Молодий вчений

ISSN 2304-5809

СПЕЦВИПУСК

ЧНУ імені Юрія Федьковича

VIVAT ACADEMIA 1875

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Ю. ФЕДЬКОВИЧА

МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

6-7 квітня 2017 року

3.1 (43.1) 2017

ISSN (Print): 2304-5809
ISSN (Online): 2313-2167

Науковий журнал

«Молодий вчений»

№ 3.1 (43.1) березень, 2017 р.

Члени редакційної колегії журналу:

Arkadiusz Adamczyk – professor, dr hab. in humanities (Poland)
Janusz Wielki – professor, dr hab. in economics, engineer (Poland)
Inessa Sytnik – professor, dr hab. in economics (Poland)
Базалій Валерій Васильович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Балашова Галина Станіславівна – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Вікторова Інна Анатоліївна – доктор медичних наук (Росія)
Глущенко Олеся Анатоліївна – доктор філологічних наук (Росія)
Гриценко Дмитро Сергійович – кандидат технічних наук (Україна)
Дмитрієв Олександр Миколайович – кандидат історичних наук (Україна)
Змерзлий Борис Володимирович – доктор історичних наук (Україна)
Іртищева Інна Олександрівна – доктор економічних наук (Україна)
Коковіхін Сергій Васильович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Лавриненко Юрій Олександрович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Лебедєва Надія Анатоліївна – доктор філософії в галузі культурології (Україна)
Марусенко Ірина Михайлівна – доктор медичних наук (Росія)
Морозенко Дмитро Володимирович – доктор ветеринарних наук (Україна)
Наумкіна Світлана Михайлівна – доктор політичних наук (Україна)
Нетюхайло Лілія Григорівна – доктор медичних наук (Україна)
Пекліна Галина Петрівна – доктор медичних наук (Україна)
Писаренко Павло Володимирович – доктор сільськогосподарських наук (Україна)
Романенкова Юлія Вікторівна – доктор мистецтвознавства (Україна)
Севостьянова Наталія Іларіонівна – кандидат юридичних наук (Україна)
Стратонов Василь Миколайович – доктор юридичних наук (Україна)
Шаванов Сергій Валентинович – кандидат психологічних наук (Україна)
Шайко-Шайковський Олександр Геннадійович – доктор технічних наук (Україна)
Шапошников Костянтин Сергійович – доктор економічних наук (Україна)
Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук (Україна)
Швецова Вікторія Михайлівна – кандидат філологічних наук (Росія)
Шепель Юрій Олександрович – доктор філологічних наук (Україна)
Шерман Михайло Ісаакович – доктор педагогічних наук (Україна)
Шипота Галина Євгенівна – кандидат педагогічних наук (Україна)
Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук (Україна)
Яригіна Ірина Зотовна – доктор економічних наук (Росія)

Повний бібліографічний опис всіх статей журналу представлено у:
Національній бібліотеці України імені В.В. Вернадського,
Науковій електронній бібліотеці Elibrary.ru, Polish Scholarly Bibliography

Журнал включено до міжнародних каталогів наукових видань і наукометричних баз:
РИНЦ, ScholarGoogle, OAJI, CiteFactor, Research Bible, Index Copernicus.
Index Copernicus (IC™ Value): 4.11 (2013); 5.77 (2014); 43.69 (2015)

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 18987-7777Р від 05.06.2012 р.,
видане Державною реєстраційною службою України.

Відповідальність за зміст, добір та викладення фактів у статтях несуть автори. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій. Матеріали публікуються в авторській редакції. Передрукування матеріалів, опублікованих в журналі, дозволено тільки зі згоди автора та редакції журналу.

© Науковий журнал «Молодий вчений», 2017
© Дизайн, Видавничий дім «Гельветика», 2017

«Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»

Фізична культура і спорт в усі часи були важливою складовою духовного життя людей, сприяли фізичному вдосконаленню особистості, були активними провідниками гуманістичних ідей міжнаціональної злагоди і дієвим засобом розвитку світового співробітництва.

Культура сучасної цивілізації нерозривно пов'язана з розвитком фізичної культури, а також з дослідженням чинників, що безпосередньо й опосередковано впливають на формування таких важливих для людства категорій, як «здоров'я», «гармонійно розвинена особистість», «психологічне благополуччя» тощо.

Безперечно, спорт, рухова активність, дотримання високих принципів, олімпійського руху, ефективна психологічна й фізична реабілітація є невід'ємною частиною цього процесу. Досягти високих результатів у спорті сьогодні без використання останніх досягненнях сучасної спортивної науки неможливо. Практично усі країни світового співтовариства проводять цілеспрямовану політику з підвищення ролі фізичної культури і спорту в житті суспільства загалом і студентства – зокрема, підтримки олімпійського руху, тому що спорт і фізична культура – це безперечно правильний шлях до поліпшення здоров'я населення, ефективна форма формування кращих людських якостей – віри в свої сили, цілеспрямованості, мужності і стійкості, усвідомлена готовність і здатність допомогти іншим людям.

Переконаний, що результати наукових досліджень, представлені на Конференції, будуть гідно оцінені фахівцями і стануть вагомим внеском в розвиток національного та міжнародного спортивного й олімпійського руху.

Бажаю всім учасникам плідних дискусій, успіхів, здоров'я і благополуччя!

Голова організаційного комітету конференції ***Я. Б. Зорій***

ЗМІСТ

Albu A., Onose I.
Evaluation of time granted for exercise and dietary habits to a group of students in Iaşi-pilot study.....1

Cebanu S.
Public health measures in prevention of diseases among young athletes from the Republic of Moldova.....4

Hodorcă R.M.
The reeducation of flat foot in a batch of preschoolers in the county of Iasi.....8

Maria Daniela Crăciun, Raluca Găitan
Screening and prophylaxis in children from urban and rural environment: 6-12 year old.....12

Moraru Cristina-Elena
Conceptual delimitations regarding school show choreography.....16

Onesim Florin, Păcuraru Alexandru
The impact of the methods that resides from video/biomechanical analysis on «top service» in the game of volleyball (junior II).....20

Petrariu Ileana
Study regarding sports training influence of the somatic and functional development on children in elementary school.....23

Sinziana Calina Silisteanu, Andrei Emanuel Silisteanu
A trial on the role of the kinetic therapy and on the importance of the body weight index in the recovery of patients diagnosed with coxarthrosis.....26

Бабій Я.А.
Вимоги до сучасного уроку фізичної культури в початковій школі згідно нової програми за державним стандартом.....29

Балацька Л.В.
Рівень теоретичних знань з олімпійської освіти студентів напрямку підготовки «Фізичне виховання» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.....33

Бейгул І.О., Тонконог В.М., Шишкіна О.М.
Динаміка показників фізичного розвитку та психоемоційного стану студенток волейболісток.....37

Бермудес Д.В., Лоза Т.О.
Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.....40

Бойчук Р.Р., Білоус В.В., Колоскова О.К., Білоус Т.М., Гнатюк М.Г., Микалюк Л.В.
Імунологічні показники периферичної крові у дітей, хворих на бронхіальну астму фізичної напруги.....45

Борисова Ю.Ю., Шкарупіло П.О., Лиходій О.О.
Аналіз засобів капоейри та особливості їх використання під час оздоровчих занять.....50

Васкан І.Г.
Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.....54

Вілігорський О.М.
Особливості суддівської діяльності у вільній боротьбі.....59

Власюк О.О., Федоряка А.В., Целуйко Є.В.
Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.....63

Власюк О.О., Федоряка А.В., Грушко О.А.
Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.....67

Гакман А.В., Байдюк М.Ю.
Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку.....70

Гакман А.В., Крушельницький Б.М.
Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі (на прикладі міста Чернівці).....74

Галан Я.П.
Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі.....78

Гвоздецька С.В., Волчек І.А.
Розвиток координаційних здібностей дівчат 11 років на секційних заняттях з баскетболу.....83

Гладощук О.Г.
Професійно-прикладна фізична підготовка як складова в формуванні компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів.....86

Гнесь Н.О.
Організаційне забезпечення фізичного виховання в народних школах Буковини другої половини XIX століття.....91

Гончерюк М.А., Фоменко Л.А., Петричук П.А.
Сьогодення олімпійської освіти у навчальному процесі з підготовки фахівців фізичної культури та спорту.....95

Городинський С.І., Ібрагімова Л.С.
Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні.....99

Горюк П.І.
Особливості харчування як засобу відновлення у панкратіоні.....103

Григоришина Т.Б.
Основні тенденції функціонування спортивного руху на Північній Буковині (1918-1940 роки).....107

Гусак В.В., Палічук Ю.І.
Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів.....112

Гуцул Н.З.
Дослідження рівня реакції антиціпації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.....116

Данелюк А.К.
Наукові підходи до вивчення екстремальних ситуацій в спортивно-туристичній діяльності особистості 120

Данило С.М., Данило М.Г.
Особливості професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури і його готовність до роботи з фізичного виховання.....124

Дарійчук С.В.
Тіловиховна тематика на сторінках буковинських православних календарів (ІІ половина ХІХ – початок ХХ століття).....128

Доцюк Л.Г., Гауряк О.Д.
Використання адаптивної фізичної культури для корекції фізичного розвитку школярів з порушенням слуху.....132

Дудіцька С.П.
Базовий компонент дошкільної освіти як основа фізичного розвитку та виховання дітей в дошкільних навчальних закладах.....136

Євстратов П.І.
Особливості показників індексу маси тіла у школярів 1-4 класів сільської місцевості різних районів Чернівецької області.....140

Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А., Балацька Л.В., Кубай Г.В.
Динаміка показників фізичного стану дітей у період 3–6 років 143

Зорій Я.Б., Шпанко М.А.
Особливості професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів запасу у вищих навчальних закладах України.....147

Кашуба В.А., Дудко М.В., Мартынюк О.А.
Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом.....151

Киселиця О.М., Богданюк А.М.
Діагностика рівня знань батьків і вихователів щодо особливостей організації здорового способу життя у дошкільному навчальному закладі та сім'ї.....155

Клюс О.А., Скавронський О.П.
Визначення і врахування інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання.....159

Кожокар М.В.
Аспекти трансформації напрямів діяльності молодіжних товариств у нові студентські організації (Буковина, міжвоєнний період).....163

Козій Т.П.
Морфо-функціональні адаптаційні зміни серця спортсменів-орієнтувальників.....167

Козік Н.М., Стратійчук Н.А., Пилип Г.М., Логуш Л.Г.
Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя.....172

Кошура А.В., Бражанюк А.О.
Концептуальні засади розвитку фізичного виховання в системі вищої освіти Польщі.....176

Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю.
Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді.....180

Курилюк Ю.І.
Значення фізичної активності у формуванні професійного довголіття майбутніх педагогів.....183

Курнишев Ю.А., Палагнюк Т.В.
Використання профілактично-коригувальної програми для дітей, що мають відхилення у стані здоров'я.....187

Леоненко А.В., Красілов А.Д.
Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді.....190

Лоза Т.О.
Важливість та ефективність дій гнучкісних вправ на організм жінок зрілого віку.....193

Луканьова С.М., Бойчук Р.Р., Селіверстов С.І., Лютик М.Д.
Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах ком'ютерізації навчання.....198

Лясота Т.І., Левицька О.М.
Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів..... 202

Медвідь А.М.
Фізична підготовка як важливий фактор підвищення рівня арбітражу у футзалі..... 206

Мединський С.В., Ківерник О.В.
Використання досвіду США з організації оздоровчої рухової активності в Україні..... 210

Молдован А.Д.
Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах..... 213

Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О.
Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку..... 218

Наконечний І.Ю.
Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону..... 221

Ніколайчук О.П.
Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання та масового спорту школярів та студентської молоді сучасної Румунії..... 226

Первухіна С.М., Курка І.В.
Особливості застосування допоміжних технологій як інструментальної основи у підготовці фахівців фізичної культури в умовах сьогодення..... 230

Пилип Г.М., Куковська І.Л., Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Логуш Л.Г.
Валеологічна оцінка стилю життя студентської молоді 234

Романів Л.В., Пішак О.В., Бойчук Р.Р.
Культура безпеки, як складова базової культури особистості..... 238

Романів Л.В., Іванушко Я.Г., Пішак О.В.
Вивчення процесів формування мотивації культури і безпеки і здоров'я в процесі професійної підготовки студентів..... 242

Самсутіна Н.М.
Моніторинг сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури..... 246

Скрипка І.М., Чередніченко С.В.
Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів..... 250

Слобожанінов А.А.
Соціальна адаптація дітей із вадами слуху засобами спортивного орієнтування..... 254

Мужичок В.О., Слобожанінов П.А.
Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ..... 257

Сорока В.А., Сорока О.І.
Бойовий гопак в системі фізичного виховання молоді України 261

Сорока О.І., Сорока В.А.
Інновації в методиці навчання базовим гімнастичним вправам на видах чоловічого багатоборства..... 265

Спесивих О.О., Карапіщенко К.О.
Визначення мотивації учнів молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою..... 269

Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М.
Розвиток культури здоров'я та безпеки молоді засобами рекреативних технологій..... 272

Тесліцький Ю.П.
Психологічна сумісність гравців як передумова спортивного успіху у волейболі..... 277

Томенко О.А.
Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді 280

Томенко О.А., Ісаєва О.О.
Особливості курсової підготовки фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу..... 284

Тумак Ю.І., Тумак О.М.
Форми та методи роботи з молоддю у громадських товариствах Буковини тіловиховного спрямування (друга половина XIX століття)..... 288

Хавруняк І.В., Музика В.І.
Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів..... 293

Циба Ю.Г.
Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки 297

Цибанюк О.О.
Історичні передумови становлення сучасної системи фізичного виховання Румунії..... 301

Цюпак Т.Є.,
Цюпак Ю.Ю., Філак Ф.Г.
Вплив засобів реабілітації
на кардіореспіраторну систему
молодших підлітків
з хронічним бронхітом.....305

Чебан В.І., Чебан Л.Г.
Вплив санітарно-освітнього рівня
студентів на їх мотивацію
до здорового способу життя.....309

Beatrice Abalasei, Iacob Mihai Radu
Considerations on psychomotor
education: perceptual-motor behaviors.....313

Ячнюк І.О.
Теоретична підготовка майбутніх
учителів фізичної культури,
як один з компонентів
професійного становлення.....316

Ячнюк М.Ю.,
Благій О.Л., Верцімага А.В.
Теоретичні засади використання
засобів активного туризму
в рекреаційній діяльності
студентської молоді.....320

Ячнюк Ю.Б., Гук О.М.
Модель управління процесом
навчання рухових дій в гандболі
студентів факультету фізичного
виховання та здоров'я людини.....324

CONTENTS

Albu A., Onose I.
Evaluation of time granted for exercise
and dietary habits to a group
of students in Iași-pilot study.....1

Cebanu S.
Public health measures in prevention
of diseases among young athletes
from the Republic of Moldova.....4

Hodorcă R.M.
The reeducation of flat foot in a batch
of preschoolers in the county of Iasi.....8

Maria Daniela Crăciun, Raluca Găitan
Screening and prophylaxis in children
from urban and rural environment:
6-12 year old.....12

Moraru Cristina-Elena
Conceptual delimitations regarding
school show choreography.....16

Onesim Florin, Păcuraru Alexandru
The impact of the methods that resides
from video/biomechanical analysis
on «top service» in the game
of volleyball (junior II).....20

Petrariu Ileana
Study regarding sports training
influence of the somatic and functional
development on children
in elementary school.....23

Sinziana Calina Silisteanu,
Andrei Emanuel Silisteanu
A trial on the role of the kinetic
therapy and on the importance
of the body weight index
in the recovery of patients diagnosed
with coxarthrosis.....26

Babii Y.A.
Requirements to a modern lesson
of Physical Education
in primary school according
to new curriculum of state standard.....29

Balatska L.V.
The level of theoretical knowledge
in Olympic education
in the physical education students
Yuriy Fedkovych Chernivtsi
National University.....33

Beygul I.O.,
Tonkonog V.N., Shishkina E.N.
Dynamics of physical development
indicators and psycho-emotional
state of female students
playing volleyball.....37

Bermudes D.V., Loza T.O.
Professional and pedagogical
activity of teachers of physical culture
in comprehensive secondary school.....40

Boychuk R.R., Bilous V.V., Koloskova O.K., Bilous T.M., Gnatiuk M.G., Mykaliuk L.V.
Immunological indices of peripheral blood in children with exercise-induced bronchial asthma 45

Borysova Yu.Yu., Shkarupilo P.O., Lychodyi O.O.
Analysis of capoeira means and the features of their using during recreational training..... .50

Vaskan I.G.
State and prospects improve motor specially organized activity of students in secondary schools..... .54

Vilihorsky A.N.
Specific referee activity in wrestling.....59

Vlasyuk E.A., Fedoryaka A.V., Tseluyko E.V.
Comparative analysis of flexibility in girls 7-8 years rhythmic gymnastics improving orientation and classical dance.....63

Vlasyuk E.A., Fedoryaka A.V., Grushko E.A.
Development of flexibility and co-ordinating capabilities of girlies 5–6 years, which are engaged in gymnastics in health groups.....67

Hakman A.V., Baidiuk M.Yu.
Factors affecting the desire to engage in recreational activities in the elderly.....70

Hakman A.V., Krushelnytskyi B.M.
The state of the Olympic education in the educational process (for example, Chernivtsi).....74

Galan Y.P.
Use of modern learning orienteering in physical education classes at school.....78

Gvozdetska S.V., Volchek I.A.
Development of coordination abilities of 11-th year's girls on the sectional basketball exercises.....83

Hladoshchuk A.H.
Professional-applied physical training as a constituent in competence forming in students of higher technical schools.....86

Gnes N.O.
Organizational support of physical education in national schools of Bukovina on second half of the XIX century..... .91

Honcheryuk M.A., Fomenko L.A., Petrychuk P.A.
Present Olympic education in the educational process for training of physical education and sport..... .95

Horodynskyy S.I., Ibragimova L.S.
Features introduction of Olympic education in the educational process in Ukraine.....99

Goruk P.I.
The peculiarities of nutrition as a means of restoring the pankration.....103

Hryhoryshyna T.B.
The principal trends of sports movement functioning in the North of Bukovyna (1918-1940).....107

Husak V.V., Palichuk Y.I.
A study of the influence of biomedical recovery tools on the body of athletes.....112

Hutsul N.Z.
The study of reactions anticipation skilled kickboxers individual styles of fighting.....116

Danelyuk A.K.
Scientific approach to the study of extreme situations in the sports and tourism activities of the personality.....120

Danilo S.N., Danilo M.G.
Features vocational and educational activities teachers of physical education and his willingness to work with physical education..... .124

Dariychuk S.V.
Topics of physical education on the pages of Bukovynian ortodox calendar (II half of XIX – early XX century)..... .128

Dotsyuk L.G., Gauriak O.D.
Using adaptive physical culture for correction of physical development of schoolchildren with hearing loss.....132

Dyditska S.P.
The basic component of pre-school education as a basis for physical development and education of children in pre-school educational institutions.....136

Yevstratov P.I.
The peculiarities of students body mass index in the 1st-4th grades in countryside districts of Chernivtsi region.....140

Galamandjuk L.L., Iedinak G.A., Balatska L.V., Kubay G.V.
Influence of operating maintenance of physical education in preschool educational establishments on functional possibilities of children 3–6 years..... .143

Zoriy Ya.B., Shpanko M.A.
Characteristics of ROTC cadets' (would-be reserve officers) professional and personal development training in Ukraine's higher education institutions.....147

Kashuba V.O., Dudko M.V., Martynyuk O.A.
Information and communication vector in the process of training health and fitness.....151

Kyselytsia O.M., Bohdanyuk A.M.
Diagnostics of level of knowledge of parents and educators in relation to features of organization of healthy way of life in preschool educational establishment and family.....153

Klius O.A., Skavronskyi O.P.
Determination and consideration of the interest of junior pupils to motor activity in physical education.....159

Kozhokar M.V.
Aspects of the transformation of the activities of the youth societies in the new student organization (Bukovina, the interwar period).....163

Koziy T.P.
Morphological and functional adaptations heart of athletes orienteering.....167

Kozik N.M., Stratiichuk N.A., Pylyp G.M., Logush L.G.
Research of feeding habits of higher school students as a component of a way of life.....172

Koshura A.V., Brazhanyuk A.O.
Conceptual bases of development physical education in higher education of Poland.....176

Krutsevych T.Y., Zakharchenko M.A., Marchenko O.Y.
Considering the gender approach in the process employments physical education young students.....180

Kurylyuk Y.I.
Significance in formation physical activity professional longevity future teachers.....183

Kurnyshev Y.A., Palagniuk T.V.
Use prophylactic-correcting program for children that have rejection in the state of health.....187

Leonenko A.V., Krasilov A.D.
The use of innovative technologies in physical education of children and youth.....190

Loza T.A.
The importance and effectiveness of the influence of exercises on body flexibility of women at a mature age.....193

Lukanova S.M., Boychuk R.R., Seliverstov S.I., Liytik M.D.
Formation of the culture of health preservation as a worldview of students of HEI in terms of education computerization.....198

Liasota T.I., Levytska O.M.
Innovative technologies in physical education students.....202

Medvid' A.N.
Physical training as an important factor in improving the level of refereeing in a soccer gym.....206

Medyns'ky S.V., Kivernyk O.V.
Using USA experience of recreational physical activity in Ukraine.....210

Moldovan A.D.
Problems training of future specialists physical culture and sport for professional careers in higher education.....213

Moseychuk Y.Y., Moroz O.O.
The influence of recreational-healthy activities in the Hatha Yoga system on the indexes of physycal and phycho-emotional state of women of the first stage of mature period.....218

Nakonechny I.Yu.
Relationship physical training and psychological support in multi-train highly qualified sportsmen pankration.....221

Nykolaichuk O.P.
Regulatory framework of physical education and sports of mass pupils and students of modern Romania.....226

Pervukhina S.M., Kurka I.V.
Features of assistive technology as a tool in training fundamentals of physical culture under the present.....230

Pylyp G.N., Kukovska I.L., Stratiichuk N.A., Kozik N.N., Logush L.G.
Valeological assessment of the lifestyle of the student youth.....234

Romaniv L.V., Pishak O.V., Boychuk R.R.
Safety culture as a component of basic culture personality.....238

Romaniv L.V., Ivanushko Y.G., Pishak O.V.
The study of the processes of the safety and health culture motivation formation during the professional preparation of students.....242

Samsutina N.M.
Monitoring of formation of professional skills of future teachers of physical culture.....246

Skrypka I.N., Cherednichenko S.V.
The use of techniques of pankration in the process of physical education of junior schoolchildren.....250

Slobozhaninov A.A.
Social adaptation of children with impaired hearing means orienteering.....254

Muzhichok V.A., Slobozhaninov P.A.
Prevention and precaution injury in physical and sports activities university students.....257

Soroka V.A., Soroka E.I.
Combat Hopak in the physical education of young people of Ukraine.....261

Soroka E.I. Soroka V.A.
Innovations in methods of teaching basic gymnastic exercises kinds for men all around.....265

Spesyvykh O.O., Karapishenko K.O.
Determining the motivation of primary school age pupils to physical training.....269

Stratiichuk N.A., Kozik N.M., Pilip G.M.
Development of health culture and youth safety by the means of recreational technologies.....272

Teslitskyy Y.P.
Psychological compatibility precondition players as sporting success in volleyball.....277

Tomenko O.A.
Quantification of physical culture education of youth.....280

Tomenko A.A., Isaeva E.A.
Training course features fitness trainer, specializing in power orientation fitness.....284

Tumak Y.I., Tumak O.M.
Forms and methods of work with youth in social physical training organizations of Bukovyna (the second half of the XIX century).....288

Havrunyak I.V., Musyka V.I.
Effect of physical training on formation of moral and volitional qualities of students.....293

Tsyba Yu.G.
Features of organization of methodology oftraining of powerlifters are on the differentstages of long-term sporting preparation.....297

Tsybanyuk A.A.
Historical background modern system physical education of Romania.....301

Tsupak T.E., Tsupak Y.Y., Filach F.G.
The effect of rehabilitation on the cardiorespiratory system of young adults with chronic bronchitis.....305

Cheban V.I., Cheban L.H.
Influence of students' sanitary education level on their motivation to improve health.....309

Beatrice Abalasei, Iacob Mihai Radu
Considerations on psychomotor education: perceptual-motor behaviors.....313

Yachniyk I.O.
Theoretical preparation the future teachers of physical education as a component of professional development.....316

Yachniuk M.Yu., Blagii O.L., Vertcimaga A.V.
Theoretical foundations use of funds active tourism in students recreational activities.....320

Yachniyk Yu.B., Huk O.M.
Management model learning processes of motor actions in handball students of the faculty of physical education and human health.....324

UDC 613-057.875(498.31)

EVALUATION OF TIME GRANTED FOR EXERCISE AND DIETARY HABITS TO A GROUP OF STUDENTS IN IAŞI-PILOT STUDY

Albu A.
University of Medicine and Pharmacy «Grigore t. Popa» Iasi
Onose I.
Alexandru Ioan Cuza University of Iasi, Romania

Sport performance requires in addition to specialized training sessions to ensure adequate nutrition. Material and methods: the study was conducted on a sample of 54 students, from these 25 from 25 Sports high school. These students have been questioned in connection with time and physical activity with their eating habits. Search results: time to get physical activity in students from Sports High School to over 60 minutes, the differences calculated statistically significant mass caterers being a $p < 0.001$ ($f = 2$, $\chi^2 = 27.94$). Weekly consumption of milk, eggs, chicken meat, derived from cereals and sugary foods is similar in the students in the two types of studied communities. Conclusions: the modification does not appear at the students from Sport High School depending on what exercise submitted represents a risk factor for maintaining the health of these students.
Keywords: nutrition, exercise.

Nutrition is an external factor contributing to ensuring growth and normal development of children and youth. Balanced diet involves ensuring adequate intake of animal protein and vegetable, animal and vegetable fat, carbohydrate, mineral elements and vitamins [6]. Overall it is important to ensure a proper caloric intake and activity group. Poor caloric intake is associated with risk of undernutrition and the excessively with the occurrence of obesity [4].

Nutritional balance is even more important to students who practice sport. The high number of hours of daily training is associated with increased calorie requirements. Also the type of sports activity done daily influence the balance between protein, lipids and carbohydrates [12, 14]. In this context it is very important to the daily expenses imposed by the appreciation of the special scheme of the child athlete. It is necessary to support the families and ensuring nutritional support specialist [13]. Often the family does not have the necessary financial possibilities and no specialized information that allow maintaining the health of the student athlete performance and nutritional support [11].

Another important aspect is the one related to body image. Currently the ideal of beauty is 90-60-90 which requires frequent realization of slimming cures. Healthy adolescents cannot compare with this ideal so that identification with the model is associated with the need to reduce body weight. Such a reduction is not beneficial for a student from a school and becomes problematic for one practising intensive sport.

Getting sports performance is only possible under conditions of balanced life where nutrition is well evaluated [10].

Objectives of the study:

– knowledge of the time granted by the students exercise; obviously this time is much higher in students from the High School Sports Program;

– assessment of the dietary habits of students of the study;

– assessment of the extent to which these dietary habits are adapted to the specific activity of young people.

Material and method. The study was conducted on a sample of 54 students from 7th grade to High School Sports Program (youth) and the music (29 students) from the city of Iasi. These young people have completed a questionnaire that includes questions about their daily exercise time and eating habits. The question regarding the time to physical activities daily response options are: under 45 minutes, 45-60 minutes and 60 minutes.

Eating habits have been appreciated with the help of a questionnaire of weekly food consumption. In this study we will insist on the weekly supply milk, eggs, chicken, sugar and cereal products. Response options are: zero, 1-3 times and 4-7 times per week [10]. Processing of the results will be compared using the Pearson Test.

Results. The study is oriented on two main directions of exercise daily time and the nutrition needed to cover the expenses of the body's energy.

Daily physical activity is essential for maintaining the health of children and young people. This task must be carefully monitored if pupils engaged in the sport. Attention is even greater during periods of intense growth of the kind from the prepubertal period. The students polled are in 7th grade and have ages between 12 and 14 years, age with growth stage so intense.

In most cases (53.7%) taking the time to exercise is over 60 minutes. The students of The High School Sports Program with this response occurs in 92.00% of the situations when at the Music High School only 20.68%. The differences are statistically calculated at a $p < 0.001$ ($f = 2$, $\chi^2 = 27.94$) (Fig. 1).

The second aspect to be pursued is the one related to the weekly intake of food. We study only the consumption of milk, eggs, poultry, cereal products and confectionery. The results will be presented in comparison to being able to appreciate the extent to which nutrition is adapted to needs, essential for students of the High School Sports Program.

Milk is rich in animal protein and lipid as in mineral elements. The students answered he is present in the menus, especially 1-3 times per week, calcu-

© Albu A., Onose I., 2017

lated on the differences being statistically insignificant between the 2 high schools ($p > 0.05$. $f = 2$, $\chi^2 = 2.28$). Drag atention 5.55% negative responses (no consumption) which is a problem with the intake of calcium and magnesium, essential elements for maintaining bone structure (table 1).

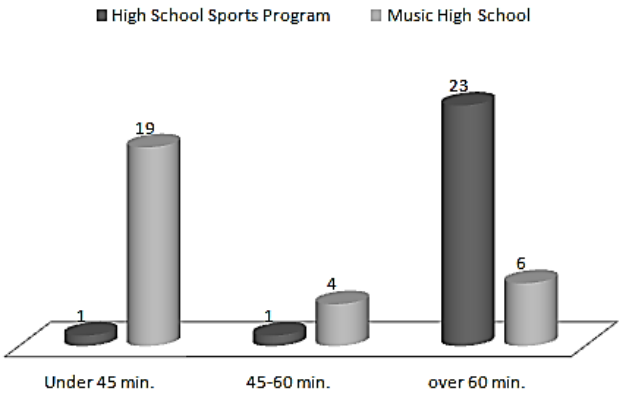


Fig. 1. Time allowed daily by the students for sports

Table 1

The frequency with which it milk occurs in the menus

High School	Weekly intake		
	zero	1-3 times	4-7 times
Music	2	15	12
Sports Program	1	18	6
Total	3	33	18
%	5.55	61.11	33.33

Balanced consumption of milk appears only in 33.33% which is a problematic situation. Chicken is becoming more and more present in the menus of families. It is an easily digestible meat that provides a modest caloric intake, it is especially rich in animal protein (about 21 g%).

The batch of the dominant consumption study is 1-3 times per week (61.11%). Adequate consumption of chicken meat is alleged of 40.74% young people. Statistical differences calculated are not significant ($p > 0.05$. $f = 2$, $\chi^2 = 1.09$) and orient to the existence of similar eating habits in the families of the students' questioned. The situation is difficult to students from the High School Sports Program where you don't see a change in nutrition according to physical effort filed (fig. 2).

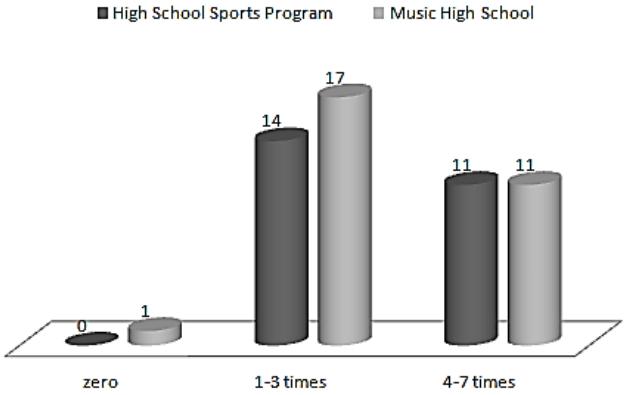


Fig. 2. Consumption of chicken meat

The eggs have a modest caloric value, but one particular nutritional [7]. Their presence in the menus is essential to maintaining normal growth of the students. The dominant contribution of the egg is 1-3 times (72.22%) what is totally insufficient. Balanced consumption occurs only in situations 25.92% and drag attention 1.85% of negative responses. The differences are statistically insignificant ($p > 0.05$. $f = 2$, $\chi^2 = 1.75$), which represents a wake-up call for the health of the students from the High School Sports Program (table 2).

Table 2

The presence of eggs in the students menus

High School	Weekly intake		
	zero	1-3 times	4-7 times
Music	0	20	9
Sports Program	1	19	5
Total	1	39	14
%	1.85	72.22	25.92

Pasta/rice have a high calorific value (over 250 kcal/100 g of product) are needed especially to young people who submit a sustained physical effort. High caloric intake is provided especially for carbohydrates that are considered labor fuel. [16] Students from the study affirms the intake of pasta especially 1-3 times per week (75.92%), low intake due to the fact that they «gain weight». The differences are not significant statistically calculated ($p > 0.05$. $f = 2$, $\chi^2 = 0.40$) and must face a special situation of pupils of the High School Sports Program, does not appear on the actual food needs of adaptation of the organism (Fig. 3).

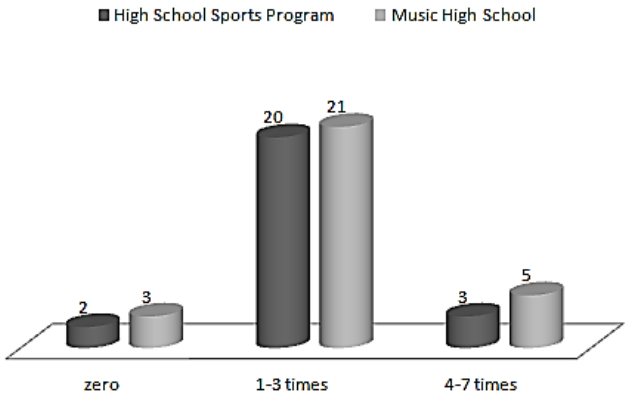


Fig. 3. Intake of pasta/rice at group study

Table 3

Weekly consumption of sugary foods and sugar

High School	Weekly intake		
	zero	1-3 times	4-7 times
Music	1	9	19
Sports Program	1	14	10
Total	2	23	29
%	3.70	42.59	53.70

Sugar and sugar products are considered foods preferred by children thanks to their sweet taste. The teenage body and appearance concern especially for keeping the silhouette is associated often with reduced consumption of these products. The students questioned the dominant contribution is 4-7 times (53.70%) which is a positive element, statistical differences calculated is not significant

($p > 0.05$. $f = 2$, $\chi^2 = 3.64$) and orient to the existence of similar eating habits (table 3).

Discussions. The High School Sports Program with time to exercise exceeds 60 minutes daily. At The Music High School physical activity in most cases only get up to 45 minutes (65.55%).

In a study conducted at a General Education High School outcomes are different, with 56.40% young that practice sport, less than 30 minutes, 27.80% students practice over 30 minutes and 15.80 only students that make physical activity more than 60 minutes [2]. Different results obtained in the various studies carried out in the area of Moldova, allow highlighting the lack of concern of teachers and parents for the movement.

Sport is constantly present in the life of young people from France, 39.9% young people admit to practicing physical exercises for the purpose of maintaining health status [8, 9].

In a study conducted in the Republic of Moldova is observed the existence of 19.3% students from rural areas who are not interested in practicing physical exercises and 20.3% only students who practice daily even 20 minutes of sports [15].

In the conditions of practicing physical activity oriented towards obtaining performance is necessary to support a nutrition specialist [3, 5]. The results obtained in this study are worrisome because it reveals a strong anchor in the tradition of families from the study. Insignificant differences indicate a diet similar to pupils in the two types of high schools surveyed.

It's a result obtained and in another survey conducted on students from the High School Sports Program and where there appears a tendency of change of food depending on the perception of one's own body weight [1].

Milk has a low calorific value (50 kcal/100 g product) but is rich in protein, lipids and especially in mineral elements (especially calcium). It can be consumed on a daily basis and this situation is not present in most cases. Chicken meat is a good source of quality protein but low calorie intake provides (around 140 kcal/100 g of product) which appears in case of intake of eggs. In the absence of quality protein, food will be associated with the reduction of the muscular masses or with insufficient development [7].

It requires knowledge of protein metabolism during physical exertion. In brief effort (2 h)-total increase at the end of half an hour (around +10%), decrease the minute between 60 and 90 (-10% to-15%) and then return to normal values. In the long effort-there is a progressive increase in the level of blood proteins and a considerable increase in urea sometimes and uric acid; return to normal values only occurs after the second rest day. Basically during prolonged effort there is a protein, and the balance sheet which is initially negative nitrate reverts to positive just after resting [12].

Sugary and cereal products will provide increased carbohydrate intake necessary for sustaining muscle contraction. Muscle contraction calls captured in a power short. This energy is provided by binding (ATP) according to the following reaction ATP-ADP (adenozindifosfat) phosphoric acid [11].

Conclusions. The students of the High School Sports Program there is a tendency to adapt the food needs of the organism. In this context sports performance becomes an illusion from increasingly distant and there is a danger of serious disturbance to health status.

It requires the existence of a close collaboration between family, coaches and specialists in food to ensure that they are maintaining and even increasing your child's motor potential.

References:

1. Albu A., Hodorca R.M. Assessment and food correlation between body weight in a group of students from sports high school Iassy, Rev. Sport şi Societate, 2014, vol. 14, 15-23.
2. Albu A., Onose I., Negrea M., Crăcană I., Hodorcă R.M. Correlation between physical development diagnostic and exercise in a group of teens from Garabet Ibraileanu High school of Iasi, The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, 2016, vol. XI, ICPESK 2015 – 5th International Congress on Physical Education, Sport and Kinetotherapy.
3. Alexander R. 2010. Children, their world, their education, London and New York: Ed. Routledge.
4. Apfelbaum M., Romon M. and Dubus M. 2004. Diététique et nutrition, Paris: Ed. MASSON. 5. Bardov A. 2009. Hygiene and ecology. Vinnytsya: Nova Knyha Publishers.
5. Braconnier A., 1999. Copilul tău de la 10 ani până la 25 de ani. Bucureşti: Ed. Teora. 7. Craggs-Hinton C. 2006. Tulburările alimentare şi silueta. Filipestii de Targ: Ed. Antet XX Press.
6. Fredot E. 2007. Nutrition du bien-portant, Bases nutritionnelles de la diététique, Londres, Paris, New York: Éditions Médicales Internationales.
7. Fredot E. 2006. Connaisance des aliments, Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique, Londres, Paris, New York: Éditions Médicales Internationales.
8. Godeau E., Arnaud C., Navarro F. 2008. La santé des élèves de 11 a 15 ans en France / 2006. Paris: Éditions Inpes.
9. Guillbert P., Gautier A., Baudier F. 2004. Baromètre santé 2000. Les comportaments des 12-25 ans. Paris: Éditions Inpes.
10. Jacotot B. and Campillio B. 2003. Nutrition humaine, Paris: Ed. Masson.
11. Martin Ş.A., Tarcea M. 2015. Nutriţia sportivului. Compendiu, Târgu Mureş: University Press.
12. Rousseau V., Cascua S., 2005. Alimentation du sportif. De la santé a la performance, Paris: Amphora.
13. Rubanovici V., Friptuleac G., Cebanu S., 2015. Despre alocaţiile financiare de stat destinate alimentaţiei sportivilor, Rev. Sănătate publică, economie şi management on medicină, Chişinău, 7(64), 59-62.
14. Tomaş G., Eţco C., 2015. Caracteristica şi evaluarea alimentaţiei reale a femeilor care practică exerciţiul fizic dozat după metoda unica, Rev. Sănătate publică, economie şi management on medicină, Chişinău, 7(64), 62-65.
15. Ţigănaş O., Zepca V., and Zaporojan A. 2015. Involvement of secondary and high school pupils in motor activity, Anthropological Researches and Studies, nr. 5, pp. 28-34.
16. Webster-Gandy J. and Madden A. 2006. Oxford handbook of nutrition and dietetics, New York: Oxford University Press.

UDC 613.71/.73:796-051

PUBLIC HEALTH MEASURES IN PREVENTION OF DISEASES AMONG YOUNG ATHLETES FROM THE REPUBLIC OF MOLDOVA

Cebanu S.
Nicolae Testemitanu State University of Medicine and Pharmacy,
Chisinau, Republic of Moldova

The role of exercise for maintaining the health is indisputable. However, for young athletes, exercise training represents a big challenge, especially by achieving an aim through paying the price by their health disturbance. Applying of necessary measures to strengthen the health of young athletes from the Republic of Moldova is the main priority of the state surveillance of public health. It is a descriptive study, based on the analysis and synthesis of the national and international laws, relevant scientific publications and research results, aimed on the peculiarities of athletes' health and the main directions of preserving and strengthening it. The differences in sport regulation, health care management and health control of athletes have been highlighted. The risk factors in young athletes' activity, morbidity and sports injuries have been assessed. As a result it was developed a set of measures to reduce the risk factors, improve specialized medical care and health promotion among young athletes. The results will serve as an evidence for improving the sport medicine service in complex with public health surveillance measures that will contribute to strengthening the health of young athletes.
Keywords: young athletes, state of health, risk factors, health promotion.

Problem statement. The deep reformation of the society, since its independence and until now has had an impact on all fields of activity, including physical education and sports. Among the most significant effects, should be mentioned decrease of the attention to physical education, destruction of sports infrastructure, reduction of physical education classes in university curricula. All of the above-mentioned have diminished the availability of physical education and sports for a great part of the population. As a result, just every fifth teenager in the Republic of Moldova practices physical education and sports.

Health evaluation and highlighting the determinants on young athletes are particularly important for the next reasons: the health issues of the young generation must be seen in interaction with social and economic environment; optimum environmental and social conditions ensure optimal physical and mental wellbeing and a dynamic capacity to adapt to ever-changing environmental conditions, which determine the growth and development; teenage is one of the most critical periods of the individual development, considered one of the most complicated stages in human life; food behavior has a main role throughout teenage, a period when occurs fast growth, sexual and endocrine changes, requiring additional nutrients and energy; the passage from childhood to adulthood is manifested by significant changes in the psycho-emotional status; the young population is exposed to the risk of multiple health challenges.

Analysis of analogical researches and publications. Practicing physical exercise and sports raises a wide range of public health issues, which require an appropriate response.

Health disorders among persons who practice sport might primarily be the results of risk factors (endogenous and exogenous) rather than of the specific activity [4, 5]. The knowledge of the risk factors in sport environment is of highest importance in primary prevention of its negative impact on health, contributing to reducing sports morbidity and increasing life expectancy.

Several authors mentioned that, during the exercise training, a complex of unfavorable factors influence athletes body: the intensity and the increased amount of training exercises, psycho-emotional tension, frequently change of climatic zone during the competitions or training camps, environment conditions in sport halls (climatic, mechanical, chemical, biological, etc.) [1, 14].

Each sport activity is characterized by physical and psycho-emotional overloading with different intensity, specific training and different environmental and nutritional factors [12]. In addition to that, each athlete has his/her own biological risk factors: age, sex, level of readiness and adaptability, etc., which should be considered while drafting workout and dieting, as well as developing principles of medical monitoring of athletes etc. [9, 12].

An investigation of Dinu et al., (2010) found that systematic action of the unfavorable factors of sport activity on a chronic breakdown background have a cumulative effect, forming disorders in both adjustment and inadequacy processes, leading therefore to somatic pathologies [8].

Health promotion and health education among athletes and people practicing sport must start from knowing the negative effects of failure to comply with hygiene and behavior practices, diet and main nutrients intake, use of various nutritional supplements and their effects on body, the importance of medical examinations, vocational guidance in the sport selection process, professional risk factors of sports activities [3, 7, 23].

The aim of the paper. The actual article aims to make a summary evaluation of the principles of healthcare organization for athletes, and to argument the measures to strengthen the health of young athletes from the Republic of Moldova, as one of the main priorities of state surveillance of public health.

A descriptive study of the national and international laws, relevant scientific research on healthcare organization and athletes health has been conducted and linked to public health surveillance activities. The features of sport morbidity and

© Cebanu S., 2017

traumas, medical examination role in controlling the health of athletes from the Republic of Moldova have been highlighted.

Presentation the main material. The main health care policy documents adopted in our country – National Health Policy of the Republic of Moldova and National Public Health Strategy for the 2014-2020 years, stipulates food streamlining and enhancing physical activity among citizens as decisive objectives in strengthening the public health [21, 22]. National Programme for Nutrition (2014) emphasizes that practicing physical exercises and health and age-appropriate dieting results into achieving not only a harmoniously developed body, but also a mental and emotional wellbeing, which makes a strong motivation to changing lifestyle and health orientation [20].

In this context should be mentioned that the Moldovan Law on Sports and Physical Education (1999) states that sport is a category of professional work [17]. Thus the problems of physiological and hygienic assessment of sports activities, streamlining the training program, standardization of physical activity, respecting the environmental conditions in the gyms, monitoring the health of athletes, detecting the unfavorable functional changes and prolonging the longevity of professional athletes must be on the public health experts agenda.

Public health activities regarding the prevention of communicable and non-communicable diseases are specific among athletes. Athletes travel a lot, being subjected to hygienic factors of the transport units. They live in campus or hotel rooms (during training camps and competitions), involving a close interaction with teammates, with the risk of common use of personal items (towels, water bottles, soap) and equipment (masks, weights). Special literature notes that very few athletes practice safe sex, phenomenon leading to sexually transmitted diseases among homosexuals and heterosexuals. Tattoos have become very popular among athletes, being a source of infection. Steroids, hormones, vitamins and other substances are used lately among athletes. Thus, health education is essential among athletes [6, 18].

High quality management of sport buildings and training camps is essential for preserving and strengthening the health of athletes [10].

In this context, Cebanu & Friptuleac (2006) investigated functional status of the body, state of health and training conditions among athletes practicing weightlifting, boxing, free and Greco-Roman wrestling, revealed the specific risk factors that influence the health of athletes. The study determined that the functional state of the organism of the athletes correlates with environmental factors both directly and indirectly. Thus, there was a direct correlation between microclimate and neuromuscular system changes ($r = 0.87$), between CO_2 concentration and changes in the central nervous system ($r = 0.92$), between all occupational and environmental factors and functional modification index of the circulatory system ($0.3 < r < 0.69$). Specifics of the training process and environment contribute to the adjustment process imbalance (13.8% of athletes with adaptive failures) [5].

Doping practice in sport, as a public health problem, cannot be overlooked. The most obvious threat represented by doping consists in widening use of stimulant substances among children who aspire to become athletes. Besides the ethical issue of doping, the use of anabolic substances exhibits professional athletes to an unreasonable pressure, causing a serious threat to public health. At the European level, the fight against doping must consider: law enforcement, health issues and disease prevention [11, 25].

In this context, in 2012 in the Republic of Moldova was adopted the Law no. 185 on preventing and combating doping in sport. In 2014 was created the National Anti-Doping Agency, subordinated to Government. The basic objectives of the Agency are promoting and applying policies in order to prevent and overcome nationwide phenomenon of doping, encouraging clean sport practice to protect the health of athletes, supporting research on doping phenomenon in sports [16].

Based on the statement, that in different socio-occupational groups, pathology will always have a certain profile, that requires thorough research in order to develop preventive measures, we conducted an estimating on the health of athletes, based on morbidity through addressability data and complex medical exam results.

The overall level of young athletes' morbidity in 2005-2014 based on addressability makes up 1003.6±96,87%0. The highest level is characteristic for respiratory diseases (624.0±55.33%0) and injuries (132.4±15.84%0), skin diseases (107.4±19.4%0), bone-articular system diseases (30.1±3,23%), eye and its annexes disorders (23,5±3,35%0).

The structure of general morbidity among young athletes shows a fairly high rate of respiratory system diseases (62.18%), injuries (13.2%) and skin diseases (10.71%). These three groups of diseases spread among athletes represent 86.1% out of all registered diseases through addressability and confirms the need of developing specific preventive measures for conditioning of environment and strengthening the health status of young athletes.

The structure of morbidity by injures is predominated by superficial injuries (34.5%), dislocations, sprains, ligament strains (61.7%) and fractures (3.8%).

Estimating the health of young athletes after medical examinations has been noticed high incidence of illness, especially cardiovascular diseases, oral diseases, and genitourinary system diseases.

Thus, it is necessary to consolidate the actions of Sports Medicine Service and the State Surveillance Service of Public Health from the Republic of Moldova in the implementation of preventive measures and health promotion among young athletes.

Regardless of the activity level, a considerable problem for athletes is trauma that can lead to an increased risk of disability. Traumas are mentioned as one of the most important reasons for athletes to give up sport. This occurs because among young athletes practicing professional sports, information about injury danger is less available or unknown. It is required a strict surveillance among population, in order to identify high-risk trauma sports, as well as ensuring the necessary knowledge referring to the impact of trauma on the body of athletes and its prevention [15, 19, 24].

Our researches during the 2005-2014 years have shown that the incidence of injuries was 75.8±13.4%0, on second place after respiratory diseases.

Modern sports medicine has the task of studying the equilibrium, basic limitations and knowledge of adaptive capacity of the body to actual environmental conditions [10, 13]. Modern sport is an opportunity for young people to develop adaptive capacities for the body, under extreme activity, particularly in terms of physical and psycho-emotional overloading [2]. Sports medicine physicians have to inform people of all ages about the benefits of physical activity on health.

Instead, in the Republic of Moldova sports medicine service has no well-defined organizational structure and there are no normative acts on creating and equipping medical office inside sport buildings. The concept of developing sports medicine service now is in process development. Under limit budget, useless material and technical basis, shortage of modern equipment, low motivation and support for staff, are the results of the lack of effective policies of promoting the service in general.

Another problem is the lack of an updated set of indicators to assess and control the performance of sports medicine service, and the lack of staff specialized in this field. Therefore in 2014 at the Nicolae Testemitanu State University of Medicine and Pharmacy from the Republic of Moldova was developed a new curriculum in sports medicine residency for a period of three years, which included training in sport physiology and pharmacology, medical rehabilitation, internal medicine, sports cardiology and traumatology, emergency in sport and healthcare management, sport nutrition and health promotion.

Thus we find that in the Republic of Moldova there are a lot of problems related to the health of athletes. They occur because the sports medicine service did not receive enough attention from the structures involved in this process, which also resulted in limited access to medical services among people practicing sports and physical education.

Taking into consideration the results of the actual health problems analysis among athletes, it becomes necessary to develop and implement in the Republic of Moldova a set of measures, in order to decrease the risk factors, to developed the capacity of specialized medical service and to promote health among young athletes. Therefore we propose to apply the following measures:

Legislative measures:

· To develop a national program for promoting physical education and sport among children and youth;

· To develop and comply with the national legislation on hygienic requirements for sport buildings, life and workout regime, according to the European Union laws;

· To develop normative documents on the features of nutrients demand (proteins, fats, carbohydrates, energy and biologically active substances (vitamins, minerals)), diet, usage of nutritional supplements, for every sport activity;

· To develop and improve the legislative and normative acts in accordance with new requirements and socio-economic conditions of the country.

Medical measures:

· To provide modern medical equipment and technologies to ensure the quality of services according to international standards;

· To accomplish the existing framework in order to improve the quality of sports medicine in the Republic of Moldova;

· To organize medical assistance for athletes through public health institutions in the territory;

· Provision with medical equipment of the sportive medicine units in municipalities/districts and medical offices organized within sports facilities in schools, high schools, public and private sports clubs.

· To purchase a mobile laboratory for diagnostic and medical monitoring of the athletic training process;

· To develop standardized clinical protocols in sports medicine.

Public health surveillance measures:

· Prevention, surveillance and control of communicable and non-communicable diseases among athletes by providing immunization, behavioral risk factors surveillance, injuries prevention;

· To protect athletes against environmental risks;

· To control the determinants of athletes' health state;

· Health promotion and health education by means of information-education-communication campaigns;

· Human resource development and planning for sports medicine service;

· Increase research in sports medicine and preventive medicine;

· Collaboration among governmental departments for the development and promotion of physical education and sport among population, Ministry of Health, Ministry of Education, Ministry of Youth and Sports, the National Olympic and Sports Committee, sports federations, etc.

· To intensify international collaboration in order to ensure experience exchange with foreign partners (FIMS, EASM, WADA, etc).

Conclusions: 1. Health surveillance of the athletes and population practicing sport should be aimed on preventing diseases and traumas, promoting a healthy lifestyle. Knowledge and compliance with a healthy lifestyle, balanced diet, are measures that contribute to preserving and strengthening of health, reduce morbidity and trauma, increase life expectancy.

2. The reduced access to sports medicine services leads to lower results performance of athletes and late pathologies detection, which in turn causes various health complications.

3. In the Republic of Moldova there is a legal, but incomplete, basis for physical activity and sport, insufficiently oriented on health promotion and health education of athletes, and developing sports medicine.

4. Unfavorable training factors determine a high level of morbidity and increased injury.

5. In order to improve training conditions and prevention measures against trauma and disease were required legislative, administrative and medical reformations.

References:

1. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Cote J., Emery C.A., Engebretsen L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine, 49: 843-851.
2. Capranica L., Millard-Stafford M.L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training? International Journal of Sports Physiology and Performance, 6(4), 572-9.
3. Cebanu S. (2008). Prophylactic measures according improving training conditions and athletes state of health. Public Health, Economy and Management in Medicine, 5(26), 78–82 (in Romanian).
4. Cebanu S. (2015). The state of health of athletes-actual problem of public health. Public Health, Economy and Management in Medicine, 3(60), 33-38 (in Romanian).
5. Cebanu S., Friptuleac Gr. (2006). Hygienic peculiarities of some risk factors from sportiv buildings. Public Health, Economy and Management in Medicine, 3 (14), 30-33 (in Romanian).
6. Daly P., Gustafson R. (2011). Public health recommendation for athletes attending sportling events. Clinical Journal of Sport Medicine, 21(1), 67-70.
7. Diehl K., Thiel A., Zipfel S., Mayer J., Litaker D., Schneider S. (2012). How healthy is the behavior of young athletes? A systematic literature review and meta-analyses. Journal of Sports Science and Medicine, 11, 201-220.
8. Dinu V., Gusti S., Călina M.L., Gusti A. (2010). Aspects of morphofunctional and cardiovascular particularities for a team of young athletes. Archives of the Balcan Medical Union, 4, 59-67.
9. Donaldson J. (2000). Sport and exercises: the public health challenge. British Journal of Sports Medicine, 34, 409-410.
10. Dragan I. (2002). Medicina sportivă. Bucureşti, Editura medicală, p. 389-400.
11. European Commission. (2007). White Paper on Sport.
12. Hoffman M., Bovbjerg V., Hannigan K., Hootman J., Johnson S.T., Kucera K.L., Norcross M.F. (2016). Athletic training and public health summit. Journal of Athletic Training 51(7), 576–580.
13. International Olimpic Committee (2014). The environment and sustainable.
14. Jagemann H. (2003). Sport and the Environment: Ways toward achieving the sustainable development of sport. Conference by the 4th Pierre de Coubertin School Forum Arenzano (MUVITA).
15. Jayanthi N., Dugas L., Fisher D., Pasulka J., La Bella C. (2014). Risks of intense, specialized training and growth for injury in young athletes: a clinical evaluation. British Journal of Sports Medicine, 48, 611.
16. Law nr. 185 on preventing and combating doping in sport. (2012). Republic of Moldova.
17. Law on phisical education and sport. (1999). Republic of Moldova.
18. Luke A., D'Hemecourt P. (2007). Prevention of Infectious Diseases in Athletes. Clinics in Sports Medicine, 26, 321–344.
19. Moreira N., Vagetti G., Oliveira V., Campos W. (2014). Association between injury and quality of life in athletes. Apunts. Medicina de l'Esport, 49, 123-138.
20. National Program on nutrition for 2014-2020. (2014). Republic of Moldova.
21. National Health Policy for 2007-2021. (2007) Republic of Moldova.
22. National Public Health Strategy 2014-2020. (2013). Republic of Moldova.
23. Ştefanet Gh., Robu M., Balmos D., Cebanu S. (2015). Achievements and perspectives of sports medicine in the Republic of Moldova. Public Health, Economy and Management in Medicine, 7 (64), 7-9 (in Romanian).
24. Thacker S.B. (2007). Public health surveillance and the prevention of injures in sports: what gets measured gets done. Journal of Athletic Training, 42(2), 171–172.
25. WADA. (2015). World anti-doping code.

Чебану С.І.
Державний університет медицини і фармації
імені Ніколає Тестеміцану Республіки Молдова

ЗАСОБИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В ЗАПОБІГАННІ ХВОРОБАМ СЕРЕД ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ РЕСПУБЛІКИ МОЛДОВА

Анотація
Є безперечною роль фізичних вправ для підтримання здорового способу життя. Але, незважаючи на це, для юних спортсменів, фізичні вправи у вигляді тренувань, часто є справжнім викликом, зокрема, коли їх метою є досягнення якісних показників ціною погіршення власного здоров'я. Обґрунтування засобів покращення стану здоров'я юних спортсменів Республіки Молдова є пріоритетним напрямом Служби з державного нагляду за громадським здоров'ям. Це дослідження носить описовий характер, ґрунтується на аналізі та синтезі національного та міжнародного законодавства, важливих наукових публікаціях та на результатах власних досліджень, які виявляють особливості стану здоров'я спортсменів та головні напрями його підтримання та зміцнення. Було виділено відмінності в нормуванні спортивних видів діяльності, менеджменту медичної допомоги та спостереженні за станом здоров'я спортсменів в Республіці Молдова. Було оцінено фактори ризику в діяльності юних спортсменів, рівень схильності до захворювань та спортивні травми. В результаті було розроблено цілий ряд засобів із зниження впливу факторів ризику, розвитку здібностей зі спеціалізованої медичної допомоги, просування здоров'я серед спортсменів. Результати, які було отримано, є доказами реформування служби спортивної медицини, які в комплексі з засобами з нагляду за громадським здоров'ям сприятимуть зміцненню стану здоров'я юних спортсменів.
Ключові слова: юні спортсмени, стан здоров'я, фактори ризику, просування здорового образу життя.

Чебану С.И.
Государственный университет медицины и фармации
имени Николае Тестемицану Республики Молдова

МЕРОПРИЯТИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РЕСПУБЛИКЕ МОЛДОВА

Аннотация
Физические упражнения бесспорно играют важную роль в поддержании здоровья. Всё же, для юных спортсменов, физические упражнения, в форме тренировок, часто являются серьёзным вызовом, в особенности в достижении некоторых показателей, ценой подрыва собственного здоровья. Одним из приоритетных направлений Службы Государственного Надзора за Общественным Здоровьем, является аргументация мер по укреплению состояния здоровья юных спортсменов в Республике Молдова. Данное исследование основано на анализе и синтезе национального и международного законодательства, современных научных публикаций и результатов личных исследований в отношении особенностей состояния здоровья спортсменов и методов его сохранения и укрепления. Были установлены различия в регулировании спортивных занятий, организации медицинского контроля и мониторинга за состоянием здоровья спортсменов в Республике Молдова. Была дана оценка факторам риска в деятельности спортсменов, уровня заболеваемости и спортивного травматизма. В результате был разработан ряд мер по снижению воздействия факторов риска, по развитию специализированного медицинского обслуживания и продвижения здорового образа жизни среди спортсменов. Полученные результаты послужат в качестве доказательства в пользу реформ службы спортивной медицины, которые, в комплексе с мерами по надзору общественного здоровья, будут содействовать улучшению состояния здоровья юных спортсменов.
Ключевые слова: юные спортсмены, состояние здоровья, факторы риска, здоровый образ жизни.

UDC 616.748-053.2-08(498.31)

THE REEDUCATION OF FLAT FOOT IN A BATCH OF PRESCHOOLERS IN THE COUNTY OF IASI

Hodorcă R.M.
Alexandru Ioan Cuza University of Iasi, Romania

Flat foot is called static valgus deformity characterized by a collapse of the vaults of the foot cross and produced by hiperlaxity of the joint and impairment of muscles that maintain compliance. Whilst the structurally normal foot can adequately perform these tasks, deviations from its normal posture can place the foot under excessive stress, often leading to discomfort or pain. The study was performes on 7 subjects who had the fooprints analized. After applying the physiotherapy program and massage sessions the results were more than improved.
Keywords: ankle, valgus, physiotherapy, prevention.

Introduction. Flat foot is called static valgus deformity characterized by a collapse of the vaults of the foot cross and produced by hiperlaxity of the joint and impairment of muscles that maintain compliance [6, 147-154].

Flat Foot represents often the expression of a generalized muscle hipotonia that at prescholers manifest through genu valgum and protruding belly and in adolescence through kyphosis [10, 167].

It is characterized by the decrease in the rate of growth in height and weight from 6.5 cm/year for height and the 2 kg for weight. At the age of 6-7 years, lower limb segments are 2.5 times longer than at birth. Maintaining growth in length and thickness alternative of lower limbs. The musculature is poorly developed and asymmetric (develops less muscle force), that's why difficulties arise in support of an effort, be it static or dynamically [3, 52].

In the case of flat foot are two categories of causes: bone and muscle [9, 265-270]. Congenital flat foot develops in intrauterine life, and some of the cases are familial. It sits under the influence of an endogenous factor and generally occurs before birth, but more often the first attempts of the child to walk. The second childhood can occur and other factors such as growth disorders, rahitism or poisoning. Growth disorders are the expression of abnormal growth, especially when the skeletal growth exceeds, before time, physical development and, in particular, that of the muscles. It creates such an imbalance between your height and body weight.

Rahitism is a key element and sometimes intervenes in installing the foot flat. It acts directly on the skeleton, reshaping the bones of the leg (slowly) or indirectly by deformations of the

© Hodorcă R.M., 2017

remote it produces. The inability of the body to turn inorganic phosphorus in organic phosphorus, characteristic of rahitism, not just transmission over the bones, but also on the musculoskeletal apparatus [6, 163].

Overweight and obese children as young as 3 years have been found to have flatter feet and generate higher dynamic plantar pressures during walking relative to non-overweight children [5, 45-52].

Whilst the structurally normal foot can adequately perform these tasks, deviations from its normal posture can place the foot under excessive stress, often leading to discomfort or pain [1,77-82].

Means of recovery of the foot flat: prophylactic – has a special importance. The age of first steps, there are some principles of hygiene, which should not be neglected, especially by parents [11, 87-91]. Congenital flat foot must be immediately corrected and treatment must be followed for a long time, because it is not bound by itself.

Methods of treatment in terms of children diagnosed with flat foot are massage and physiotherapy sessions; or in more severe cases, surgical.

Motivation. Preschoolar age is the period during which the child is at the stage of accelerated growth and as a result, the recovery will be much faster. During this period, the body is predisposed towards distortion. Limb position influences the backbone, the position of the head and neck, the position of the shoulders, torso, pelvis and knee.

Hypotesis. Supposing that an application of a early suitable therapeutic program for preschool patient, we can prevent and treat flat foot and later so it will be able to develop properly.

Material şi method. The research subjects were selected from a batch of 20 children, aged 4-5 years, of which 4 girls and 3 boys. The recovery program was conducted in the period 10.06.2016-01.10.2016 with a frequency of two meetings per week, then as a drills should be carried out and at home. The program also includes recovery massage sessions performed at child's home twice a week, this being an important means in recovering the foot flat.

The severity of the collapse of the vaults planting shall be assessed on the basis of the shape of the foot print [12, 178-182] and considering the fact that the flat foot reductibil calf, median axis makes an angle with the axis of the heel of the butt opened out of more than 10 ° [2, 78].

Assessment of the developments in flat foot correction and scooped it carried out based on foot prints, which is recommended to be repeated every 3-4 months. Alongside the general appearance of the growing footprint can suggest an improvement or a failure, it is preferable to use a mathematical evaluation of the impact or weight, plantar vaults.

On the footprint plot a longitudinal line which marks the axis of the foot (A) and a second score, tangential, internal planting limits vaults (B). At the apex level curvature plot planting is a horizontal line (C), which will highlight in relation to median axis distance in millimeters from the edge of the external side of the leg-up to the level of maximum curvature of planting, keystone of the arch vaults planting up to the edge of its internal side.

Plantar vault is considered normal when the values of the distances A and B are equal, appreciable by supplying an index therefore close to the value of 1. When the ratio tends toward underunitar values, the foot is considered varus foot, and when it tends toward overunitar values, it means valgus foot (flatfoot).

The program included: plantar massage 2-3 times a day, 5-10 min. Passive mobilization of the foot, corrective exercises for toning muscles affected, rehabilitation. Programul a cuprins: masaj plantar de 2-3 ori pe zi, a cate 5-10 min. Mobilizari pasive ale piciorului, exercitii corective pentru tonifierea musculaturii afectate, walking rehabilitation [8, 138].

In table 1 are shown the values of the two measurements for the left foot and in table 2 the

Table 1

Subject's "A" initial and final values for left leg

Subjects	"A" initial value for left leg (mm)	"A" final value for left leg (mm)
RS	22	22
RT	46	45
TP	25	25
IA	27	26
RM	24	25
AB	35	35
SV	31	30

Table 2

Subject's "B" initial and final values for left leg

Subjects	"B" initial value for left leg (mm)	"B" final value for left leg (mm)
RS	25	25
RT	7	5
TP	27	26
IA	22	21
RM	28	27
AB	31	30
SV	26	26

Table 3

Subject's "A" initial and final values for left leg

Subjects	"A" initial value for right leg (mm)	"A" final value for right leg (mm)
RS	23	23
RT	30	29
TP	23	23
IA	21	20
RM	33	32
AB	41	40
SV	28	28

Table 4

Subject's "B" initial and final values for right leg

Subjects	"B" initial value for right leg (mm)	"B" final value for right leg (mm)
RS	26	26
RT	32	31
TP	24	23
IA	32	31
RM	21	20
AB	29	27
SV	29	28

ones for the right foot. Also you can see the original values, as well as the final results following the therapeutic plan conducted with patients.

After all the calculations, the plantar index values have emerged as are presented in the following table.

Table 5

Initial and final values for plantar index in both foots

Subjects	Initial plantar index for left foot (mm)	Final plantar index for left foot (mm)	Initial plantar index for right foot (mm)	Final plantar index for right foot (mm)
RS	0.88	0.88	0.884615	0.884615
RT	1.022222	9	0.9375	0.935484
TP	1	0.961538	0.958333	1
IA	1.038462	1.238095	0.65625	0.645161
RM	0.96	0.925926	1.571429	1.6
AB	1	1.166667	1.413793	1.481481
SV	1.033333	1.153846	0.965517	1

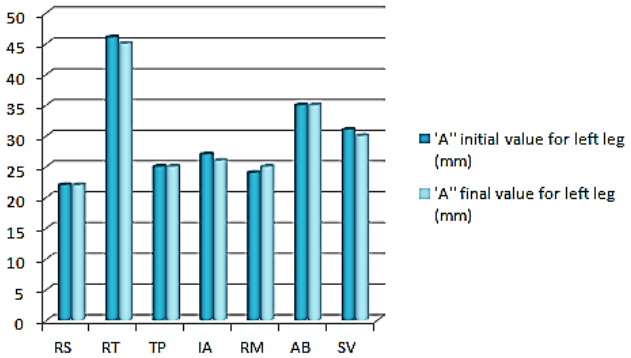


Fig. 1. Graphical representation of subject's ''A'' initial and final values for left leg

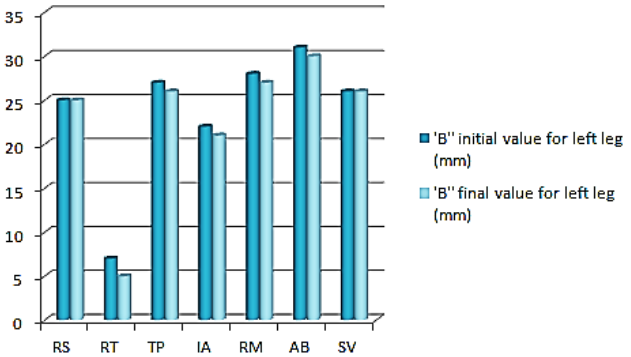


Fig. 2. Graphical representation of subject's ''B'' initial and final values for left leg

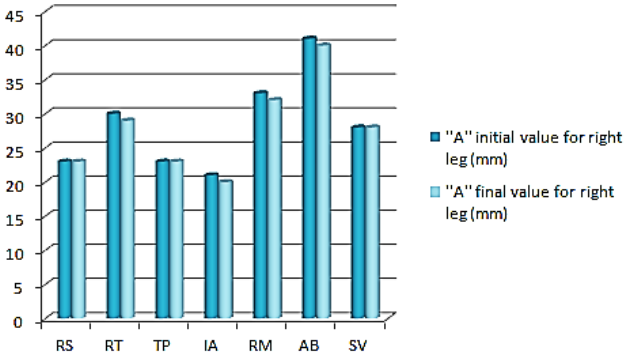


Fig. 3. Graphical representation of subject's ''A'' initial and final values for right leg

Conclusions. From the desire of parents to see their children walking, there is a tendency to encourage them to get up as soon as possible. The child should not be forced out of its stride-crawling before trying himself to stand up and mantain the position.

It is also advisable that when older (around the age of 4-5 years) to be allowed to run around and play barefoot on the ground; small irregularities of soil, contributing to the formation of the vault and feeding them through muscle contraction continues planting. In this way, he will develop a good plantar vault and a beautiful shape of the feet.

During the 2 and a half months in which we have conducted the therapeutic program with the seven subjects, arrived at results which confirm the initial hypothesis, namely: we believe that if we apply a therapeutic program, appropriate for the patient, we can prevent and treat flatfoot and later the child will be able to develop correctly. Early detection of health problems faced by an individual, whether adult or child, informing him about these issues and successful in creating awareness, increases the efficiency and benefit of prophylactic measures (hygiene measures, physiotherapy, massages).

This also decreases the severity of the condition and trends in the negative, which later will be able to ameliorate, or fix only through surgical treatment.

The choice of footwear that provide better support and stability of the foot will lead to an improvement in comfort, safety and to daily child performance. Physical culture and sports, applied methodically and under medical supervision,

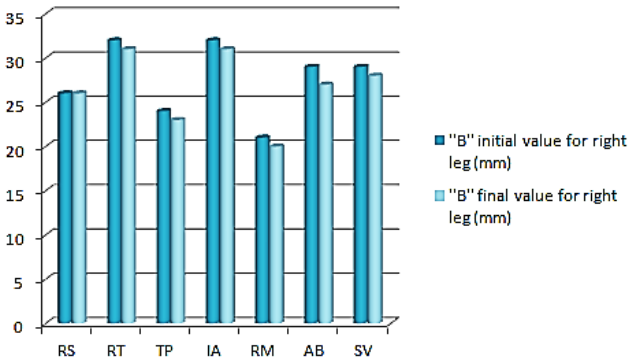


Fig. 4. Graphical representation of subject's ''B'' initial and final values for right leg

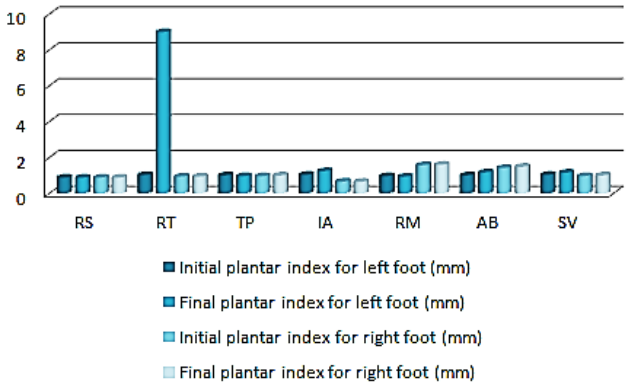


Fig. 5. Graphical representation of the initial and final values for plantar index in both foots

should be regarded as means of preventing first order of flat foot. Gymnastics will be, on the one hand, a stimulant and a powerful help of the harmonious development of the whole body, and on the other hand will tone the muscles of the leg.

The child may also complain of pain in the soles of the feet, ankles and calves and thighs in. At these signs can add circulation disorders at the level of the ankles and feet, with the appearance of swelling [13, 93]. To prevent pain and other symptoms, we recommend avoiding physical fatigue and your support with the help of orthopedic devices [7, 120].

Symptomatic forms of flexible flatfoot should be treated with activity modification, stretching exercises performed under physical therapist guidance, and orthoses. If the response is not satisfactory, surgical intervention can be considered. [4, 98-106].

References:

1. Burns J., Crosbie J., Hunt A., et al. The effect of pes cavus on foot pain and plantar pressure. Clin Biomech 2005; 20: 877–82.
2. Baciu Clement, Aparatul locomotor, Editura Medicală, Bucureşti, 78.
3. Cordun Mariana, Kinantropometrie, Editura CDPress, Bucureşti, 2009, p. 52.
4. Daria Nurzynska, Franca Di Meglio, Clotilde Castaldo, Francesca Latino, Veronica Romano, Rita Miraglia, Germano Guerra, Luca Brunese, Stefania Montagnani Flatfoot in children: anatomy of decision making, Italian Journal of Anatomy and Embryology, Vol. 117, n. 2: 98-106, 2012.
5. Dowling A.M., Steele J.R., Baur L.A. Does obesity influence foot structure and plantar pressure patterns in prepubescent children? Int J Obes Relat Metab Disord 2001; 25: 845–52.
6. Gorun Nicolae, Ortopedia şi traumatologia, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1987, pp. 147-154.
7. Motet Dumitru, Kinetoterapia in beneficiul copilului – Corectarea deficientelor fizice la copii, Editura Semne, Bucuresti, pag, 120.
8. Muresan Doina, 2009, Kinetoterapia in pediatrie, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti, PAG 138.
9. Păun Radu, Medicină internă reumatologie, Editura Medicală, Bucureşti, 1999, pp. 265-270.
10. Robănescu Nicolae, Readaptarea copilului handicapat fizic, Editura medicală, Bucureşti, 1976, p. 167.
11. Theodorescu Dem, Mic atlas de anatomia omului, Editura didactică şi pedagocică, Bucureşti, 1982, pp. 87-91.
12. Vlad Tiberiu (1973), Curs de cultură fizică medicală, pp. 178-182.
13. Vlad Tiberiu, Copilul intre 3 si 6 ani, Editura Cartea de buzunar, Bucuresti, pag. 93, 2006.

UDC 613.955:616-071.2

SCREENING AND PROPHYLAXIS IN CHILDREN FROM URBAN AND RURAL ENVIRONMENT: 6-12 YEAR OLD

Maria Daniela Crăciun
University «Stefan cel Mare»Suceava,
Faculty of Physical Education and Sports,
Interdisciplinary Research Center in Motricity Sciences and Human Health

Raluca Găitan
Middle School Bosanci

A harmonious physical development in children is a basic component of the health status as well as the main focus in the prevention activity.

Material and method. The aim of this work was to carry out a study on a sample of 100 school children, aged 6-12 years, both in urban and in rural areas in order to observe the growth and physical development disorders and the incidence of posture disorders.

It has been carried out a general somatoscopic examination from the front, rear and profile, registering height; weight; amplitude; chest perimeter in inhalation; chest perimeter in exhalation; cirtomertric index; body mass index, in order to observe posture, growth and development disorders.

Results. It has been observed that posture vices are most common in older children, the spine deformations have a growing prevalence once with the increasing age of the examined subjects, with no significant differences between the provenance environments. The obesity prevalence is higher in children of elder school age, with values of over 10%, the maximum value being registered at the VIIth class in urban (18,80%). The analysis of the physical development dynamics highlights that more than 70% of evaluated children present a harmonious physical development, the proportion being slightly higher in children from rural areas.

Conclusions. Finally, the information obtained as a result of the screening reveal a favorable evolution of the harmonious physical development at children and adolescents in school comunities. However, following the disharmonics it is observed that the percentage of children and adolescents with disharmony by extra weight is increasingly higher.

A harmonious physical development of children is a basic component of health and also the main objective of the prophylactic activity [1].

The general appearance of the body or the physical conformation is given by body posture or attitude, its growth and development.

The attitude is accomplished through several mechanisms contest: biomechanical, physiological and psychological. The correct posture may be described as a sum of body components that emphasize symmetrical arrangement of head, trunk, upper and lower limbs [2].

Educating and keeping the correct body attitude is not possible without the permanent participation of the nervous system through its central and peripheral segments, but especially through the specialized organs contributes to a true sense of attitude. In essence, forming the correct attitude of the bodyconsists in forming a correct and stable reflex that can compare permanently the body posture and its segments, in relation to the cortical representationof the correct attitude [3].

In normal conditions the body is in an unstable equilibrium. This equilibrium varies in value depending on the height of the center of gravity towards the bearing surface, the supportsurface area and place. By adaptation, muscles, joints and bones have suffered structural and functional changes in order to maintain body attitude [4].

The equilibrium and the sense of movement inform the cortex about: verticality and body tilt, rotation and linear motion sensation by centralizing proprioceptive sensations obtained on the three levels: transversal, coronal and sagittal [5].

Educating the attitude function is based on two principles:

· forming the reflex of correct attitude through which there is performed the self-control of body posture and its segments, and in need, the recovery of the right attitude specific to the position or movements that are performed;

· developing of muscle groups as effector organs which preserves the correct attitude in various static and dynamic actions.

Forming a correct attitude can be achieved through exercise which, by their content and the way that the childutilizes them, contribute to a correct image acquisition and an a corresponding position [6].

«The growth and development represent a dynamic complex of biological and phenomena processes that the human body goes through its evolution from birth to adulthood.

Growth – is a quantitative process of cell multiplication on increasing weight, volume and dimensions of the body. It is estimated by the following measurements: height, weight, segments length, perimeters diameter.

Development – is a qualitative process of cell differentiation, which is expressed through functional changes and qualitative optimizations that mark improvement and adaptation of body organs and systems, complex evolution and their integration coordinated in a whole.

Assessing development is carried out with more difficulty [7].

Growth and development have a common ground, appearing as manifestations or aspects of the same morpho-functionalevolution, that is why they will be analyzed together being influenced

© Maria Daniela Crăciun, Raluca Găitan, 2017

by: genetic factors, geographicenvironmental conditions and socio-economic and cultural context.

Material and method. According to the National Health Report of Children and Young people in Romania in 2015 in terms of physical development, the population of children in school is divided into 73.6% harmonics and 26.4% disharmonic [8]. That's why I decided to take a screening in order to see if there are any differences in posture, growth and development in children from different backgrounds of provenance: children in urban areas and children in rural areas.

Preventing some poor attitudes in schoolchildren should be one of the main concerns of teachers and therapists. The family also has an extremely important role in preventing and controlling posture flaw, growth and development.

The aim of this work was to carry out a study in order to observe a few morph functional indices of growth and development in children of 6-12 years old and the incidence of physical deficiencies among the school-aged population in urban and rural environment and to compare them with the data in the scientific literature.

The study was conducted on a sample of 100 schoolchildren, 6-12 year old, both in urban and in rural areas, through a close collaboration with physical education teachers and teachers in primary school from «Mihai Eminescu» National College in Suceava and Secondary School also in Bosanci.

At «Mihai Eminescu» National College in Suceava there were evaluated 51 students in different classes:

- First Class – 24 children;
- Class IV C – 11 children;
- Class VII B – 16 children.

At the Secondary School in Bosanci there were evaluated 49 children:

- First Class – 13 children;
- Class IV – 17 children;
- Class VII – 19 children.

Morphofunctional indicators selected for the anthropometric examination were: height; weight; amplitude; chest perimeter in inhalation; chest perimeter in exhalation; cirtomertric index; body mass index. It was also conducted a general somatoscopic examination of front, rear and profile in order to observe vices of posture, growth and development [9].

Results and discussions. Results centralization consisted of calculating the arithmetic mean and standard deviation, as well as from the minimum values registration in each class of tested children.

After analyzing the data we can say that children in first grade in rural areas have an average height of 131, 9 cm, higher with 2,1 cm in relation to children in urban areas. The arm extent average of 130, 3 cm, with 1,5 cm higher than children in town at First Class and an average weight of 31 kg, with 0, 8 kg higher than their peers in the city.

Instead, children from Suceava had the average of abdominal perimeter of 62, 7 cm, with 2, 2 cm higher than their peers in rural areas who have an average of 60.5 cm.

In chest perimeter and cirtomertric index, children in urban areas had greater results: 68,1 cm

Table 1

Anthropometric indices obtained in First classes

Anthropometric measurements on children in First class at «Mihai Eminescu» National College.								
	Height	Weight (kg)	Amplitude	Chest perimeter inhalation	Chest perimeter exhalation	Cirto mertric index	Abdo minal perimeter	Body mass index
AVERAGE	129,8	30,2	128,8	68,1	64,4	4,1	62,7	17,8
MAX	139	53	138	90	87	6	88	27,8
MIN	123	19	122	59	55	3	50	12,2
DEVIATION S.	4,9	7,4	4,6	7,2	7,3	0,9	9,4	3,5
Anthropometric measurements on children in First Class- Secondary School no. 1 Bosanci								
AVERAGE	131,9	31	130,3	65,6	62,3	3,3	60,5	17,8
MAX	135	38	136	75	72	5	69	21,5
MIN	126	24	126	61	58	2	55	15,1
DEVIATION S.	2,6	3,6	3,5	3,5	3,6	0,7	4,3	1,9

Table 2

Anthropometric indices obtained in IVth classes

Anthropometric measurements on children in First class at «Mihai Eminescu» National College.								
	Height	Weight (kg)	Amplitude	Chest perimeter inhalation	Chest perimeter exhalation	Cirto mertric index	Abdo minal perimeter	Body mass index
AVERAGE	145,7	41,2	147,7	75,2	71,2	4	64,1	18,9
MAX	161	54	167	86	82	6	78	26,4
MIN	130	21	124	57	54	3	48	12,4
DEVIATION S.	7,6	9,1	11,9	7,9	7,8	1	7,3	3,5
Anthropometric measurements on children in First Class- Secondary School no. 1 Bosanci								
AVERAGE	142,1	36,4	143,7	73,0	69,3	3,7	63,0	17,8
MAX	150	66	158	101	100	6	93	30,5
MIN	126	24	130	62	59	1	54	14,2
DEVIATION S.	6,8	10,3	8,2	9,6	10,2	1,3	9,3	4,1

the average of chest perimeter in inhalation, 64,4 cm chest perimeter in exhalation, 4,1 cm cirtomertric index compared to only 65,6 cm – the average of chest perimeter in inhalation, 62,3 cm – the average of chest perimeter in exhalation and 3,3 cm – the average of cirtomertric index.

At mean values of body mass index, both classes of children had the same value as follows: 17 8.

If at First class, children from rural areas have registered bigger results in height, weight and arms extent, the IVth classes in the urban areas had higher results at all anthropometric measurements namely: in height the average was 147,7 cm, with 3.6 cm higher; at arm extent the average was 147,7 cm, 4 cm higher; weight registered an average of 41,2 kg with 4.8 kg higher; the abdominal perimeter had an average of 64,1, with 1,1 cm higher; chest perimeter in inhalation – 75,2 cm, with 2,2 cm larger; chest perimeter in exhalation-71,2 with 1,9 cm larger, the cirtomertric index had an average of 4 cm, with 0,3 cm higher and the body mass index was higher by 1,1 cm (18,9 cm).

As in the IVth classes, at VIIth classes the results have been recorded, with a higher average among children from «Mihai Eminescu» with one exception: the average of cirtomertric index was higher in children coming from urban areas (3.7 cm) with 0,1 cm.

At the average of chest perimeter the difference was 7,2 cm, valued 73,6 cm compared to 67,4 cm; children in urban area had an average weight of 58,2 kg with 9,4 kg more than those in rural areas, the amplitude average was 164,3 cm in urban areas with higher 8,3 cm; in thoracic perimeter averages there were recorded differences of 3,9 cm in inhalation and 4,1 cm in exhalation with a body mass index by an average of 20,9 compared to 19,8 for rural children and a 165,3 cm height average, with 13,6 cm higher than their counterparts in rural areas.

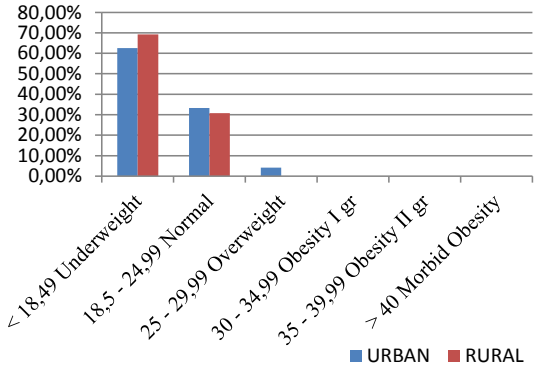


Fig. 1. Body mass index in First Class

After the body mass index measurements, we discovered that in urban areas, 62,5% are underweight, 33,3% are normal and 4,2% being overweight, compared to rural areas where 69,2% are underweight and 30,8% normal.

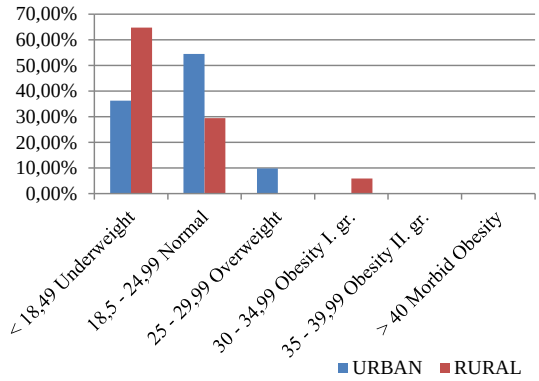


Fig. 2. Body mass index in IVth Class

Table 3

Anthropometric indices obtained in VIIth classes

Anthropometric measurements on children in First class at «Mihai Eminescu» National College.								
	Height	Weight (kg)	Amplitude	Chest perimeter inhalation	Chest perimeter exhalation	Cirto mertric index	Abdo minal perimeter	Body mass index
AVERAGE	165,3	58,2	164,3	87,1	83,5	3,6	73,6	20,9
MAX	178	84	179	107	101	6	95	29,4
MIN	151	40	150	65	63	1	60	15,9
DEVIATION S.	7,5	11,6	8,8	10,3	9,9	1,3	10,2	4,0
Anthropometric measurements on children in First Class – Secondary School no. 1 Bosanci								
AVERAGE	151,7	48,8	156	83,2	79,4	3,7	67,4	19,8
MAX	166	65	165	93	91	7	85	24,9
MIN	146	38	144	73	66	1	61	16,2
DEVIATION S.	5,8	7,8	5,7	6,9	7,3	1,4	6,4	2,5

Table 4

Body mass index at tested classes

Body mass index	First Class urban	First Class rural	IVth Class urban	IVth Class rural	VIIth Class urban	VIIth Class rural
< 18.49 Underweight	62.50%	69.20%	36,30%	64,70%	25,00%	47,30%
18,5-24,99 Normal	33,30%	30,80%	54,50%	29,40%	56,20%	52,70%
25-29.99 Overweight	4.20%	0	9.80%	0	18,80%	0
30-34.99 Obesity I. gr.	0	0	0	5,90%	0	0
35-34.99 Obesity II. gr.	0	0	0	0	0	0
> 40 Morbid Obesity	0	0	0	0	0	0

After the body mass index measurements, we discovered that in urban areas, 36,3% are underweight, 54,5% are normal and 9,8% being overweight, compared to rural areas where 64,7% are underweight, 29,4% are normal and 5,9% suffering of first grade obesity.

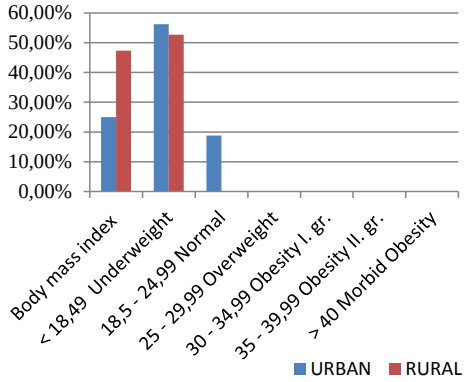


Fig. 3. Body mass index in VIIth Class

After the body mass index measurements, we discovered that in urban areas, 25% are underweight, 56,2% are normal and 18,8% being overweight, compared to rural areas where 47,3% are underweight and 52,7% are normal.

Discussion. The prevalence of obesity is higher in children of school age, with values of over 10%, the maximum value being registered in VIIth class urban (18,80%), but it is followed by a value of 9.80% in the IVth class, the obtained data being in accordance with the scientific literature [10].

We can say that once with increasing age, the urban children are gaining weight because of sedentary and easier access to the latest technologies which encourages static activities, compared to those in rural areas, which make much more physical effort.

It has been observed that the posture vices are most common in older children, the spine deformations have a growing prevalence once with the increasing age of the examined subjects, starting from the First grade until the VIIth class, with no significant differences between the provenance environments.

The analysis of the physical development dynamics highlights that more than 70% of evaluated children present a harmonious physical development, the proportion being slightly higher in children from rural areas.

Conclusions. Finally, the information obtained as a result of the screening reveal a favorable evolution of the physical harmonious development of children and adolescents from school comunities. However, following the disharmonics it is observed that the percentage of children and adolescents with disharmony by extra weight is increasingly higher. Continuing and expanding the activity of health surveillance in children and youth through screening exams, including children in rural communities will allow early identification of unfavorable trends and planning curative and adequate interventions.

A very important thing is the prophylaxis of posture disorders, growth and development abnormalities, by setting up a healthy lifestyle consisting of a balance between sleep and activity hours, a healthy eating and practicing physical exercise at least three times a week since «today's children are tomorrow's adults and they deserve to inherit a safer, fairer and healthier world».

References:

1. Sbenghe T., Kinesiologie Ştiinţa mişcării. Bucureşti: Editura medicală, 2005, 395-470.
2. Cordun. Mariana, Kinantropometrie. Bucuresti: Editura CD Express, 2009, 54-117.
3. Cordun Mariana, Kinetologie medicală. Editura Axa, 1999, 59-76.
4. Bălteanu Veronica, Compediu de kinetoterapie. Iaşi:Editura Cermi, 2005.
5. Albu Constantin, Armbruster Tiberiu-Leonard, Albu Mihai. Kinetoterapie. Iaşi: Ed. Polirom, 2012.
6. Cordun. Mariana, Postura corporala normala si patologica. Bucuresti: Editura ANEFS, 1999, 5-102.
7. Sion Graţiela. Psihologia vârstelor. Bucureşti: Editura fundaţiei România de mâine, 2007.
8. Raport-National-de-Sanatate-a-Copiilor-si-Tinerilor-din-Romania-2015: http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp,content/uploads/2016/01
9. Balint Tatiana. Evaluarea aparatului locomotor. Iasi: Editura Tehnopress, 2007, 89-104.
10. Shape the Future of Life: Healthy Environments for Children: https://www.cdc. gov/healthyyouth/data/yrbs/

CONCEPTUAL DELIMITATIONS REGARDING SCHOOL SHOW CHOREOGRAPHY

Moraru Cristina-Elena
Universitatea «Alexandru Ioan Cuza» din Iaşi

From a pragmatic perspective, defining the competences of a student in terms of elaborating choreography means answering to the following question: What does the student knows to do? Competence is a precise knowledge applying one or more capacities within a field of notions or disciplines. Defining the knowledge to acquire means answering to the following question: What does the student need to know, do or learn in order to progress? The management of choreography evolves according to a complex dynamic, which the teacher must stimulate and control at the same time. The nature of a teacher's interventions varies by the evolution phases of choreography.
Keywords: choreography, show, methodology, competences, communication conducts.

Introduction. *Choreography* represents the dynamic expression of composition; it provides meaning to its execution, by introducing a central part and a coherent conclusion; it is accomplished by dominating space in the space-time relationship [2, p. 14].

A choreography is a set of instructions for the organization and reconfiguration of one or several bodies in space and time [3, p. 1].

By analyzing the place of choreography, the following structural notions can be distinguished:

· *Space* – it refers to the immediate space surrounding the body, whose limits are terrestrial segments and the (peripheral) travelling area, comprising the following elements:

– *Directional axes* (vertical and horizontal);

– *Spatial orientation:* from the front, from the side, from the back, in relation to: an exterior point, with the dancers (between them), with the dancers and the spectators or with the dancers and the scenic elements;

– *Levels:* average, low, high (related to the position of the barycentre and to the subject's positioning from the floor);

– *Body stance* in relation to the basic position (e.g., lowering from an average level – to a low level: inclining the barycentre down to the use of floor as a contact point with other body parts; from an average level – to a high level: travelling by raising towards the aerial space through jumps, leaps, standing on tiptoes, hanging, etc);

– *Topographic drawing* represented by the limits drawn by moving the body or a body part in the air or on the floor following direct or indirect trajectories;

– *Geometric shapes* materialized by the following: body volume (round, square, triangular, sharp, curve lines, straight lines, broken lines, sinusoidal lines); group shapes (in a circle, on parallel or perpendicular lines, in a triangle); dimensions (starting from small to big);

· *Scenic space* is a symbolic, meaning-bearing place. The use of space – by combining its elements – refers to various images, namely: the circle refers to the idea of communication, the curves to the idea of femininity, the spiral to obsession, while the broken line to hesitation. Scenic space is the travelling space. It is characterized by its form and dimension and by elements composing it: decors, lights, wings, orientation in relation to the spectators' space.

· *Time* can correspond to a sound system from the outside; it can be transcribed by the dancer's movement or it can be related to the structure of the motion preceding the music. Time perception is possible from two different standpoints: *the metrical aspect*, concerning rhythm (pulsations, time, accents, measures, pauses, syncope and counter-times) or in relation to the quotidian (the metrical aspect, the speed, the duration, the intervals between events, actions, sequence). Its constitutive elements are as follows: rhythm, tempo, accents, movement, execution speed, the duration of actions of a musical phrase, which corresponds to the relative value of notes.

· *Energy or intensity* provides quality, nuance and coloratura to movement. According to the writings of Rudolf Laban, mobilization is related to the combination of several factors, listed below:

– *flow* – associated with the emission of energy in the body; if the energy is outpoured, there is a feeling of fluidity (continuous movement); if the energy is controlled and even stopped, there is a feeling of retained, explosive, jerky movement;

– *weight* – associated with the amount of energy used; manifested by the sensation of weight or lightness;

– *time* – defined as duration of energy release; it may be: quick, when the movement is sudden, or long, when the movement is sustained and maintained;

– *space* – corresponding to the direction of movement; it may be direct (linear) or indirect (sinuous);

– *tone* – corresponding to the state of muscle tension or relaxation; its modelling allows the reduction of tensions damaging movement and the ability to contrast relaxation and contraction movements;

– *body mass* – representing the body parts engaged in the movement: global body (the body as a whole is used) or segmented body (body, arms, calves, bust, vision), joints (shoulders, knees, clavicle, hips); the mobilized body parts are coordinated, dissociated or isolated [6, p. 70].

The notion of choreography is defined by the art of organizing the movement within a composition that may be: a ballet show, a gymnastics group, exercises with various portable apparatuses, etc. [2, p. 59].

Material and method. *The purpose* of this paper is to inform the physical education teachers regarding the design of dance choreography for school shows.

The elaboration of a choreographic composition is a difficult and laborious work, requesting to the

© Moraru Cristina-Elena, 2017

same extent specialty knowledge, imagination and creation skills.

This activity comprises as follows: elaborating, based on an idea/theme, an expressive program (ensemble composition); designing it under a certain form for a choreographic creation; presenting it to the public, for a communication perspective.

The elaboration of a composition involves *three* participants, namely: the choreographer *(the teacher), the dancer (the student) and the spectator*.

This manner of dramatizing a learning activity constitutes a starting point, based on which teachers can elaborate the contents of instruction.

The teacher has the role of adapting the available intention and means, in order to provide in the end a show that spectators can understand. Depending on certain factors (level of the group's training, age, gender, etc), by stimulating students' imagination and creativity, the teachers composes an ensemble (different genres) that may be displayed on various occasions: celebrations, anniversaries, shows, interschool contests, etc.

In bodily expression activities and more, ***composing*** involves the following: choosing a choreographic idea and constructing a «discourse» with a beginning, middle and end; choosing certain methods for developing the idea and elaborating a script; determining solutions (motor contents), combining elements, making up formations and coordinating dancers between each other (synchronization, cascades, canon, exercises in contrast, types of formations, etc); consolidating the choreographic idea developed through composition; organizing the space of communication with the spectator, by adapting dance composition to the scene or to the location.

The student (dancer) makes the connection between the choreographer and the spectator; he/she is the interpreter of a choreographic intention. The role of the dancer is to convey the choreographic idea, by providing various forms and meaning to it. The dancer must learn how to transform regular motor expressiveness into aesthetic motor expressiveness.

Choreography is expressed equally through the *space – time* relationship; in other words, by the travelling of subjects, objects, and by the organization methods of the moving item.

Travelling may be performed in various modalities, under diverse forms and in many directions, as follows:

· *modalities:* running steps, leaps, jumps, turning steps, rhythmic steps, walkovers, rolls, rotations, walking with support on the soles, on the hand and on other body segments;

· *directions:* forward, backward, laterally, obliquely;

· *forms:* straight line, broken line, arc, circle, spiral;

· *dynamism:* amplitude – speed ratio and rhythm variations.

The modality of organizing the work may be:

· *individual* using *different movements* (of the same groups, of different groups and different muscle activities) or *identical movements* (series and combinations of the same group of elements, identical dance steps);

· *collective* using *identical movements*:

– *synchronized execution:* all movements are executed at the same time, using the same speed and rhythm;

– *execution in rapid succession – cascade:* each execution starts with a shorter or longer lag in relation to the preceding one; the elements may be organized individually or on subgroups;

– *execution in canon:* this execution normally addresses a small combination of movements; the starts of each performer of the group or subgroup are delayed by a full movement;

– *execution in contrast* of speed (rapid-slow), of intensity (strong-weak), of direction (forward-backward), of level (high-low);

· *collective* using *different movements*:

– *choral execution*, either individual or on subgroups: each component of the group or each subgroup has his/her role, independent from the others depending on a unitary result;

– *execution in collaboration* on subgroups or in a collective: each component of the group or each subgroup has his/her role in collaboration with the partner/s, depending on a common result, in a relatively unitary manner of the group. According to this type of organization, one must also consider the following versions: the use of the body, of apparatuses, of objects or partners viewed as support of reference point; the use of the body, of apparatuses, of objects or partners viewed as an obstacle to surpass, surround, jump over or cross.

To continue the aforementioned idea, Manos M. highlights that choreography is based on looking for and discovering a perfect harmony between two essential requirements, namely: executing a certain level of difficulty and creating a final product by using the body, the group, the objects, the apparatuses within a highly diverse scenography of forms and movements, without neglecting the importance of musical arrangement [2, p. 59].

Hence, choreography is an expression and communication project: with a certain connection to the created or pre-existing sound world; *on a certain theme*: the physical, social, cultural, animal world, the inner world of the choreographer; *according to duration*, to provide impressive effects to the spectator, a comprehensive history, to involve the spectator and to let him/her invest as much as he/she wants; *using stylized motricity; with a certain number of dancers*, mixed or not, by the relation type, *according to a distribution of roles; according to scenography*: costumes, make-up, colours, lights, objects and accessories, entries to and exits from the scene; *within a particular space* or in the gym, in the street, on a scene.

Choreography is a revealing domain to study creativity because the process often lasts over many weeks and requires both choreographer and dancer to generate countless candidate ideas, then select and refine them [4, p. 5].

Student's knowledge

The fundamental knowledge related to motor movement interrelates and is organized around three poles: the symbolizing function, the expressive motricity, the communication conduct between dancers and spectators. Such knowledge is common to three school cycles, with various levels of exigency.

Fundamental knowledge

Symbolizing function

The student will have to learn how to mobilize his/her imagination is order to approach the real and to evoke it poetically using a significant motricity for the audience. The student will also learn to exploit creativity in order to convert mental images into legible images for the spectator. In order to attain this purpose, the student will have to use divergent thought to respond to an inductor (word, object, history and theme) by seeking multiple, unexpected and original responses; to transform daily gestures into dancing, stylized gestures, in order to make them significant and personal, to translate their intention [6, p. 11].

Expressive motricity

Expressive motricity can be defined as the capacity to mobilize the body in order to produce and reproduce static or dynamic, singular or multiple bodily forms, with a certain intention. The student will have to discover and approach fundamental notions related to movements, by focusing on the following: his/her own sensations, in order to represent and memorize the movement; optimized perception of his/her own body, to adjust perceived sensation (internal image) to the one he/she wishes to display (external image); reduction of the gap between the representation and the performance of movement; the discovery of inner rhythm and its adaptation to space, to the partners and to the sound world, in symbiosis, complementariness or opposition.

The style and character of the movements reflect the character of the music; this character forms a guiding idea developed through a beginning, middle and end. Also, there hast o be a harmony between movements and musical accents, phrases and tempo [1, p. 71].

In order to discover the motor possibilities of his/her own body, the student will explore the movement variables, the basic actions (travelling, jumps, pirouettes, etc) and their communication by alternating the support points of the body, the mobility and the direction. The student will also model the tone, intensity and dynamic; he/she will exploit proximal space in order to maintain or alternate the distance from the partners and the travelling space in order to adjust to volumes and dimensions and to control directions and trajectories. The student will also establish a connection with the sound world to translate the music rhythm and tempo, in order to produce a musicality with his/her body using various means: accents; durations; speeds; vocal emissions; noises that are proper, opposed or complementary to gestures. In addition, the student will maintain or modify the form and duration of contact with the partners (whom he/she has to lead, lift, push, catch or use as support).

Communication conducts

They represent the capacity of communicating to the others your poetic relationship with the real, by using expressive motricity. In this respect, the student has to discover and experiment various modalities of communicating with the partners, e.g. glances, contacts, actions upon the body of others. Furthermore, in the spatial dimension, the student must learn how to insert himself/herself in various forms of regrouping (figures or formations), to respect distance and orientation; in the temporal dimension, the student must learn how to work in lockstep, to react to question-answer, to respect the canon.

Concerning choreography as a whole, the performer (the student) must understand and respect role attribution and observe choreographic constraints, as a leader or a subordinate, in complementariness, opposition or in lockstep. The student must learn to make himself/herself heard, to adapt, to react, to manifest his/her won impulses, to imitate, to cooperate and to coordinate movements with those of the partners.

Relationship between dancers and spectators

Communication with the spectator is obviously essential; this represents the aspect that distinguishes choreography from the others physical activities.

The student learns how to establish this communication by intentionally looking at the spectators, without being influenced by their gaze; by controlling movements; by anticipating anything that may affect the clarity of movements (uncontrolled gestures, faulty technique, voluntary stops); by using procedures for aesthetic effects: repetition, deepness of actions, changes in the rhythm, contrasts, immobilization or silence.

So, we have to show what is important in our choreography or put more simply asserts: Our dance clearly show for us what we have been paying attention to? [5, p. 156].

Such basic knowledge – organized on three dimensions – inter-relates because it is connected with the action of the dancer, who communicates using his/her own body, thus providing meaning to choreography and emotions to the viewers.

Conclusions and recommendations. Considering all the aforementioned aspects, we may draw several conclusions. With the teacher's help, students will become choreographers and they will learn to develop an idea and to structure it starting from composition models (scripts, reforms, variations on a certain theme); to use the elements of a choreography, either to provide spectators effects meant to surprise, stir emotions or make them laugh, or to trigger a way of «reading» the show. Thus, they will invite spectators to follow the chronological evolution of a story or they will appeal to their imagination for a free involvement. Students will also learn how to choose a sound world related to movements, how to solve dramatization issues such as orienting trajectories or choosing scenographic elements.

In this phase, they will use improvisation moments to test the ideas proposed and structural moments to improve execution, to settle and memorize movements. Group work increases the level of interpretation by eliminating superfluous gestures and by choosing the most correct and original forms meant to impress the spectator. Individual work allows any performer to assert his/her style and to put a personal touch to the performance within group choreography.

The teacher's role is to provide assistance, in order to regulate group function and participation and to find the most effective solutions. In this respect, he will favour role changes, by instituting assessment phases and by proposing more systematic approaches to corporal and choreographic

techniques, depending on the difficulties encountered along the way.

While designing the choreography, students will be more or less autonomous, depending on age and training level. It is obvious that in primary school, the teacher will guide students in their choices and concerning the structure of programs; in middle school and high school, students have increasing autonomy in the elaboration of choreography.

Challenging the student to elaborate choreography means allowing him/her to acquire a certain amount of knowledge related to body movements, to execute various modalities of expression and communication or to train certain artistic creation skills useful in the elaboration of choreographies.

Such knowledge is not structured linearly, in a predetermined manner, but in a spiralling pattern, at each educational level, thus allowing the student to access all the acts of choreographic creation; this involves facing new problem situations, thus determining the student to use several types of knowledge.

Hence, for students progressing means overcoming certain obstacles related to resources, maturity and previous experiences. Depending on education cycles, students will cover the same phases and they will be provided guidance throughout their academic years as the level of exigency increases; the purpose is for them to acquire higher autonomy in the process of creation.

Starting from the aspects outlined above, composition – actually, its contents and form of expression – can be successful only by a logical collaboration of certain components. These components are materialized in: the responsible behaviour of the personnel in charge of ensuring optimal training conditions; the level of technical, scientific, methodical-organizational training, the practical experience and psychopedagogical training of specialists; the somatic qualities, functional capacity, health status, technical and artistic, physical and motivational level of group members; medical and sports assistance.

References:

1. Federation Internationale de Gymnastique. 2017-2020 Code of points. Rhythmic Gymnastics. 2017. – Pg. 71.
2. Grigore V. Pregătirea artistică on gimnastica de performanţă. Editura ANEFS. Bucureşti. 2002. – Pg. 14/59.
3. Hagendoorn I. Emergent Patterns in Dance Improvisation and Choreography. 2002. – Pg. 1. – http://www.ivarhagendoorn.com/files/articles/Hagendoorn-iccs02.pdf
4. Kirsh D. Creative Cognition in Choreography. Proceedings of 2nd International Conference on Computational Creativity. 2011. – Pg. 5.
5. Risner D. Making Dance, Making Sense: Epistemology and choreography. Research in Dance Education. 2000. – № 1(2). – Pg. 155-172.
6. Romain M. La danse à l'école primaire. Edition Retz. Paris. 2001. – Pg. 11/70.

UDC 796.325.012-053.6

THE IMPACT OF THE METHODS THAT RESIDES FROM VIDEO/BIOMECHANICAL ANALYSIS ON «TOP SERVICE» IN THE GAME OF VOLLEYBALL (JUNIOR II)

Onesim Florin
Secondary school «Ion Irimescu» Fălticeni
Păcuraru Alexandru
Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport, Chişinau

In this paper, we tried to emphasize the effects that video analysis has on the «top service» of the athletes that are practicing the volleyball game. In the purview pedagogical approach were tested initially and finally, a number of parameters. In all tests, the values obtained by the experimental group were better, P<0,05, 0.01.
Keywords: video analysis, top service, pedagogical research, volleyball game.

In this paper, we tried to emphasize the effects that video has on top service. In the purview pedagogical approach were tested initially and finally, a set of parameters.

The research was conducted between August, 2013 and June, 2014, on a sample group consisting in 15 athletes, forming the experiment group of CSS Nicu Gane Fălticeni, and 15 athletes forming the control group of LPS Piatra Neamt.

Following this work we want:

1. Rationale theoretical and experimental verification of the effectiveness of the proposed experiment.

2. To prove that sport training develops multilateral capabilities of the athletes, regardless of the nature of sport they practice.

3. To appreciate the level of development of top service.

The pedagogical approach intended to implement, while preparing the experimental group, a number of video means which have resulted from a careful study of their influence on this group.

The methods used in the experiment are: literature review, experimental method, the video analysis method, graphical and tabular method.

Following the results of the experiment group, which are significantly higher than those expected, we find that the contribution of new means (video analysis) led to improved the performance, and the general index of motricity, we recommend that in the future to take account of this in planning the training of the athletes who play volleyball.

Introduction. The performance valences in the actual game of volleyball and is decided by the ability of the athletes to develop versatile skills. A very important role in this development has the top service.

According to some authors [2, 3, 4] the video/biomechanical analyze of the game of volleyball studies how muscle forces arise and also their mechanical characteristics; she tries to demonstrate the effectiveness of these forces and discover practical methods for increasing the yield, depending on the purpose of doing physical training.

We believe that biomechanics, the study of biomechanics and video analysis of human movement are the main contributors to the most important competent actions: qualitative analysis of human movement and in this context undoubtedly the top service is conditioned by applying them in the game of volleyball.

To emphasize the importance of video and biomechanical analysis, Berenstain N.A, quote by Castelman K.R. [2], has developed a method called «ciclogrametriei». With this new method he obtained trajectories of bulbs point, being able to measure, in the same time, the distance between them. Specialists in the field [1, 3], in recent decades, consider that human motion analysis methods have developed considerably, especially with the advent of the computer that can interpret and process the data.

Constantin V. [2] highlights the fact that a digital analysis and imaging system It is functionally composed of a small number of blocks. Thus, the imaging system (lens cameras) that collect electromagnetic radiation of the object studied, forming the image features of interest, working with radiation converter that converts electromagnetic radiation from the image plane into an electrical signal.

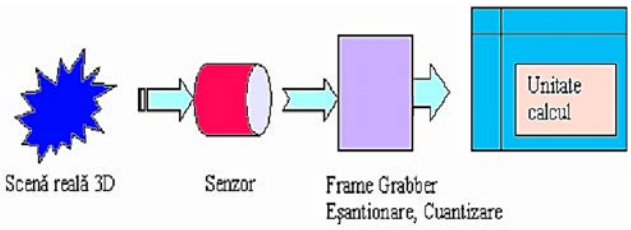


Fig. 1. Scheme of analysis and image processing after Constantin V. [55], as amended by us

Hypothesis. We started from the premise that if we are implementing in the game of volleyball methods that reside from video/biomechanical analysis, we will achieve positive results for top service.

Work tasks:

Following this work we want:

1. Rationale theoretical and experimental verification of the effectiveness of the proposed experiment

2. To prove that sport training develops multilateral capabilities of the athletes, regardless of the nature of sport they practice.

3. To appreciate the level of development of top service

Material-method. Our research was conducted in the period August 2013 – June 2014 on a sample

© Onesim Florin, Păcuraru Alexandru, 2017

group n=15 athletes in the experiment group, CSS «Nicu Gane» Fălticeni, n=15 athletes in the control group, LPS Piatra Neamt.

The goal was to prove that thorough, versatile training, accomplished by means of video and biomechanical analysis, positively affects performance, both in the technical, as well as physical sphere, maximizing the results, at the technical process, «top service». For that we used a program named «Tracker». In the picture below we can see a snapshot of the program.

In the follow, we will present the technical description of the service in volleyball game, accepted by most specialists.

First position – Stand with your feet about shoulder width apart. the foot opposite of your hitting hand is placed in front of the other foot. The shoulders and hips should be aligned with the net. Make you sure your knees are bent. It is extremely important that your weight is on your back foot.

A server's posture is one of the most important parts of her serve. The power of the serve isn't from upper body strength, but from the legs. A powerful serve is achieved by being able to transfer weight from the back foot to the front foot correctly. Getting a strong starting posture is pivotal to a strong serve.

Second position – Hold the ball in front of you. Place your non-dominant hand directly in front of you, straight but with a flexible elbow. The palm should be face up with the ball in it. Another way to set up is to cover the ball with your hitting hand.

Third position – Ready your hitting hand. Swing your serving arm back next to your head. Make sure that your elbow is pointing upwards and your hand is at or slightly above your ear. This stance opens your body.

Fourth position – Toss the ball into the air. Lift the ball with your palm about 18–36 inches (46–91 cm) in the air. Keep the ball in line with your hitting shoulder and about 1 foot (0.3 m) in front of you so you can step into the serve. Your right hand should be at a 90 degree angle behind your body. Remember that you want your dominant hand to make contact with the ball just after it changes direction and begins to drop back down.

In some variations, the hitting arm is readied as you toss the ball up, not before.

Fifth position – Aim for your serve with your body. The majority of the power of your serve is gained from the legs as you transfer weight from your back leg to your front leg. To transfer your weight properly, make sure your starting position is correct. Add momentum by stepping forward with your dominant foot as you serve, transferring the weight forward for a powerful serve.

The ball will go where your hand and toes face, so aim your palm and toes for accurate shooting.

Sixth position – Hit the ball with the heel of your dominant hand. Lead with your elbow to bring your dominant hand forward. Smack the ball with the heel of your hand or the bottom of your palm. Don't hit the ball with your fingers or fist. Make sure your serving hand is slanted slightly upward. This will help loft the ball over the net. Aim for the middle of the ball to achieve the straightest trajectory for the ball. Stop the motion of your hand when you make contact with the ball.

In the purview pedagogical approach was tested initially and finally the top service, in 5 different stages.

The methods used in the experiment are: literature review, experimental method, the video/biomechanics analysis method, graphical and tabular method.

Research results. After implementing the new means, when we processed statistical and mathematical data obtained, we had the pleasant surprise to find that the parameters value obtained at the final testing by the experimental group are

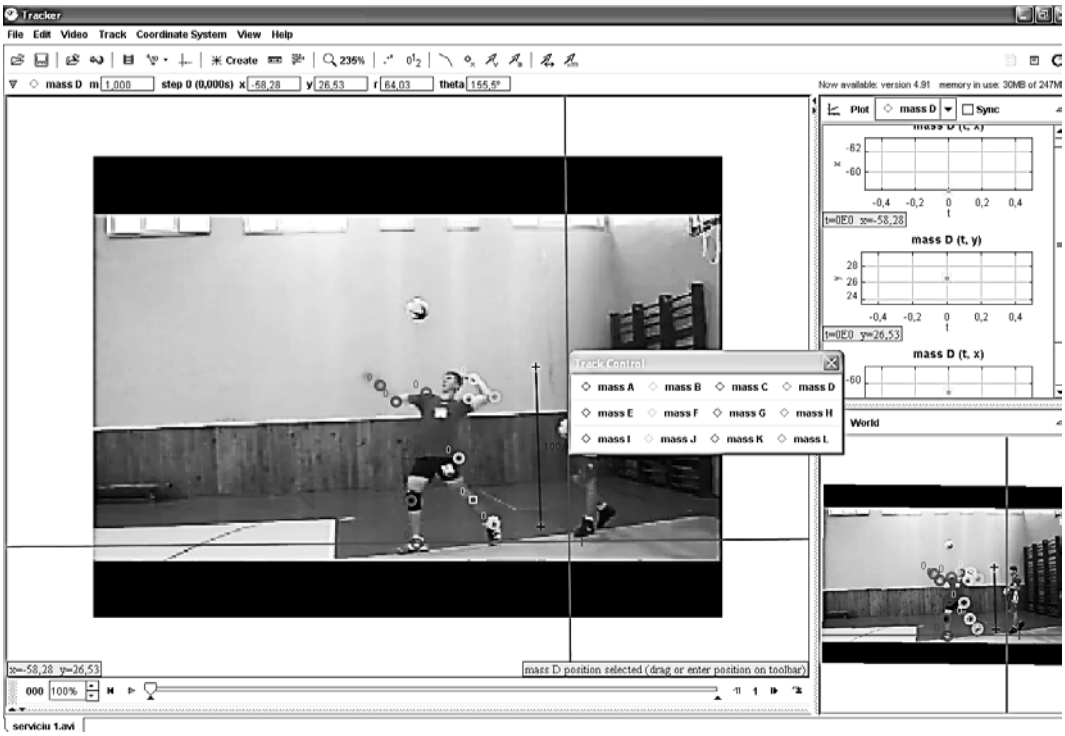


Fig. 2. Snapshot on «Tracker» program

better than that obtained by the control group. Table 1 shows the results of the two groups at the initial and final testing.

The above data can be transcribed in the chart below.

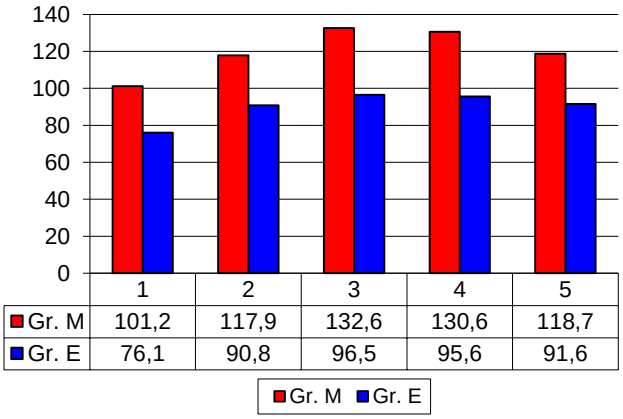


Chart 1. Summarizing the results (no. Errors) obtained by the two groups on techniques «SERVICE»

Statistically analyzing the differences between the final testing of the two groups in technical test, «Top Service», we note that «t» calculated is 4,00, higher than the «t» spreadsheet, P<0,01 which shows that the differences between the two groups are significant in terms of value, in favor of the experimental group, as we can see in the table below.

Conclusions. As a result of research it can be concluded that:

Dynamics of the average values obtained by the two groups varies between initial and final testing.

Various means used in training of the control group made the progress visible.

Following the pedagogical approach, the majority of athletes in the experimental group had major improvements, both technical and tactical plan and physically.

Following the results of the experiment group, which are significantly higher than those expected, we find that the contribution of new means (video/biomechanical analysis) led to improve the performance, we recommend that in the future to take account of this in planning the training of the athletes who play volleyball.

We bealive that the premise from which we started in the pedagogical approach has proven to be true, I recommend that all volleyball coaches should use these new methods because the qualitative and quantitative growth brought is in a relatively short time with minimal effort.

Table 1

Summarizing the results (no. Errors) obtained by the two groups on techniques «TOP SERVICE»

Technical process		THE PHASES OF TECHNICAL PROCESS										TOTAL MISTAKES	
		PHASE 1		PHASE 2		PHASE 3		PHASE 4		PHASE 5			
		Fundamental position		Shift to ball		Contact with the ball		Working arms		The work the other segments			
		No. of mistakes		No. of mistakes		No. of mistakes		No. of mistakes		No. of mistakes			
		Gr.M	Gr.E	Gr.M	Gr.E	Gr.M	Gr.E	Gr.M	Gr.E	Gr.M	Gr.E	Gr.M	Gr.E
TOP SERVICE	T.I.	107,3	106,1	122,7	121,8	139,75	138,5	137,8	136,6	126,8	125,8	634,35	638,6
	T.F.	101,20	76,10	117,90	90,8	132,60	96,5	130,60	95,6	118,70	91,6	600,10	450,60

Table 2

Summarizing the statistic results obtained by the two groups on techniques «TOP SERVICE»

No.	Technical process	Groups and statistics	Statistical indicators			
			T.I. $\bar{X}\pm m$	T.F. $\bar{X}\pm m$		
1	TOP SERVICE	M	42,31±3,21	40,06±3,18	0,74	> 0,05
		E	42,04±3,22	30,04±3,14	4,00	< 0,01
		t	0,06	2,24	–	–
		P	> 0,05	< 0,0	–	–

Note: E – Experimental Group, M – Control Group

n = 15; P – 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,553

f = 28; t = 2,048 2,763 3,674

f = 14; t = 2,145 2,977 4,140

References:

1. Castelman K., R. Digital image procesing. – N.Y: Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1996, p. 150-160.
2. Constantin V. Prelucrarea şi analiza imaginilor. – Bucureşti: Printech, 1999. – P. 7-8.
3. Hamill J., Knutzen K. Biomechanical basis of human movement. – Lipincot Williams Wilkins, 2006, 476 p.
4. Jain A., K. Fundamentals of digital image procesing. – N.Y: Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1989, p. 57-62.
5. Mureşan A. Volei. Bucureşti: Fundaţiei România de Mâine, 2008, p. 65-69.
6. Păcuraru A. Volei. Teorie şi Metodică. Galaţi: Fundaţiei Universitare «Dunărea de Jos», 1999, p. 73, p. 151-152.

UDC 796.011.1-053.5

STUDY REGARDING SPORTS TRAINING INFLUENCE OF THE SOMATIC AND FUNCTIONAL DEVELOPMENT ON CHILDREN IN ELEMENTARY SCHOOL

Petrariu Ileana
Universitatea Stefan cel Mare din Suceava

Throughout history, sports games have seen lots of changes of technical, tactical, physical and in terms of displaying the competitions rules and modalities of training especially the emergence of new plans, methodologies and objectives. In this study we started from the assumption that sports training specific minihandball game have beneficial influence on indices of development somatic and functional of primary school children are in the process of onset of puberty and the number of hours of sport will «accelerate» children anthropometric indices and functional development. Subjects included in this research were 28 in number, were divided equally into two groups (experimental and control). Research findings confirm the hypothesis, from which we started, namely sports training resulted in visible influence of all somatic and functional indices of children from the experimental group.
Keywords: sports training, development somato-functional, children, handball.

Introduction. The current level of modern technical mastery of large-scale gaming competitions and not only training must shift from quantitative to the qualitative and effective, based mainly on precision and rigor thoughtful and planned instructional approaches. Sports training/physical education class, like any other interdisciplinary activity is subject to permanent innovations, which sometimes occur in very dynamic alert her, leaving behind and the best specialists eager good documentation.

Physical education and sport practiced under medical supervision – systematic and fair sport, is the most efficient morphological and functional development of harmonious and fair and not only the growing organism.

Physical education lessons should impart students a range of skills, values and attitudes.

In our field, these values are printed children in all primary, secondary or high school and meet with the means of physical education and sport, the main one being exercise presented in several forms – one of the means being even play handball or handball when talk to primary school children.

Working with children requires a different approach especially when you initiate them into a game and as a long-term goal we start with performance but not at this age.

Besides applying the correct methodology has great importance formation of an accurate representation of the execution of technical elements, this being achieved by the teacher's correct explanation, demonstrations and pictures, permanent corrections, revisions of the main components of the underlying mechanism etc.

Material and methods. The subjects of this study were divided into two groups of equal size. The experimental group comprised students aged 8-10 years belonging to the CSU handball team of Suceava.

The other group the control group through which I found if training contributed to somatic and functional development, was made up of students of III-rd and IV-th class of a school from the same region which is featuring physical education classes according to the curriculum for primary education.

We conducted the research over a period of approximately four months (January 2016 May 2016) and started with choice of the topic, samples of work, and will then participate in some training children aimed at initiating children in the game of handball.

In our research we started from the following assumptions:

1. If handball specific training methods has beneficial influence on indices of somatic and functional development of primary school children are in the process of puberty onset.

2. If the number of hours of sport will «accelerate» the development of anthropometric indices functional group of students belonging handball CSU Suceava having positive effects on the harmonious development compared with students of the same age from another class that has normal program of Physical Education and Sport.

This paper proposes to evaluate the physical and functional development based on morphological and functional parameters and indices of students belonging handball team CSU Suceava.

Work tasks:

– choosing the experimental group and the control group;

– establishing anthropometric measurements, functional and the somatic indices;

– measurement of the two groups of pupils;

– planning the children training;

– methods selection in order to obtain a beautiful physical development indices, the correct nutrition in the experimental group;

– evaluation of all children and mathematical and statistical interpretation of obtained data.

The methods used in the research were: bibliographic documentation method, observation method, experiment, testing method, data processing methods, statistical and mathematical method, and graphical method of interpreting the results.

The means used to develop the somatic and functional indices of the children in the experimental group included: exercises to develop motor skills; ball exercises; simple multiple dribbling exercises; exercises for throwing handball; exercises for movement in the field and for the fundamental position; games for learning specific technical elements handball.

Results. Regarding the tested subjects were measured somatic and functional parameters for

© Petrariu Ileana, 2017

both the experimental group and those in the control group. Evolution parameters were graphically represented.

Table 1

Data regarding the results of experimental and control groups on the initial and final testing

Nr. Crt	Testing	Average – experimental group		Average – control group	
		I. T.	F.T.	I.T.	F.T.
1	Height (cm)	142,3	144,78	140,53	141,67
2	Weight (kg)	39,25	43,11	42,53	43,07
3	Arm span (cm)	140,09	142,34	139	140,11
4	Thoracic perimeter (cm)	63,4	65,3	69,6	70,2
5	Abdominal perimeter (cm)	59,78	61,11	64,21	63,13
6	Hip perimeter (cm)	35,15	36,2	35,84	35,98
7	Arm perimeter (cm)	22,68	25,21	23,33	23,67
8	BMI	19,79	21,13	20,1	20,56
10	Report of the arm span at waist	97,38%	99,97%	96,98%	97,65%
11	Chest elasticity index	6,64	9,35	5,92	6,13
12	Ideal hart rate	81,35	78,2	79,42	79
13	After workout hart rate	140,07	138,4	143,78	143,85
14	Respiratory rate	23,64	23,2	24	24,2

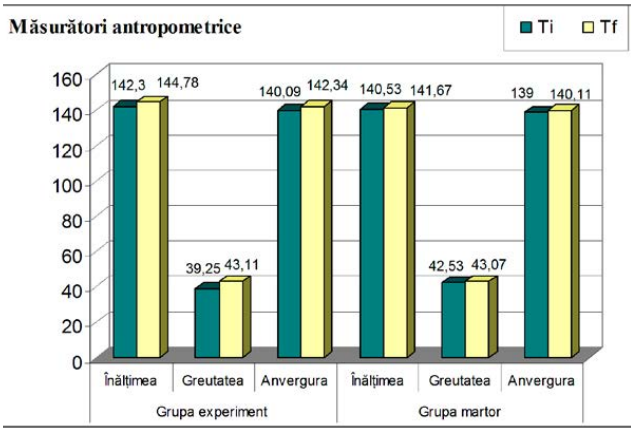


Chart 1. Anthropometric measurements for experimental and control groups

In the first chart are presented data anthropometric measurements (height, weight, arm span) of both groups.

We can see that the handball training means influenced the evolution of the parameters to the experimental group, the control group parameters remained the same, and the differences are hardly visible.

At the initial assessment of students from the experimental group height parameter achieved an average of 142.3 cm, and at the control an average of 140.53 cm. The difference between the first test group was 2.48 comparing to the 1.14 in the other group.

Same for the other parameters arm span weight increases are visible in the first group with which has worked, which leads us to confirm the assumption made earlier.

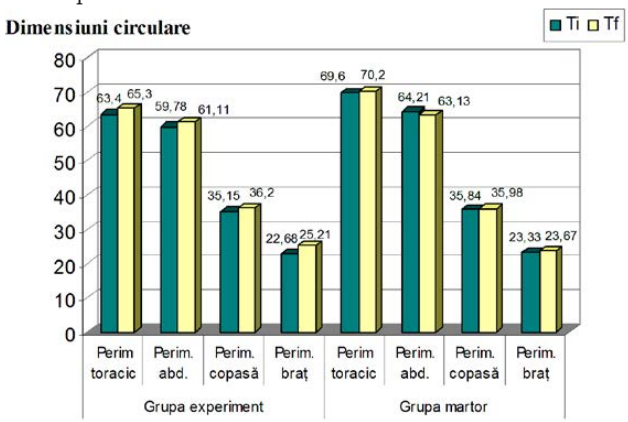


Chart 2. Dimensions of the thorax, abdomen, and arm thigh on the experimental and control groups

The following chart (Chart 2) is passed circular dimensions of the thorax, abdomen, and arm thigh.

Like in the above chart (Chart 1) there is a visible change in the parameters of the experimental group than the control which took part only in Physical Education lessons without other workouts.

Handball team recorded: average growth of 1.9 cm at the perimeter of the chest, abdominal 1,05 cm average at 1.05 to the thigh area a difference of 2.63 cm at the perimeter of the arm.

Increases of children in the control group are insignificant and do not exceed those of the group conducting training 2-3 times a week in addition to physical education classes.

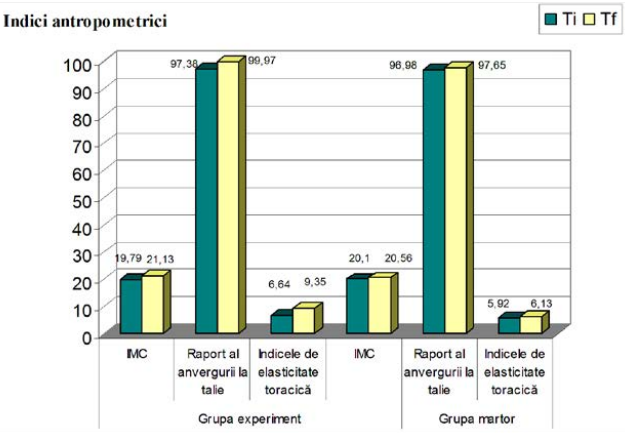


Chart 3. Antropometrical index for the experimental and control groups

Regarding BMI we see an average increase of 1.34 in the experimental group due to the increase in height and 0.46 for the control group.

The report of the arm span to the waist is 99.97% at final testing of the experimental group compared to the control group 97.65.

Last index – the index of chest elasticity recorded increasing growth due to the large volume of work that has undergone target group during handball training.

We note the difference from the first group of 2.71 cm, to 0.21 cm only for the control group.

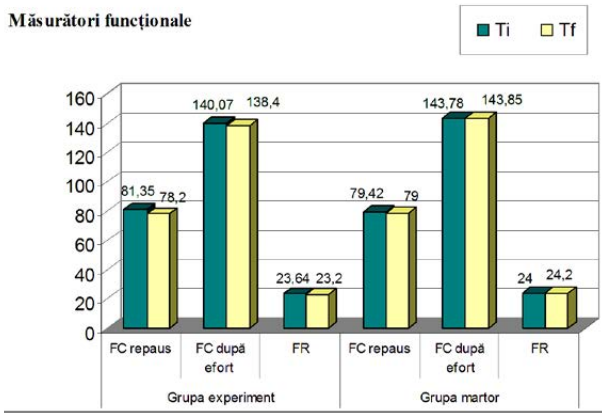


Chart 4. Groups average of functional indices

The last graph (Chart 4) are represented the groups average of functional indices. We observe the most obvious increase in the number of heartbeats per minute after efforts.

If the initial test average pulse increased to 140.07 beats per minute at the end there were 136.4 beats per minute which means greater adaptability of the body after exercise training children initiation game over a long period of time.

In control group on the first test we have an average of 143.78 beats per minute, and at the end a small change was registered (a slight increase) on the hart rate parameter.

Conclusion. The research which was aimed the morphological and functional assessment for school children and identifying the contribution of sports training on these indicators target group was reached the following conclusions:

1. Physical activity is conducted appropriate to carry from childhood through the ages that contains mini versions of the game;
2. According to the analysis and representation shows that sports training has resulted in visible influence for all functional and somatic indices to the experimental group;
3. Independent variable applied on the experimental group namely a model of handball specific training to go to the physical body with a harmonious balance indices;
4. The greatest influence of the preparation can be seen on elasticity index and heart rate after exercise; this is because the experimental group achieved a working volume much higher than those in the control group;
5. As a general conclusion of the preliminary research, it can be said that sports training brings influences on physical and functional development of children.

References:

1. Iancu A. (2005). Curs de handbal, Editura Valahia University Press, Târgovişte.
2. Abălaşei B., Iacob R. M. (2007). Handbal – ondrumar metodic, Editura P.I.M., Iaşi.
3. Gagea A. (1999). Metodologia cercetării ştiinţifice on Educaţie Fizică şi Sport, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti.
4. Ghermănescu I. K., Hnat V. (2006). Handbal, Editura Fundaţiei România de mâine, Bucureşti.
5. Orţănescu C. (2002). Handbalul la copii, Editura Universitaria, Craiova.

UDC 615.825:616.728.2

A TRIAL ON THE ROLE OF THE KINETIC THERAPY AND ON THE IMPORTANCE OF THE BODY WEIGHT INDEX IN THE RECOVERY OF PATIENTS DIAGNOSED WITH COXARTHROSIS

Sinziana Calina Silisteanu
Railway Hospital Iasi – Specialty Ambulatory of Suceava –
«Stefan cel Mare» University of Suceava FEFS-DSDU

Andrei Emanuel Silisteanu
Cluj School of Public Health – FSPAC – Babeş-Bolyai University

The coxarthrosis is a medical condition that frequently occurs in adults, especially 2-4% of the persons who are 40-70 years old [1]. From an etiological point of view, 40% of the coxarthrosis cases are primitive [2]. The objectives of this trial are to emphasise the role of the kinetic therapy in the recovery of patients diagnosed with primary coxarthrosis as well as the role of the body weight index in the recovery of these patients [3]. The evaluation of the patients includes: the visual analogue scale of the pain (VAS), the WOMAC scale for the evaluation of the pain, of the rigidity and of the physical dysfunction, the balance of the joints and the perimeters for the lower limbs [4]. The WOMAC test indicates the decrease in the values of the pain and rigidity parameter, values that are found especially at the control moment [5]. The body weight index may be considered as a reference element in the treatment of patients with coxarthrosis. A complex recovery treatment may reduce the length of the recovery treatment [6]; if it is correlated to the reduction of the body weight index, it contributes to the increase in the quality of these patients' lives [7].
Keywords: primary coxarthrosis, the quality of life, recovery, nutritional status.

Introduction. The coxarthrosis is a medical condition that frequently occurs in adults, especially 2-4% of the persons who are 40-70 years old [8]. The main cause is the lack of balance between the force elements and the endurance exerted upon the bone and upon the cartilage. From an etiological point of view, 40% of the coxarthrosis cases are primitive [9]. Other factors are involved, too: heredity, the hormonal status, the nutritional status, the professional activity and the muscular hypotony [10].

The objectives of the recovery treatment in coxarthrosis are: the reduction of the pain and of the inflammatory process, the recovery of the joint mobility at the knock knees, the possibility to recover the balance and the walk, the prevention of disabilities, the increase in the quality of life [11]. Even if the evolution of the disease is slow and progressive, [12] with the episodes of worsening and remission, it is very important to have a complex recovery treatment in the outpatient department/in the hospital or in a specialized balneary climatic resort.

Objectives. The objectives of this trial are to emphasise the role of the kinetic therapy in the recovery of patients diagnosed with primary coxarthrosis as well as the role of the body weight index in the recovery of these patients.

Material and method. The trial included 78 patients diagnosed in the outpatient department with primary coxarthrosis throughout the year 2016. The inclusion criteria were: the age over 35, a clinical and X-ray diagnosis of primary coxarthrosis, the patients' consent to be included in this trial. The exclusion criteria were: the age under 35 and over 80, chronic medical conditions, psychical conditions, the patients' refusal to take part in this trial.

The evaluation of the patients was made at the beginning of the treatment, 20 days after the treatment and three months later. It included: the visual analogue scale of the pain (VAS), the WOMAC scale for the evaluation of the pain, of the rigidity and of the physical dysfunction, the balance of the joints and the perimeters for the lower limbs [13].

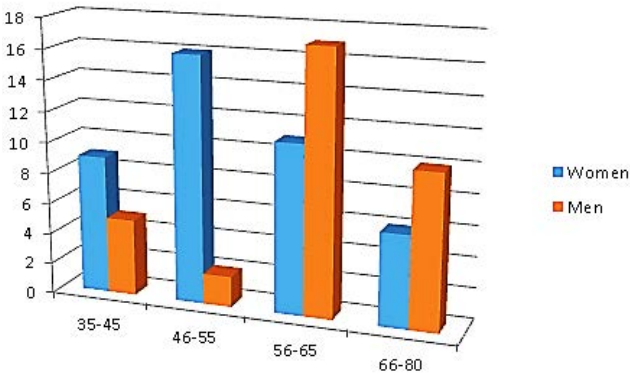
The patients were given medication according to the guides (anti-inflammatory, nonsteroidal, antalgic or decontracturing), electrical therapy and kinetic therapy [14]. The dependant variables (the improvement of the pain, the decrease of the joint rigidity and the increase in the joint mobility)

Results. Among the 78 patients there were 34 men (43.58%) and 42 women (66.42%).The patients were distributed according to their age group (Table 1 and Graph 1).

Table 1

The distribution of the patients according to the age group and gender

Gender/Age	35-45	46-55	56-65	66-80
Women	9	16	11	6
Men	5	2	17	10



Graph 1. The distribution of the patients according to the age group and gender

The pain was evaluated according to the VAS scale. The results were found out to be statistically

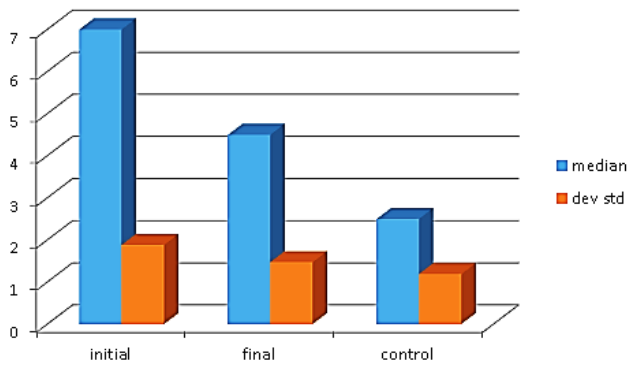
© Sinziana Calina Silisteanu, Andrei Emanuel Silisteanu, 2017

significant for the initial/final moment and for the initial/control moment; they are statistically insignificant for the final/control moment.

Table 2

The evolution of the data obtained for the VAS scale

VAS/ Statistic elements	initial	final	control
max	10	7	6
min	3	2	1
average	6,368421	4,4736842	2,5789474
median	7	4,5	2,5
dev std	1,882141	1,4739849	1,1917847
test t-std	0,042323	0,0825117	0,0374921



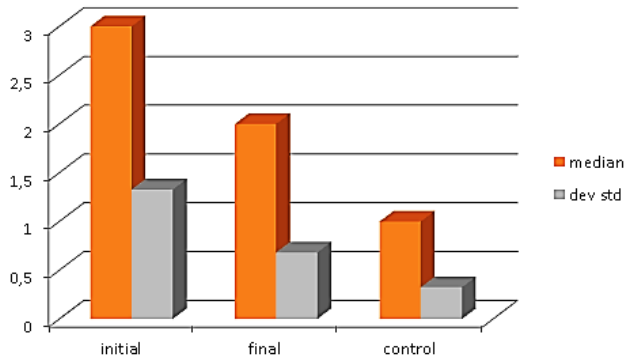
Graph 2. The evolution of the data obtained for the VAS scale

The WOMAC scale enabled the evaluation of the pain, of the rigidity and of the physical dysfunction whereas the results are in the following table.

Table 3

The evolution of the data obtained for the WOMAC scale

WOMAC/ Statistics elements	initial	final	control
max	6	4	2
min	3	1	1
average	4,09210526	2,51315789	1,11842105
median	3	2	1
dev std	1,32843398	0,68300163	0,32525294
test t-std	0,03758904	0,09929031	0,02630532



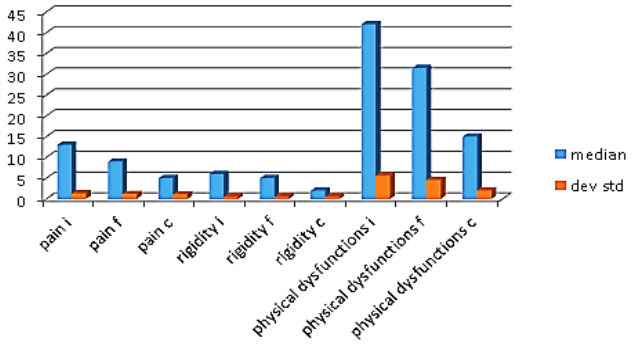
Graph 3. The evolution of the data obtained for the WOMAC scale

The overall results are statistically insignificant for all the considered moments.

Table 4

The evolution of the data obtained for the WOMAC scale on sections

WOMAC/ Statistics elements	pain i	pain f	pain c	rigidity i	rigidity f	rigidity c	physical dysfunctions i	physical dysfunctions f	physical dysfunctions f
max	16	12	7	7	5	3	57	40	20
min	13	8	4	6	4	2	40	24	9
average	14,13157895	9,42105263	5,44736842	6,47368421	4,55263158	2,47368421	46,78947368	31,36842105	14,44736842
median	13	9	5	6	5	2	42	31,5	15
dev std	1,289362688	1,20292042	1,12421513	0,50262469	0,50052604	0,50262469	5,603131956	4,542663258	2,042186651
test t-std	0,063021436	0,10316041	0,03743282	0,03166929	0,14773959	0,04296592	0,047080586	0,107374472	0,032382354



Graph 4. The evolution of the data obtained for the WOMAC scale on sections

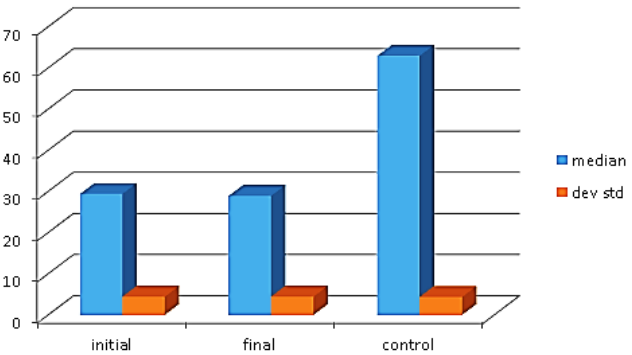
Yet, for the pain and rigidity parameter, the obtained results are statistically significant for the initial/final moment and for the initial/control one; they are statistically insignificant for the final/control moment. For the physical dysfunction parameter, the results are statistically significant for the initial/final moment and for the final/control one; they are extremely significant for the initial/control moment.

The results for body mass index are shown in Table 5.

Table 5

The evolution of the data obtained for the values of the body weight index

Statistics elements	IMC initial	IMC final	IMC control
max	44,44	43,69	42,22
min	20,96	20,58	20,42
average	29,9323684	29,3423684	34,815
median	29,41	28,94	62,98
dev std	4,45928869	4,47568509	4,415115575
test t-std	0,00313305	0,12404577	0,042928149



Graph 5. The evolution of the data obtained for the values of the body weight index

The results are statistically significant for the initial/control moment, extremely significant for the initial/final moment and statistically insignificant for the final/control moment.

The perimeters measured at the level of the thighs right and left (Tabel 6).

Table 6

The evolution of the data obtained for the values of the thighs' perimeter

perimeter thigh/	right			left		
Statistic elements	initial	final	control	initial	final	control
max	80	79	76.6	59	57	55
min	32	31	30	36	33.5	32
average	48.942	48	46.592	48.284	45.5	43.6
median	49	48	46,25	48.5	45,75	44,05
dev std	6,783426454	1727859798	485500939,8	547324059,8	2,2671346	1,07081257
test t-std	0.002781	0.00705	0.000167	0.011161	0.006319	0.000522

The results are extremely significant for all the moments at the right thigh in comparison to the left one where the results are statistically significant at the initial / final moment and extremely significant for the other moments.

Table 7

The evolution of the data obtained for the nutritional status

Evaluation moment/	Initial		final		control	
status	women	men	women	men	women	men
Normal weight	4	1	8	2	10	6
Overweight	22	16	18	18	20	16
1st degree obesity	10	14	12	12	8	10
2nd degree obesity	2	2	0	2	0	2
3rd degree obesity	2	2	2	2	2	2

The patients' evaluated nutritional status shows that the persons with the third degree obesity who have a decreased value of the body weight index need to follow a long term kinetic therapy programme whereas the daily menu should be correlated to the daily activity and to the rate of the basal metabolism. For women it is found that the body weight index is gradually reduced, which is obvious in the low number of the persons with second degree obesity as well as in the corresponding increase in the number of the overweight persons and of the normal weight persons, in comparison to the men whose reduction is limited.

Table 8

The evolution of the data obtained for the joint mobility thigh – flexion

Thigh flexion/	right			left		
Statistical elements	initial	final	control	initial	final	control
max	144	150	150	144	146	150
min	12	19	20	14	21	21
average	64,973684	75,184211	87,236842	64,684211	74,631579	85,947368
median	60	70	80	63	71	83
dev std	29,428772	29,897474	31,146479	27,404238	26,872956	27,754108
test t-std	0,0426709	0,0312131	0,0085539	0,0339338	0,0354682	0,0078079

The results for the joint mobility measured in the flexion of the right/left thigh show statistically significant values both at the right thigh and at the left one for the initial/final moment and for the final/control moment; they are extremely significant for the initial/control moment.

Conclusions: 1. The complex treatment enabled the increase in the joint mobility at the level of the knee knee joints.

2. The evaluation according to the WOMAC scale enables the emphasis of the decrease in the pain and rigidity parameter and it improves the joint mobility.

3. The complex recovery treatment may reduce the length of the recovery treatment; if it is correlated to the reduction of the body weight index, it may lead to the increase in the quality of these patients' lives.

The body weight index and the nutritional status may influence the recovery of the patients diagnosed with coxarthrosis; this is why they are parameters that must be taken into consideration within the complex recovery programme.

References:

1. Onose G. (2008). Compendium of neurorehabilitation adults, children and elderly, Edit. University «Carol Davila» Bucureşti, pg. 231-238.
2. Ancuţa C. Physical Medicine and Rehabilitation essential in Medical Publishing «Gr.T. Popa» – UMF Iaşi – 2010.
3. Sonziana Călina Silişteanu – The influence of the body weight index (BMI) in the recovery of the degenerative diseases of the joints, Balneo Research Journal DOI: http://dx.doi.org/10.12680/balneo.2016.120 – Vol. 7, No. 2, May 2016.
4. Popescu R., Trăistariu R., Badea P. User rating clinical and functional in recovery, Ed. Medical University, Craiova, 2004.
5. Cordun M. (2009). Kinantropometrie, Edit. CD Press, Bucureşti, p. 203-206.
6. M. Banciu – Rheumatology VOL. I (569-573).
7. Lupu I. (2006). Quality of life in health. Definitions and assessment tools. Life quality, vol. 17, nr. 1-2: 1-21.
8. Silisteanu S.C., Covasa M. «Assisting the quality of life for old age persons (over 65 years old) with disabilities», Computational Intelligence for Multimedia Understanding (IWCIM), 2015 International Workshop on.
9. Ivan G. Osteoarthritis, Ed «Romanian Writing», Craiova, 1982.
10. Nica A.S. Compendium of physical medicine and rehabilitation, University Publishing «Carol Davila» Bucuresti, 1998.
11. Sbenghe T. (2002) – Kinesiology – Science movement, Edit. Medical, Bucureşti, pg. 263; 178, 326, 376-395.
12. Cervini C., Fichera R.C., Goupille P., Grassi W. – Treaty of rheumatology, University Medical Publishing House «Iuliu Hatieganu» Cluj-Napoca, 2003.
13. Kulie T., Slattengren A., Redmer J., Counts H., Eglash A., Schrager S. «Obesity and Women's Health: An Evidence-Based Review» J. Am. Board. Fam. Med., Vol. 24(1), pp. 75-85, 2008.
14. Rădulescu A. – Electrotherapy, Ed. Medical, 2003.

УДК 373.5.091.32:796

ВИМОГИ ДО СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ ЗГІДНО НОВОЇ ПРОГРАМИ ЗА ДЕРЖАВНИМ СТАНДАРТОМ

Бабій Я.А.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Освіта України переживає процес «оновлення»: вводяться нові Державні освітні стандарти, програми, підручники. Програма розвантаження учнів молодшої школи має відбиток і на викладанні фізичної культури. Внаслідок змін було прибрано вимогу знання теорії на уроках фізкультури прибрані психологічно шкідливі ігри, муштра «рівняйсь-струнко», додані сучасні активні ігри на співпрацю і взаємодопомогу, додані здоров'я збережувальні модулі, прибраний контроль нормативів. Проект розвантаження та оновлення програм початкової школи – крок до повного оновлення стандартів середньої освіти.
Ключові слова: навчальна програма, державний стандарт, фізична культура, сучасний урок, творчість учителя.

Постановка проблеми. Досліджено проблему укладання та впровадження навчальних програм з фізичної культури в початковій школі. У зв'язку з оновленням системи освіти змінюються її пріоритети. Навчальна програма – найважливіший складник системи освіти. Проаналізовано методологічні основи створення навчальних програм, які мають спиратися на сучасні потреби міжнародного суспільства.

Аналіз досліджень. За роки незалежності України вітчизняними науковцями було розроблено навчальну програму фізичної культури за державним стандартом. За цей час зростає інтерес щодо детальнішого аналізу програм, виокремлено позитивні сторони та вносяться пропозицій щодо доповнень. Зокрема, аналіз системи освіти України та вивчення зарубіжного педагогічного досвіду в галузі фізичного виховання та досліджували Ірина Турчик та Лариса Козіброда. Обговорення проблем навчальних програм відбувається на форумах та сайтах вчителів фізичної культури. Провідними дослідниками є Ковальчук Г.П., Присакар В.В., Дятленко С.М., Горащук В. та інші.

Завдання:

1. Аналіз і навчальної програми фізичної культури за державним стандартом.
2. Охарактеризувати мету і завдання навчальної програми фізичної культури за державним стандартом.
3. Визначити основні вимоги до сучасного уроку згідно навчальної програми.
4. Проведення дослідження щодо процесу впровадження навчальної програми фізичної культури за державним стандартом у багатопрофільному ліцеї № 4.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є – проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання в початковій школі.

Освіта України переживає процес «оновлення»: вводяться нові Державні освітні стандарти, програми, підручники. Реальність стрімко змінюється: суспільство інформатизується, Україна все більше інтегрується в світовий простір. Ці фактори ставлять перед освітою інші завдання, ніж багато років тому. Держстандарти і навчальні програми мають відповідати вимогам часу, тобто в них мають бути закладені найновіші досягнення науки, технологій, педагогічної думки, новий освітній зміст.

Основні державні документи зазначають, що «Стандарт освіти – це система основних показників, що є складовими державної норми освіченості. Освітній стандарт відображає суспільний ідеал, враховує можливості реальної особистості та системи освіти щодо досягнення цього ідеалу». У Законі України «Про загальну середню освіту» говориться: «Державний стандарт загальної середньої освіти – це зведення норм і положень, що визначають державні вимоги до освіченості учнів і випускників шкіл на рівні початкової, базової і повної загальної середньої освіти та гарантії держави у її досягненні» [1, с. 5].

Початкова школа знаходиться на передових засадах реформування національної освіти. Чи цікавим буде навчання? Чи комфортно буде маленькому школяреві? Ці та інші питання непокоять кожного, хто пов'язаний зі школою, як державним інститутом.

Щоб навчальна діяльність була радістю, має бути така організація навчання, за якою дитина стає активним учасником процесу засвоєння знань, тоді пізнавальний інтерес і задоволення від процесу та результату навчання дає моральний, психологічний комфорт, розуміння особистого успіху. З цією метою міністерство освіти розпочало роботу по модернізації змісту початкової освіти. Постановою Кабінету Міністрів України було затверджено новий Державний стандарт початкової загальної освіти [3, с. 7].

Результати навчальних досягнень учнів початкових класів зумовили необхідність поновити зміст Державного стандарту початкової загальної освіти та удосконалити Базовий навчальний план початкової загальної освіти.

У процесі розроблення нової редакції Державного стандарту початкової загальної освіти ретельно вивчено зарубіжний досвід та враховано кращі традиції вітчизняної освіти.

Позитивними змінами нової редакції зазначеного документа є:

– забезпечення наступності змісту дошкільної та початкової загальної освіти;

– особистісно-орієнтований підхід в навчально-виховному процесі початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів;

– формування ключових компетентностей учнів початкових класів, зокрема, загальнокуль-

© Бабій Я.А., 2017

турної, громадянської, здоров'язбережувальної, інформаційно-комунікаційної [1, с. 9].

Одним зі шляхів оновлення змісту освіти й узгодження його із сучасними потребами, інтеграцією до європейського та світового освітніх просторів є орієнтація навчальних програм на набуття ключових компетентностей та на створення ефективних механізмів їх запровадження.

Дослідження проводились на базі багатопрофільного ліцею № 4.

Впровадженню нового Державного стандарту багатопрофільного ліцею № 4 передувала значна підготовча робота:

Було складено план заходів реалізації Держстандарту, в якому визначна роль відводиться інформуванню вчителів про нові нормативні, інструктивно-методичні документи щодо впровадження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти.

Також ґрунтовно вивчалися, аналізувалися державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Питання вивчення та впровадження Державних стандартів початкової та базової і повної середньої освіти розглядалося на педагогічних радах закладу, нарадах при директору, нарадах при заступникові «Опрацювання нових Державних стандартів освіти», «Особливості впровадження Державних стандартів», «Педагогічна адаптація учнів 5-х класів до навчання в основній школі, на засіданнях методичної ради школи, засіданнях шкільних методичних комісій закладу [4, с. 1-4].

Вчителями-предметниками постійно ведеться робота щодо самоосвіти, адже перехід до нових Держстандартів вимагає досконального вивчення нових програм, критеріїв оцінювання, методичних рекомендацій щодо вивчення предметів інваріантної та варіативної складової. На засіданнях шкільних методичних комісій вчителі аналізують навчальні підручники, виявляють їхні позитивні та негативні риси, складають рецензії.

Також з урахуванням вимог нового Держстандарту у закладі побудовано і методичну роботу.

Мета:

· підготовка педагогів до реалізації змістових ліній нового ДС,

· до технологізації методів викладання з урахуванням особистісно зорієнтованого, компетентнісного та діяльнісного підходів,

· до підсилення наступності між початковою та базовою школами.

· забезпечити участь вчителів у різних формах підвищення кваліфікації з питань упровадження ДС;

У рамках внутрішньо шкільного контролю вивчається стан викладання предметів інваріантної та варіативної складової, зокрема фізичної культури.

Проводиться діагностика рівня навчальних досягнень, моніторингові відстеження, комплексний контроль, тематичний контроль, персональний контроль, фронтальний контроль, оглядовий контроль і т. ін. Для виявлення нахилів учнів психологом закладу, класними керівниками проводиться анкетування, тренінги, виховні години [4, с. 2].

Важливою складовою у побудові плану роботи з фізичної культури є дотримання вимогам навчальної програми.

Навчальні програми – це передовсім системні документи, які визначають цілі та завдання кожного предмету, його зміст, основні види навчальної діяльності, результати навчальної діяльності, форми контролю та оцінювання результатів навчання. Відтак, результати навчальної діяльності школярів у значній мірі спричинені якістю навчальних програм, особливо, коли йдеться про початкову школу [5, с. 3].

Позитивною ознакою проектів нових навчальний програм є те, що в них задекларовано засади компетентісного підходу до формування змісту та організації навчального процесу.

Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів з фізичної культури складається з пояснювальної записки, де охарактеризовується мета, завдання, зміст, компоненти та вимоги до сучасного уроку фізичного виховання.

Мета конкретизується через систему завдань, а саме:

– пробудження в дитини бажання бути моральною;

– формування в учнів моральної свідомості на основі організації моральних стосунків дітей через їх включення в стихійну або спеціально організовану діяльність;

– вироблення етико-естетичного ставлення до життя й до своєї життєдіяльності;

– формування моральної культури, толерантного ставлення до інших культур і традицій;

– забезпечення розвитку в дітей потреби у здоровому способі життя, гармонійному поєднанні духовного, фізичного та психічного здоров'я;

– формування культури сімейних стосунків;

– розвиток чеснот і позитивних моральних якостей дитини, спонукання до самовдосконалення;

– підтримка здібностей, культурної творчості, спрямованої на особистісний саморозвиток;

– подолання кризових станів дитинства, новоутворень, що виникли в психіці дитини під впливом антисоціальних проявів [5, с. 8].

Програма предмету «Фізична культура» складається з таких розділів:

I. Теоретико-методичні знання.

II. Способи рухової діяльності:

· школа культури рухів з елементами гімнастики;

· школа пересувань;

· школа м'яча;

· школа стрибків;

· школа активного відпочинку (рекреації);

· школа розвитку фізичних якостей;

· школа постави.

III. Додатки:

· Використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів.

· Система оцінювання фізичної підготовленості школярів 7-10 років.

· Лист контролю фізичної підготовленості учня.

· Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура».

· Тестові завдання для оцінювання теоретичних знань учнів 2-4 класів.

· Орієнтовний перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної куль-

Таблиця 1

Вихідний рівень фізичної підготовленості	Оцінка прогресу			
	Відмінно	добре	задовільно	Незадовільно
Низький Середній Достатній Високий	4,6 і вище 3,6 і вище 2,6 і вище утримання досягнутого рівня	4,5-3,6 3,5-2,6 2,5-1,6 зниження на один бал	3,5-1,6 2,5-1,6 1,5-0,6 зниження на два бали	1,5 і нижче 1,5 і нижче 0,5 і нижче перехід на нижчий рівень

тури для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів.

· Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів.

· Інформація для вчителя фізкультури щодо олімпійської тематики [5, с. 9-16].

З метою визначення вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

· швидкості – біг до 30 м (залежно від віку і статі);

· витривалості – біг, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанції (залежно від віку і статі);

· гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи;

· сили – підтягування у висі та у висі лежачи;

· спритності – «човниковий» біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;

· швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця [9, с. 62].

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з врахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Наведені вище види вправ можуть бути доповнені іншими вправами (на розгляд вчителя).

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей не оцінюються.

Для контролю фізичної підготовленості школярів можна використовувати індекси фізичної підготовленості та листок фізичної підготовленості, який вкладається в щоденник.

Оцінювання навчальних досягнень учнів першого класу здійснюється вербально.

Починаючи з другого класу, теоретичні знання оцінюються за дванадцятьма теоретичними тестами, що дає змогу виставити оцінку за дванадцятибальною шкалою – оцінка відповідає кількості правильних відповідей [9, с. 98].

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом трьох годин на тиждень.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

· забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;

· забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків;

· забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;

· формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Програма розвантаження учнів молодшої школи має відбиток і на викладанні фізичної культури. Внаслідок змін було прибрано вимогу знання теорії на уроках фізкультури,; прибрані психологічно шкідливі ігри, муштра «рівняйсь-струнко», додані сучасні активні ігри на співпрацю і взаємодопомогу, додані здоров'язбережувальні модулі, прибраний контроль нормативів [5, с. 9].

Проект розвантаження та оновлення програм початкової школи – крок до повного оновлення стандартів середньої освіти, які будуть запроваджені з 2018 року.

На останок хочу зазначити, що адаптація освіти до потреб сучасного суспільства зумовлює пошук інноваційних методів отримання надійних оцінок навчальних досягнень. Учитель сьогодні повинен уміти конструювати нові педагогічні ситуації, нові завдання, спрямовані на використання узагальнених способів діяльності та створення учнями власних продуктів в освоєнні знань.

Висновки і пропозиції. Отже, аналіз навчальної програми з фізичної культури дозволяє окреслити ряд завдань щодо вдосконалення сучасного уроку фізичної культури початкової ланки.

Потрібно зауважити, що реалізація вище вказаних документів потребує змін у діяльності вчителя, виконання нових функцій у процесі професійно-педагогічної роботи в сучасній школі.

Список літератури:

1. Державний стандарт початкової загальної освіти (поступово набирає чинності з 1 вересня 2012). Електронний ресурс: http://mon.gov.ua/
2. Державний стандарт повної загальної середньої освіти (поступово набирає чинності з 1 вересня 2013). Електронний ресурс: http://mon.gov.ua/
3. Закон України Про загальну середню освіту http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14
4. Постанова кабінету міністрів україни від 14 січня 2004 р. № 24 «Державний стандарт базової і повної середньої освіти» – сайт МОН – http://mon.gov.ua/
5. Протоколи засідань методичних об'єднань, нарад багатопрофільного ліцею № 4.
6. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. Електронний ресурс: http://mon.gov.ua/
7. Чинний Державний стандарт початкової загальної освіти.
8. Горащук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58-61.

9. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту: навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Поділ., 2000. – 305 с. : ілюстр.
10. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Ковальчук Г.П., Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник / Г.П. Ковальчук, В.В. Присакар. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. – 424 с.

Бабий Я.А.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННОМУ УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СОГЛАСНО НОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО ГОСУДАРСТВЕННОМУ СТАНДАРТУ

Аннотация
Образование Украины переживает процесс «обновления»: вводятся новые Государственные образовательные стандарты, программы, учебники. Программа разгрузки учащихся младшей школы имеет отпечаток и на преподавании физической культуры. В результате изменений было убрано требование знания теории на уроках физкультуры убраны психологически вредные игры, муштра «равняйсь-смирно», добавлены современные активные игры на сотрудничестве и взаимопомощи, добавлены здоровья сохранные модули, убран контроль нормативов. Проект разгрузки и обновление программ начальной школы – шаг к полному обновлению стандартов среднего образования.
Ключевые слова: учебная программа, государственный стандарт, физическая культура, современный урок, творчество учителя.

Babii Y.A.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

REQUIREMENTS TO A MODERN LESSON OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL ACCORDING TO NEW CURRICULUM OF STATE STANDARD

Summary
Today Ukrainian education is going through the process of so-called «renovation»: new national educational standards, curriculum, syllabi and manuals have been introducing. The curriculum of relieving of primary students has the reflection on the Physical Education teaching, too. As the result, because of the changes, the demand of theory knowledge in Physical Education classes were taken away; psychologically harmful games, drill 'dress-shun' and regulations control were removed too, new activity games on cooperation, health saving modules and mutual help were added. The project of relieving and renovation of primary school curriculums is a step towards complete renovation of secondary school standards.
Keywords: educational curriculum, state (national) standard, Physical Education, modern lesson, teacher's creative thinking.

УДК 378.4(477.85-25)ЧНУ:796.032

РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ НАПРЯМКУ ПІДГОТОВКИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЧЕРНІВЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Балацька Л.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Залучення дітей та молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, займає все більш важливе місце в системі освіти, виховання і навчання підростаючого покоління. У багатьох країнах реалізуються програми олімпійської освіти для школярів, студентів, інших груп дітей та молоді. Як показує практика, рівень теоретичних знань з олімпійської освіти потребує більш глибокої підготовки та знань у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Покращити знання та навички дітей з олімпізму допоможуть висококваліфіковані спеціалісти, які успішно показують високі показники під час засвоєння теоретичних та практичних знань [1, с. 40; 10, с. 384]. На всіх рівнях держави все частіше піднімається питання олімпійського руху, освіти дітей, школярів, студентів, що відповідно торкає питання про підвищення рівня підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту.
Ключові слова: олімпійська освіта, студенти, рівень знань, фахівці, методика підготовки, теоретичні знання.

Постановка проблеми. На міжнародному рівні популярною є дискусія прогресу всього суспільства на шляху до гуманізації освіти. Необхідність популяризації фізичної культури і спорту серед дітей, підлітків, молоді обґрунтована вимогами часу, що формує основи на здорове населення. На сьогодні в Україні, гостро відчувається необхідність організації системи поширення знань про олімпізм, олімпійський рух, олімпійські ігри, спортсменів, що досягли найвищих результатів, тобто знань про олімпійську освіту [1, с. 40; 2, с. 37; 4, с. 52].

Про необхідність активізації олімпійського руху в педагогічній діяльності говориться в багатьох офіційних документах. [Державний стандарт початкової загальної освіти. (Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 20 квітня 2011 р. № 462)].

В 1979 р. на Генеральній асамблеї Асоціації національних олімпійських комітетів (АНОК) НОК Мальти запропонували вивчати олімпійські ідеї, в світових масштабах, тобто включити ці знання в навчальні програми шкіл, університетів. В Міжнародній Хартії фізичного виховання і спорту, прийнятого ЮНЕСКО, закликають внести до державних програм розвитку вивчення Олімпійських ідеалів, принципів, цінностей. Документ підписаний майже всіма представниками, членами ООН [4, с. 52]

В 1983 р. на 3-ій сесії Міжнародного комітету з фізичної культури і спорту при ЮНЕСКО винесли резолюцію до всіх членів учасників комітету: посилити і ввести викладання олімпійських ідеалів в школах та вузах.

В Олімпійській Хартії чітко підкреслюється, що НОК країн повинні слідкувати за створенням інститутів, які вивчають ідеали і цінності олімпійської освіти, вести пропаганду серед школярів та молоді про принципи олімпізму.

В активізації олімпійської освіти важливу роль відіграв XI Олімпійський конгрес в Парижі у 1994 р., де запропонували поширювати знання олімпійської освіти не тільки серед школярів та молоді, але й серед всіх груп населення. Резолюції представлені в документі конгресу: «Розповсюдження етнічних, культурних і виховних цінностей олімпізму повинно бути інтенсифіковано всіма учасниками олімпійського руху».

При МОК у 1961 р. була створена Міжнародна Олімпійська академія (МОК), «для підтримки та пропаганди олімпійського духу». В МОК ведеться мова про збереження та поширення духу олімпізму, вивчення та застосуванню педагогічних та соціальних принципів ігор, а також науковій підтримці олімпійської ідеї. МОК регулярно обговорює питання олімпійської освіти, на своїх щорічних сесіях і проводить спеціальні засідання щодо цієї проблеми [8, с. 176].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впровадження олімпійських ідеалів, цінностей через систему освіти в нашій країні займається Національний олімпійський комітет України.

У наукових працях дослідників: В. Єрмолової, В. Платонова, М. Булатової, О. Томенка, С. Бубки, М. Солопчука підняті проблеми олімпійської освіти на досить високому міждержавному рівні [1, с. 43; 6, с. 13; 10, с. 135].

Фахівцями вивчені деякі аспекти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури принципам олімпійської освіти (В. Дудкін, В. Столяров) [5, с. 57; 9, с. 16].

Проведені дослідження в напрямку нормативно-організаційних засад підготовки кадрів з фізичного виховання, розроблені навчальні плани, робочі програми. Проте на сьогодні і досі залишаються актуальним питання пошуку шляхів вдосконалення інтеграції олімпійської освіти в систему підготовки фахівців з фізичної культури та спорту.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Сьогодні доведено, що випускники факультетів фізичної культури і спорту є основними педагогічними кадрами в системі олімпійської освіти. Знання, які показують в процесі підготовки спеціалістів потребує детального аналізу, про що вперше говориться в даній статті

Головною метою даної публікації є – визначити рівень теоретичних олімпійських знань студентів факультету фізичної культури, та проаналізувати методику підготовки фахівців з даного питання, на спеціальності «фізичне виховання».

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження організовувались під час навчального

© Балацька Л.В., 2017

процесу 2016 року. Анкета розроблена на основі рекомендацій шкільних вікторин з Олімпійського спорту. Тематика тестових завдань відображали рівень знань студентів щодо знань історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Друга частина запитань включала питання щодо Сучасного Міжнародного Олімпійського руху.

В результаті проведених досліджень встановлено, що студенти II курсу дещо краще володіють знаннями про Олімпійські ігри Стародавньої Греції – 82,8%. Найменший показник першої частини запитань показують студенти I курсу – 46,9%. Відповідно III курс – 77,1%; IV – 73,1% (табл. 1).

В питанні в опитувальній анкеті «Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор в Греції?» – всі студенти спеціальності показали високий рівень знань, майже 100%, на відміну знань I курсу – на рівні 54% (рис. 1).

Найнижчий показник у відсотках на питання анкети «Хто став першим президентом МОК?». Відповіді таким чином були такі: II курс – 52,4%, I курс – 21,9%, III – 14,9%, IV– 7,7% знань.

Анкетування другої частини запитань, що включали знання з Сучасного міжнародного олімпійського руху показали результати по напрямку спеціальності – 76,7%.

Цікавим є той факт, що питання «Олімпійська емблема являє собою?» – майже всі респонденти показали результат – 100%, знову перший курс залишив відмітку на рівні 25%.

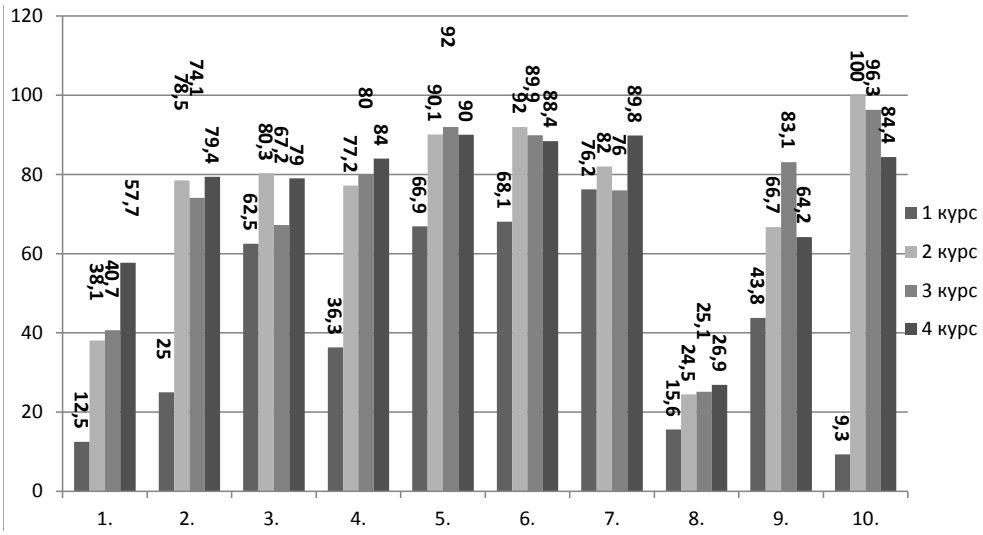


Рис. 1. Блок № 1. Історія Олімпійських Ігор Стародавньої Греції та сучасних Олімпійських Ігор

Таблиця 1

Опитування теоретичних знань щодо олімпійської освіти студентів

№ п/п	Зміст питання	Курс			
		I	II	III	IV
Блок № 1. Історія Олімпійських Ігор Стародавньої Греції та сучасних Олімпійських ігор					
1	В якому місті проводились перші Олімпійські ігри?	93,8%	96,4%	90,1%	94,2%
2	Ініціатором відродження перших Олімпійських ігор був?	78,1%	77,1%	81,1%	88,9%
3	Хто мав право брати участь в Давньогрецьких Олімпійських іграх?	25%	65,3%	68,9%	70,6%
4	Як в Стародавній Греції називали переможців Олімпійських Ігор?	34,4%	77,0%	83,4%	85,7%
5	Скільки видів спорту входило до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції?	15,4%	45,3%	38,2%	47,2%
6	Олімпійська емблема являє собою?	25%	100%	98,7%	99,3%
7	Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор Стародавньої Греції?	54%	89,9%	97,1%	98,2%
8	Першою Олімпійською чемпіонкою в історії виступів України стала?	6,3%	90,6%	91,1%	90,6%
9	Першим президентом МОК, став?	21,9%	52,4%	14,9%	7,7%
10	Де проводились перші ігри сучасності?	20,7%	57,8%	44,5%	60,5%
Блок № 2. Сучасний міжнародний олімпійських рух					
1	Хто є президентом МОК на теперішній час?	12,5%	38,1%	40,7%	57,7%
2	Що символізують п'ять переплетених олімпійських кілець?	25%	78,5%	74,1%	79,4%
3	Що означає Олімпійський Девіз?	62,5%	80,3%	67,2%	79%
4	Олімпійська Хартія – це..?	36,3%	77,2%	80%	84%
5	Хто організовує та займається проведенням олімпійських ігор?	66,9%	90,1%	92%	90%
6	Національний олімпійський комітет очолює?	68,1%	92%	89,9%	88,4%
7	Літні Олімпійські ігри в 2012 році проходили в ?...	76,2%	82%	76%	89,8%
8	Де будуть проводитись Літні Олімпійські ігри 2020 року?	15,6%	24,5%	25,1%	26,9%
9	Першим президентом НОК України став?...	43,8%	66,7%	83,1%	64,2%
10	Зимові Літні Олімпійські ігри в 2012 році проходили в ?...	9,3%	100%	96,3%	84,4%

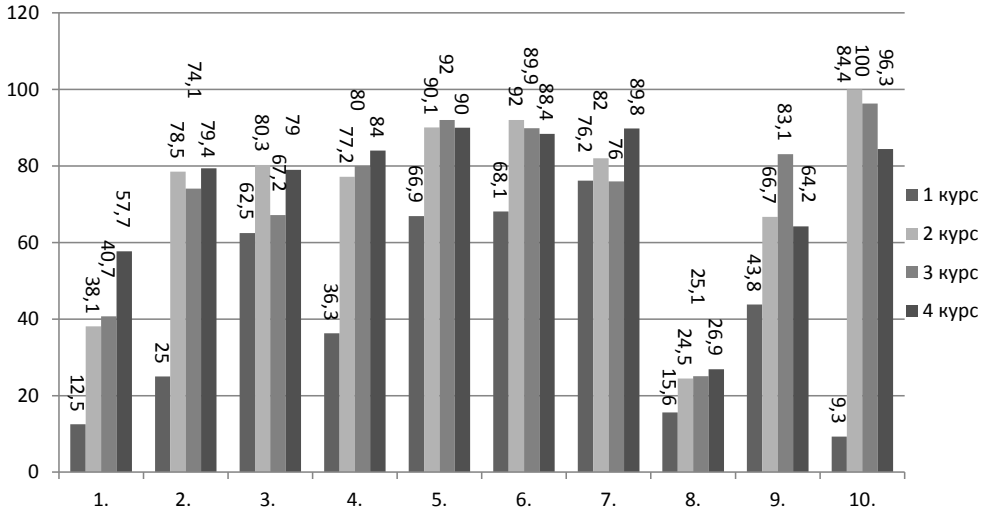


Рис. 2. Блок № 2. Сучасний міжнародний олімпійський рух

З цього можемо стверджувати, що знаннями за шкільною програмою студенти орієнтують вкрай низько, щодо символіки Олімпійських ігор, особливо І курс, які є випускниками шкіл (рис. 2).

Найкращі показники показали ІІІ курс на рівні – 85,6%; ІІ курс – 80,5%; IV – 80,8%; І курс – 32,2%%. Показник у відсотках на запитання: «Де відбулися Зимові Олімпійські Ігри 2012 року?» ІІ – 100%; ІІІ курс – 96,3%; IV – 84,4%, І курс –9,3%. Не зовсім обізнані в питанні «Хто є президент МОК на теперішній час?»: IV – 57,7%; 40,7% – ІІІ курс; ІІ курс показав – 38,1%; зовсім низький показник у І курсу –12,5%.

Слід звернути увагу, що знання про першу Олімпійську чемпіонку незалежної України, також не зовсім відомі І курсу –6,3%, на відміну від інших старших респондентів анкетування, де середні показники на рівні – 90,7%.

Відповідно середні показники по напрямку підготовки з тестових запитань складають – 54,4%.

Проаналізувавши знання і теоретичну підготовку студентів можемо стверджувати, що студенти старших курсів непогано обізнані в історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції, та в Сучасному міжнародному руху за виключенням першого курсу, що показав низьку шкільну підготовку в системі олімпійської освіти.

Одним із важливих етапів підготовки кадрів щодо знань олімпійської освіти є, звичайно ж, навчальна та методична діяльність. Питання з даного напрямку включені до навчальних планів підготовки фахівців ОКР «бакалавр» і включені переважно у робочі навчальні програми циклу фахових дисциплін: «Олімпійський та професійний спорт», «Професійна майстерність вчителя фізичної культури», «Історія фізичної культури», «Теорія та методика фізичного виховання». В підрахунку, біля 4,7% відводиться на викладання дисциплін, що дають змогу отримати знання з олімпійської освіти.

Щодо методики підготовки знань з олімпійської освіти, тут спостерігається досить низький рівень активності. Наукові дослідження з питань олімпійської освіти, що включають в себе написання курсових, дипломних, магістерських робіт є одиничними серед студентів спеціальності.

За період 2014-2016 н.р. написання рефератів, курсових робіт з олімпійської тематики, якщо навіть взяти до уваги весь факультет фізичної культури та здоров'я людини – біля 20 робіт, і на жаль жодної дипломної та магістерської роботи.

Для засвоєння методичних знань з олімпійської освіти потрібно включати програми на формування та вдосконалення системи вмінь і навичок в сфері олімпізму та олімпійського руху: семінари, лекції, організація олімпійських заходів, свята, самостійне планування та розробка проведення студентами заходів з олімпійської тематики.

Висновки з даного дослідження та перспективи. За результатами досліджень постає проблема підвищення ефективності роботи з олімпійської освіти студентів з використанням різних її форм. Особливої уваги потребує блок знань з Сучасного міжнародного олімпійського руху.

Студенти факультету мають певні знання про олімпійський рух, історію Олімпійських ігор, але вони є досить неточними, потребують систематизації та вдосконалення.

Доцільно включати в підготовку фахівців факультету фізичної культури більше матеріалу, що допоможуть оволодівати методичними знаннями щодо системи олімпійської освіти. Відповідно ми підготуємо високоякісних фахівців, що допоможуть підвищити знання в школах.

В першу чергу варто включати в навчальний план дисципліну «Олімпійська освіта». Під час читання лекцій, семінарських занять використовувати наочний супровід з питань Олімпійського руху. Наступним кроком є включення в тематику курсових, дипломних, магістерських робіт проблеми з олімпійського спорту та освіти.

Аналіз діяльності факультету з теоретичних знань олімпійської освіти буде відмінним і практичним в роботі, коли їх доцільно і цілеспрямовано поєднають з методикою проведення олімпійських уроків під час педагогічної практики в школах, в проведенні Олімпійських заходів серед школярів та студентів.

Список літератури:

1. Булатова М. М. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді / М. М. Булатова // Фізичне виховання в школі 2008. № 1(51). – С. 40–43.
2. Булатова М. М. Олімпійська освіта: метод. рек. / М. М. Булатова. – К., 2002. – 37 с.
3. Вацеба О. М. Актуальные вопросы олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе учеников общеобразовательных школ (на примере г. Львов) / О. М. Вацеба, В. П. Юхимчук // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 87–92.
4. Дивинская Е. Регионально-исторический аспект как составная часть олимпийского образования / Е. Дивинская // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 52-53.
5. Дудкін В. Ю. Олімпійська освіта в процесі підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» у спеціалізованих вищих навчальних закладах України / В. Ю. Дудкін // Молода спортивна наука України: у 5-ти томах. – Львів, 2009. – Т. 4. – С. 57–61.
6. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Эрмолова. – К., 2011. – С. 13.
7. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – Т. 2. – 696 с. – С. 685–695.
8. 8 Солопчук М. С. Олімпійська освіта: навчально-методичний посібник / М. С. Солопчук, А. О. Боднар. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 176 с.
9. Столяров В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В. И. Столяров // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 13–19.
10. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 1994. – Кн. 1. – 494 с.; 1997. – Кн. 2. – 384 с.

Балацкая Л.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

УРОВЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» ЧЕРНОВИЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЮРИЯ ФЕДЬКОВИЧА

Аннотация
Как показывает практика, уровень теоретических знаний по олимпийскому образованию требует дополнительной подготовки для студентов. Развитию олимпийского движения в школах, других учебных заведениях помогут специалисты, которые успешно владеют знаниями и практическими навиками. На всех уровнях страны все чаще поднимается вопрос о олимпийском движении и образовании детей, школьников, что естественно поднимает вопрос о повешении уровня подготовки будущих специалистов по физической культуры и спорта.
Ключевые слова: олимпийское образование, студенты, уровень знаний, специалисты, методика подготовки, теоретические знания.

Balatska L.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE LEVEL OF THEORETICAL KNOWLEDGE IN OLYMPIC EDUCATION IN THE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS YURIY FEDKOVYCH CHERNIVTSI NATIONAL UNIVERSITY

Summary
Involving children and young people to the ideals and values of Olympism occupies an increasingly important place in the system of education, upbringing and teaching young generation. Many countries have implemented curricula of Olympic education for schoolchildren, students and other groups of children and youth. In practice, the level of theoretical knowledge of Olympic education requires deeper training and preparation of future specialists in physical culture and sports. Highly qualified specialists who successfully demonstrate strong performance during the mastering theoretical and practical knowledge will help to improve the children's knowledge and skills in Olympism. The issues of the Olympic movement, education of children, pupils, students, which touches the question of raising the level of training of future specialists in physical culture and sports, have been increasingly raised at all state levels.
Keywords: Olympic education, students, the level of knowledge, specialists, methods of preparation, theoretical knowledge.

УДК 796.325

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Бейгул І.О., Тонконог В.М., Шишкіна О.М.
Дніпродзержинський державний технічний університет

У статті досліджено динаміку впливу занять волейболом на показники фізичного розвитку, та на показники психоемоційного стану студенток. Показано, що студентки, які відвідували секцію волейболу суттєво покращили усі показники фізичного розвитку, значно покращили свій психоемоційний стан. Заняття волейболом забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, що особливо важливо в аспекті покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.
Ключові слова: студентки, волейбол, фізичний розвиток, психоемоційний стан, показники.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш важливе місце серед всіх людських цінностей займає здоров'я. Міцне здоров'я, висока стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища – одне з істотних умов активного довголіття, успішного навчання, продуктивної професійної діяльності, особистого і сімейного щастя. Тільки фізично, духовно і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізувати свої можливості і при цьому відчувати себе повноцінним членом суспільства.

Основними причинами зниження рівня здоров'я в Україні є не тільки соціально-економічна криза та не погіршення функціонування системи охорони здоров'я, а недостатній рівень інформаційного забезпечення людей про стан здоров'я та його основні компоненти, зокрема фізичний. Освіченість людини у сфері проблем збереження і зміцнення здоров'я відіграє, у кінцевому рахунку, більш важливу роль ніж рівень лікувально-діагностичних заходів [6, с. 286].

В сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я. Через різке зростання захворюваності, низького рівня життя, збільшення смертності, відхилень генетичного походження, зниження фізичної підготовленості молоді та багатьох інших факторів. Сучасний рівень розвитку суспільства в значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані з пошуком шляхів збереження фізичного та психічного здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану студентської молоді [9, с. 74].

Навчання студентської молоді у сучасному вищому навчальному закладі відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результат навчання, перевантаженням інтелектуальної сфери, зниженням рухової активності. Крім того, низький рівень фізичної підготовленості випускників шкіл не дозволяє забезпечити достатній рівень розвитку загальної фізичної підготовленості студентів, що призводить до зниження показників здоров'я до рівня, що не забезпечує достатньої ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності [9, с. 29; 10, с. 98].

В даний час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення усіх фізичних якостей людини. В умовах погіршення екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Одним з ефективних засобів фізичного виховання є волейбол. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентської молоді до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ в позаурочних час. Водночас заняття волейболом забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, високий рівень фізичних навантажень, що особливо важливо в аспекті покращення фізичного стану студентів. Заняття волейболом мають відігравати важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я. При цьому здоров'я розуміється в комплексному розумінні цього слова, а точніше не тільки фізичний, але й психоемоційний компонент [2, с. 48].

Волейбол характеризується наявністю різноманітних форм рухової діяльності: хода, біг, стрибки, метання, удари, ловля, кидки. Ігрова діяльність у волейболі розвиває зір, точність, швидкість рухів, м'язову силу, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової і дихальної систем, відбувається покращення обміну речовин, зміцнення опорно-рухового апарату. Волейбол, як ігровий вид спорту, характеризується постійною зміною ігрової обстановки, сприяє розвитку швидкого орієнтування, спритності, рішучості. Необхідність дотримання певних правил у волейболі і наявність командних дій допомагає розвивати у гравців дисциплінованість, вміння діяти у колективі. Різноманітне виконання технікотактичних прийомів і наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою, всебічно впливає на організм і тому, волейбол є цінним засобом оздоровчої фізичної культури студента вишу [1, с. 4].

Аналіз літературних джерел підкреслив значну активізацію досліджень з проблеми фізичного виховання студентів. Найбільший інтерес автори виявляють до вивчення фізичного стану студентів [4, с. 24; 5, с. 81; 8, с. 80], вивчення шляхів формування у студентської молоді потреби до занять фізичними вправами протягом усього життя [3, с. 54; 10, с. 99].

За останній час проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання, науковому обґрун-

© Бейгул І.О., Тонконог В.М., Шишкіна О.М., 2017

туванню та впровадженню в навчальний процес студентської молоді найбільш ефективних засобів фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я [3, с. 52; 5, с. 80; 8, с. 82]. Однак кількість досліджень, які стосуються впливу занять волейболом на фізичний розвиток та психічний стан студенток досить незначна, що і обумовило вибір даного дослідження.

Робота виконана за планом НДР Дніпродзержинського державного технічного університету.

Мета дослідження: дослідити динаміку впливу занять волейболом на показники фізичного розвитку та на психоемоційний стан студенток. Відповідно до мети дослідження і для вирішення поставлених завдань нами було обстежено 68 студенток у віці 17-20 років (n=68) на початку і в кінці навчального року. Було сформовано експериментальну групу (ЕГ, n=23) і контрольну групу (КГ, n=45). До ЕГ увійшли студентки, які впродовж навчання займалися в секції волейболу три рази на тиждень, до КГ – студентки, які займалися фізичним вихованням за загальною програмою для ВНЗ і не відвідували будь-які спортивні секції.

Рівень фізичного розвитку студенток проводили за результатами вимірювання наступних антропометричних параметрів: довжина тіла (см), маса тіла (кг), на основі яких розраховувався індекс маси тіла (ІМТ) (кг/м^2). Проводилось вимірювання обхоплювальних розмірів тіла: обвід грудної клітки (см), обвід талії (см), обвід сідниць (см), обвід стегна (см), обвід гомілки (см). Визначалася сумарна товщина шкірно-жирових складок за допомогою каліпера, потім, використовуючи отримані значення, визначався загальний вміст жирової маси (%) в організмі.

В результаті антропометричних обстежень студенток контрольної та експериментальної груп на початку навчального року було встановлено, що рівень їх фізичного розвитку знаходився в діапазоні середніх показників, за винятком показника вмісту жирової маси (КГ – 28,71±0,81%; ЕГ – 28,25±,89%), при нормі (20-24%). При аналізі індексу маси тіла (ІМТ), показник якого характеризує наявність зайвої маси тіла в контрольній та експериментальній групах (22,29±0,9 кг/м^2 і 22,44±0,94 кг/м^2) відповідно, його величина відповідала нормі (18,5-24 кг/м^2).

Порівняльний аналіз змін рівня показників фізичного розвитку студенток експериментальної і контрольної груп в ході формуючого експерименту дозволив виявити більш значне зростання показників у студенток експериментальної групи, який в більшості випадків досяг статистично значущих величин (табл. 1, табл. 2).

Перш за все, необхідно відзначити значне зниження ваги тіла у студенток експериментальної групи, враховуючи при цьому, що статистично значущої різниці в вихідному рівні показника ваги тіла у студенток експериментальної і контрольної груп встановлено не було. Так, в кінці експерименту показник маси тіла в експериментальній групі знизився на 2,28 кг (p>0,05), в контрольній групі підвищився на 0,59 кг (p>0,05). Відповідно жирова маса у студенток експериментальної групи зменшилася на 3,15% (p<0,01), і навпаки збільшилася у студенток контрольної групи – на 0,64% (p>0,05), що є наслідком відсутності необхідної рухової активності і неправильного харчування.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного розвитку студенток контрольної групи ($\overline{X}$±m, n=45)

Показники	До експерименту	Після експерименту	P
Довжина тіла, см	164,95±0,75	165,07±0,81	>0,05
Маса тіла, кг	60,85±0,84	61,44±1,13	>0,05
ІМТ, кг/м^2	22,29±0,91	22,43±0,93	>0,05
Обвід грудної клітки, см	92,72±0,79	93,22±0,89	>0,05
Обвід талії, см	72,95±1,39	73,25±1,27	<0,05
Обвід сідниць, см	94,78±1,71	95,82±1,54	>0,05
Обвід стегна, см	57,11±0,59	57,79±0,68	<0,05
Обвід гомілки, см	36,75±0,17	36,86±0,18	>0,05
Жирова маса, %	28,71±0,81	29,35±1,09	>0,05

Таблиця 2

Динаміка показників фізичного розвитку студенток експериментальної групи ($\overline{X}$±m, n=23)

Показники	До експерименту	Після експерименту	P
Довжина тіла, см	165,04±0,69	165,12±0,67	>0,05
Маса тіла, кг	61,21±1,51	58,91±0,93	<0,05
ІМТ, кг/м^2	22,44±0,87	21,58±0,72	<0,05
Обвід грудної клітки, см	91,84±1,01	89,14±0,77	>0,05
Обвід талії, см	72,29±1,19	69,19±1,22	<0,05
Обвід сідниць, см	95,21±0,98	92,41±1,18	<0,05
Обвід стегна, см	57,02±0,63	55,72±0,72	<0,05
Обвід гомілки, см	36,27±0,16	35,70±0,51	>0,05
Жирова маса, %	28,25±0,89	25,10±0,76	<0,05

Індекс маси тіла – комплексний показник здоров'я. Цей показник характеризує наявність зайвої маси тіла. Так, у студенток експериментальної групи даний показник статистично знизився на 0,86 кг/м^2 (p<0,05), в контрольній – підвищився на 0,14 кг/м^2 (p>0,05).

Аналіз результатів тестування обхоплювальних показників студенток експериментальної та контрольної груп в кінці експерименту дозволяє відзначити більш значні позитивні зміни показників у студенток експериментальної групи. Так, обвід грудної клітки у студенток експериментальної групи знизився на 2,7 см (p>0,05) та навпаки, у студенток контрольної групи – підвищився на 0,5 см (p>0,05); обвід талії в експериментальній групі зменшився на 3,1 см (p<0,05), в контрольній групі підвищився на 0,3 см (p<0,05); обвід сідниць в експериментальній зменшився на 2,8 см (p<0,01), в контрольній – збільшився на 1,04 см (p>0,05); обвід стегна в експериментальній – зменшився на 1,3 см (p<0,05), в контрольній – збільшився на 0,69 см (p<0,05); обвід гомілки в експериментальній – зменшився на 0,57 см (p>0,05), в контрольній – збільшився на 0,12 см (p>0,05).

У студенток контрольної групи, що займалися за традиційною програмою фізичного виховання було зафіксовано, хоча воно і не досягло статистично значущих величин, погіршення (підвищення) рівня всіх досліджуваних показників, яке можна пояснити недостатньою рухо-

Таблиця 3

Динаміка показників психоемоційного стану студенток контрольної (n=45) та експериментальної (n=23) груп

Досліджувані стани	КГ (n=45)		p	ЕГ (n=23)		p
	на початку	в кінці		на початку	в кінці	
Самопочуття	4,52±0,22	4,75±0,24	>0,05	4,49±0,21	4,96±0,30	<0,05
Активність	4,05±0,21	4,38±0,22	<0,05	3,99±0,20	4,61±0,24	<0,05
Настрій	4,07±0,21	4,32±0,23	>0,05	4,10±0,22	4,86±0,27	<0,05

вої (фізичної) активністю, одержуваної в процесі навчання в вузі.

Для визначення психоемоційного стану студенток ми застосували опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) [7, с. 19], який призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Всі три показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Отримані результати представлені в таблиці 3.

Як видно із таблиці 3 вихідний рівень показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) студенток контрольної та експериментальної груп на початку формуючого експерименту не має статистично значимих різниць. Проте, в кінці експерименту в обох групах виявилися позитивні зміни. Так показник «Самопочуття» в експериментальній групі покращився на 0,47 бала ($p<0,05$), в контрольній – на 0,23 бала ($p>0,05$). Показник «Активність» в експериментальній групі покращився на 0,62 бала ($p<0,05$), в контрольній – на 0,33 бала ($p<0,05$). Показник «Настрій» в експериментальній групі покращився на 0,76 бала ($p<0,05$), в контрольній – на 0,25 бала ($p>0,05$).

Порівнюючи результати тестування психоемоційного стану експериментальної та контрольної груп видно, що студентки, які відвідували секцію волейболу мають більш істотний приріст у всіх досліджуваних показниках, в порівнянні зі студентками, які відвідували заняття з фізичного виховання відповідно до навчальної програми ВНЗ.

Таким чином можна констатувати, що заняття волейболом позитивно впливають на психоемоційну сферу дівчат, формують у них стійкий, бадьорий, активний стан, сприяють формуванню позитивних емоцій.

Висновки. 1. Дослідження показників фізичного розвитку студенток дозволяють стверджувати, що студентки експериментальної групи, які відвідували секцію з волейболу три рази на тиждень значно покращили усі досліджуємі параметри. Студентки контрольної групи, які займалися фізичним вихованням по традиційній програмі мали погіршення рівня усіх досліджуємих показників, яке можна пояснити недостатньою руховою активністю в процесі навчання в вузі.

2. Порівнюючи показники тестування психоемоційного стану студенток експериментальної та контрольної груп видно, що студентки які відвідували секцію волейболу мають більш суттєвий приріст усіх досліджуємих показників (самопочуття, активність, настрій), в порівнянні зі студентками, які відвідували заняття з фізичної культури згідно навчальній програмі.

У подальшому передбачається дослідити рівень та динаміку показників фізичного здоров'я студенток у процесі занять волейболом.

Список літератури:

1. Абрамов С.А. Вплив занять волейболом на фізичний розвиток студентів / С.А. Абрамов, М.І. Кузьмінова // Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. – 2012. – Вип. 102. – Т. 1. – С. 3-6.
2. Волейбол. Учебник для ВУЗов / Под ред. Беляева А.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 368 с.
3. Кошуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 7. – С. 50-58.
4. Король С.А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей / С.А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 23-29.
5. Магльований А.В. Динаміка показників фізичного здоров'я, які займаються силовими вправами / А.В. Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук, Є.І. Мороз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 80-83.
6. Магльований А.В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості / А.В. Магльований // Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. – 2010. – Вип. 81. – С. 285-289.
7. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под. ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
8. Сергієнко В.М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді / В.М. Сергієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. – № 2. – С. 79-82.
9. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу: навчальний посібник / за аг. ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ. – 2012. – 146 с.
10. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 98-102.

Бейгул И.О., Тонконог В.Н., Шишкина Е.Н.
Днепродзержинский государственный технический университет

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Аннотация
В статье исследовано динамику влияния занятий волейболом на показатели физического развития и на показатели психоэмоционального состояния студенток. Показано, что студентки, которые посещали секцию волейбола, существенно улучшили все показатели физического развития, значительно улучшили свое психоэмоциональное состояние. Занятия волейболом обеспечивают комплексное и разностороннее влияние на организм, что особенно важно в аспекте улучшения физического и психического здоровья.
Ключевые слова: студентки, волейбол, физическое развитие, психоэмоциональное состояние, показатели.

Beygul I.O., Tonkonog V.N., Shishkina E.N.
Dniprodzerzhynsk State Technical University

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS PLAYING VOLLEYBALL

Summary
The article deals with the impact dynamics of volleyball training on physical development indicators and indicators of psycho-emotional state of female students. It has been shown that the female students, who attended the volleyball section, significantly improved all indicators of physical development and their psycho-emotional state. Volleyball classes provide comprehensive and diverse effects on the body that is especially important in the aspect of improving the physical and mental health.
Keywords: female students, volleyball, physical development, psycho-emotional state, indicators.

УДК 371.124:796:373.5

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Бермудес Д.В., Лоза Т.О.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Досліджено теоретичні питання професійно-педагогічної діяльності учителів фізичної культури, що спрямована на вирішення педагогічних завдань фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Досліджено педагогічні функції. Визначено педагогічні здібності й уміння сучасного вчителя фізичної культури. Проаналізовано зміст сучасної навчальної програми «Фізична культура. 5-11 класи». Визначено, що реалізація навчальної програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах вимагає від вчителів володіння новітніми технологіями й методиками навчання із урахуванням сучасних вимог і стандартів.
Ключові слова: професійно-педагогічна діяльність, педагогічні функції, педагогічні здібності, педагогічні уміння, фізичне виховання, навчальна програма, урок фізичної культури, варіативні модулі.

Постановка проблеми. Одна з найбільш значущих проблем вітчизняної вищої педагогічної освіти – це модернізація процесу підготовки вчителів фізичної культури, посилення інноваційного, культурного і освітнього підходів до організації навчального процесу. Принципові зміни розвитку суспільства в Україні, перехід української освіти на європейські стандарти, обумовлюють зростання важливості педагогічної праці вчителя фізичної культури як фахівця компетентного, творчого та активного, який на високому рівні володіє новітніми технологіями й методиками навчання, та спроможного здійснювати навчально-виховну діяльність із урахуванням сучасних вимог і стандартів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомими є дослідження Б. Шияна, який широко висвітлював проблеми підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах. Аналізуючи конструктивну, організаторську, комунікативну та дослідницьку діяльність у фізичному вихованні, дослідником були виявлені ряд суперечностей:

© Бермудес Д.В., Лоза Т.О., 2017

– між соціальним замовленням на формування та розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення;

– між програмами щодо підготовки спеціаліста, здатного вирішити завдання фізичного виховання дітей, і рівнем його готовності до їх реалізації;

– між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;

– між можливостями педагогічного управління процесом фізичного виховання учнівської молоді й рівнем володіння вчителями технологією його планування та контролю [15].

Вирішення педагогічних завдань реалізується педагогічною діяльністю вчителя через сукупність різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям. Упорядкування сукупності таких дій визначає виконання певної педагогічної функції вчителя.

Термін «функція» – це, по-перше, роль, яка виконується суб'єктом або об'єктом у певній сфері діяльності. Можна сказати, що функція – це те, за що відповідає суб'єкт або об'єкт у цьому випадку.

Усі педагогічні функції поділяють на дві групи. До першої входять орієнтаційна, розвивальна, мобілізуюча (та що стимулює розвиток) і інформаційна функції, основою яких є дидактичні, академічні, авторитарні, комунікативні здібності людини. До другої входять такі педагогічні функції: конструктивна, організаторська, комунікативна і гностична (пізнавальна) [16, с. 205].

Для реалізації педагогічних функцій учитель фізичної культури повинен володіти педагогічними здібностями.

Педагогічні здібності – це сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного володіння педагогічною діяльністю, її ефективного здійснення. Педагогічні здібності насамперед передбачають відповідну спрямованість особи (світоглядну, політичну, моральну); ділові якості (спеціальні педагогічні уміння, навички, досвід); риси характеру (вміння спілкуватися з дітьми, підлітками, емоційна врівноваженість) [2, с. 253; 14].

У професійній діяльності вчителя фізичної культури педагогічні здібності реалізуються через сукупність спеціальних педагогічних умінь, навичок, досвіду в педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань.

У результаті наукових досліджень В. Яловик виявив, що в науковій літературі немає єдиної думки щодо визначення єдиної класифікації педагогічних здібностей, необхідних вчителю фізичної культури. Так, ним визначено, що О. Петунін (1980) у своїх наукових працях про вчителя фізичної культури пише, що вчитель повинен володіти конструктивними, комунікативними і гностичними здібностями. А М. Станкін (1983) вважав, що вчитель фізичної культури повинен володіти, крім названих О. Петуніним, ще й іншими педагогічними здібностями. До них він відносить: дидактичні, авторитарні, науково-педагогічні, особистісні, мажорні здібності й здібності до розподілу уваги [18, с. 144–147].

У найбільш узагальненому вигляді педагогічні здібності були представлені В. Крутеньким. Виділені ним здібності можна об'єднати в наступні групи:

– дидактичні (від грец. didaktikos – повчальний) – здібності подавати матеріал чи проблему учням ясно і конкретно, активізувати пізнавальний інтерес у школярів. Дидактичні здібності – це готовність вчителя навчати дітей творчо розвивати мислення, робити заняття цікавими і доступними, привчати учнів займатися самостійно. Основний шлях розвитку цих здібностей – безперервна робота над собою: вивчення педагогічної і психологічної літератури; систематичний аналіз своєї роботи й досвіду своїх колег;

– академічні – здібності до відповідального сприйняття результатів наукових досліджень та узагальнення практичного досвіду;

– перцептивні (від лат. percepti0 – сприймання, пізнання) – здібності проникати у внутрішній світ учня, педагогічна спостережливість вчителя;

– мовні – здібності ясно і чітко передавати свої думки і почуття за допомогою мови. Мова вчителя – це важливий елемент професійної діяльності педагога, з допомогою якого вирішуються різноманітні педагогічні завдання: зробити учбовий процес цікавим, захоплюючим, створити доброзичливу атмосферу у спілкуванні з учнями, встановити контакт, взаєморозуміння з дітьми на уроці. Мовне спілкування з учнями часто супроводжується виразною мімікою та різними рухами тіла. Це посилює емоційну та естетичну дію слова на слухачів [6, с. 12–16];

– комунікативні – здібності до спілкування з дітьми. Це уміння легко вступати в контакт з ними, встановлювати правильні взаємовідносини;

– здібність до розподілу уваги;

– прогностичні – здатність передбачення вчителем своїх дій у навчально-виховному процесі.

Педагогічні вміння становлять собою сукупність різноманітних дій вчителя. Вони виявляють індивідуальні особливості вчителя і свідчать про його предметно-професійну компетентність. Індивідуальність особистості вчителя визначається добором та комбінацією засобів викладання, ставленням до дітей, рівнем притягань, характером помилок та іншим.

Л. Туріщева всі професійно важливі здібності особистості будь-якого вчителя умовно розподілила на групи:

1. Домінантні здібності: цілеспрямованість, врівноваженість, чесність, справедливість, сучасність, гуманність, педагогічний такт, ерудиція, бажання працювати з дітьми і терпіння в роботі з ними, віра в учня, здібність не розгублюватися в раптових ситуаціях, готовність діяти у сфері професійно-педагогічної діяльності.

2. Периферійні якості: доброзичливість, привітність, почуття гумору, артистичність.

3. Негативні якості: неврівноваженість, помста, зарозумілість, неуважність, неорганізованість, упередженість [12, с. 4–5].

Всю різноманітність педагогічних вмінь вчителя фізичної культури Б. Шиян об'єднав у дев'ять груп [16, с. 213].

Названі Б. Шияном групи умінь піддаються свідомому вихованню і самовихованню. Залежно від їх співвідношення, рівня розвитку і конкретного поєднання формується індивідуальний стиль діяльності вчителя.

Педагогічні вміння, сформовані на основі особистих здібностей для виконання педагогічних функцій, покладені в основу педагогічної майстерності.

Педагогічна майстерність – комплекс властивостей особистості вчителя, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі [9].

Аналізуючи дослідження різних авторів, визначено, що педагогічна майстерність вчителя фізичної культури передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовку, здатність зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для дітей, викликати інтерес до предмета, активізувати учнів.

Зазначимо, що педагогічна діяльність вчителя фізичної культури повинна бути спрямована на вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді [13].

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення життєво важливих рухових навичок, вмінь та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті [3].

До завдань фізичного виховання віднесено: забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини, формування її мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; культивування здорового способу життя; забезпечення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності [11].

Погоджуємося з дослідженнями Ю. Драгнєва, Т. Круцевич, Н. Кузьміної, М. Пономаренко, Л. Сущенко, А. Чижа, Б. Шияна та інших, які в різні роки вивчали процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, про те, що підвищення вимог до підготовки майбутніх учителів фізичної культури, забезпечення їхньої активності й відповідальності стосовно професійного й особистісного розвитку повинно відбуватися вже в студентські роки.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є аналіз професійно-педагогічної діяльності учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. У рекомендаціях парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України [4].

О. Шиян, Н. Кравченко зазначають, що рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає жодним фізіологічним нормам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент. Цей показник є одним із найнижчих показників у Європі (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2010). Останнім часом спостерігається і значна кількість смертельних випадків серед дітей середнього шкільного віку під час занять фізичною культурою і спортом [18, с. 104–107].

Н. Кравченко зазначає, що 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. Одним із ключових етапів проведення реформи в галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів [7, с. 108–111].

На виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року розроблено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Т. Ю. Круцевич та інші), якій надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист від 01.07.09 р. № 1/11-4630). З 2009/2010 навчального року зазначена навчальна програма упроваджена у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів [13, с. 66]. На її основі МОН розроблено навчальну програму для старшої школи, об'єднана програма з фізичної культури для 5–11 класів, затверджена МОН від 28.10.2010 року № 1021 [8].

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань.

Навчальна програма [8] містить інваріантну та варіативну частини. Інваріантну частину програми складають теоретико-методична та загальна фізична підготовка. Варіативні модулі представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням перед початком (у наступні роки наприкінці попереднього) навчального року. Результати опитування додаються до протоколу засідання шкільного методичного об'єднання.

Дослідницею Н. Сороколіт проаналізовано результати опитування 400 педагогів, які викладають предмет «Фізична культура» в загальноосвітніх навчальних закладах у 5–9 класах. Здійснений аналіз нових підходів, що внесені до сучасної навчальної програми, виявив позитивне ставлення вчителів фізичної культури до сучасної програми: 76% опитаних учителів визнають, що розподіл навчального матеріалу на варіативну й інваріантну складові є позитивним; 57% вважають програму

інноваційною; 88% стверджують, що програма сприяє повному чи частковому формуванню здорового способу життя учнів [10, с. 150–155].

Однією з умов формування змістового наповнення предмета «Фізична культура» є бажання учнів, з'ясування і враховування пріоритетних варіативних модулів, що представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності.

Подані І. Боднар результати дослідження ставлення учнів середнього шкільного віку, які належать до різних статевих, вікових і медичних груп, до уроків фізичної культури за варіативними модулями показали позитивне ставлення підлітків до уроків фізичної культури, але автором з'ясовано, що з віком ставлення до уроків фізичної культури погіршується [1, с. 134–140].

Вітчизняні науковці досліджували також системи фізичного виховання школярів за кордоном, де діють навчальні програми, що ґрунтуються на принципі варіативності. Вони стверджують, що такі підходи сприяють оптимізації рухової активності учнів, збільшенню інтересу до фізичного виховання та формують навички здорового способу життя (Р. Мушкета (2007), Є. Приступа (2008), В. Пасічник (2010), І. Турчик (2010), О. Шиян (2010) та ін.)

Аналізуючи реальний стан впровадження навчальної програми, послідовне застосування варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів, О. Шиян, Н. Кравченко визначили, що вчителі фізичної культури у процесі впровадження варіативних модулів зіштовхуються із труднощами, а саме: незадовільний стан матеріально-технічної бази навчальних закладів; існує потреба у наданні організаційно-методичної допомоги фахівцям; відсутність належних умов для якісного проведення уроків фізичної культури [17].

Отже, майбутні вчителі фізичної культури повинні оволодіти глибокими та всебічними знаннями в галузі своєї спеціальності ще за час навчання у вищому навчальному закладі, бути в курсі новітніх досягнень науки для реалізації варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки і пропозиції. Проаналізувавши професійно-педагогічну діяльність учителів фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, визначено позитивне ставлення, як учнів, так і вчителів до впровадження навчальної програми «Фізична культура. 5–11 класи.». Але, разом з цим, вчителі фізичної культури зазначають, що зіштовхуються із організаційно-методичними труднощами в застосування варіативних модулів навчальної програми у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Непідготовленість до реалізації варіативних модулів з різних видів спорту за діючою навчальною програмою з фізичної культури безпосередньо пов'язана з недостатністю необхідних спеціалізованих видань, а також недостатністю уваги в опануванні нових технологій під час професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Тому необхідним є пошук нових форм, методів і засобів організації навчальної діяльності, спрямований на якісну підготовку майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Список літератури:

1. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / І. Боднар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. № 1(21) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2012.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко. – К.: Либідь, 1977. – 376 с.
3. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч. метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» / О. Я. Дубинська – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 248 с.
4. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. / І. О. Калиниченко. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
5. Костихина Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10.
6. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Н. Кравченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 2.
7. МОН молодь спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/publish/artikle? art_id=244859529
8. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. – 2-е вид., допов. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
9. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2.
10. Сущенко Л. П. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Людмила Петрівна Сущенко, Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2003. – 33 с.
11. Туріщева Л. В. До питань про особливості особистості і педагогічної діяльності вчителя фізичної культури / Л. В. Туріщева // Теорія та практика фізичного виховання. – 2004. – № 3.
12. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
13. Чобітько М. Г. Теоретико-методологічні засади особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх учителів: автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної

освіти» / Микола Григорович Чобітько; АПН України; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих. – К., 2007. – 43 с.
14. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. док. пед. наук: 13.00.04 / Б. М. Шиян / Інститут педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук України. – К., 1997. – 49 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
16. Шиян О. І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / О. І. Шиян, Н. С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Науковий журнал. – Харків: ХОВНКУ – ХДАДМ, 2012. № 9.
17. Яловик В. Т. Професійні здібності вчителя фізичної культури і їх особливості / Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні / В. Т. Яловик. – Луцьк.

Бермудес Д.В., Лоза Т.О.
Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация
Исследованы теоретические вопросы профессионально-педагогической деятельности учителей физической культуры, направленной на решение педагогических задач физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях. Исследованы педагогические функции. Определены педагогические способности и умения современного учителя физической культуры. Проанализировано содержание современной учебной программы «Физическая культура. 5-11 классы». Определено, что реализация учебной программы по физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях требует от учителей владения новейшими технологиями и методиками обучения с учетом современных требований и стандартов.
Ключевые слова: профессионально-педагогическая деятельность, педагогические функции, педагогические способности, педагогические умения, физическое воспитание, учебная программа, урок физической культуры, вариативные модули.

Bermudes D.V., Loza T.O.
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN COMPREHENSIVE SECONDARY SCHOOL

Summary
It was investigated the theoretical issues of professional and pedagogical activity of teachers of physical culture, aimed at solution the pedagogical problems of physical education in secondary schools. Pedagogical featureswere researched. Pedagogical abilities and skills of the modern teacher of physical culture were defined. The content of the modern curriculum «Physical culture for 5-11 classes» was analyzed. It was determined that the implementation of the curriculum for physical education in secondary schools requires teachers to proficiency in the latest technology and teaching methods to meet modern requirements and standards.
Keywords: professional and pedagogical activity, pedagogical functions, pedagogical abilities, physical training, training program, physical education class, variable modules.

УДК 616.23/.24-008.824.4-097:616.248-036-053.2

ІМУНОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ПЕРИФЕРИЧНОЇ КРОВІ У ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ ФІЗИЧНОЇ НАПРУГИ

Бойчук Р.Р., Білоус В.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Колоскова О.К., Білоус Т.М., Гнатюк М.Г., Микалюк Л.В.
Буковинський державний медичний університет

Стаття присвячена вивченню імунологічних показників для виявлення особливостей перебігу бронхіальної астми фізичної напруги у 102 дітей шкільного віку. Відзначено, що у дітей із бронхіальною астмою фізичної напруги відмічена тенденція до виразнішої еозинофілії периферійної крові, а у групі хворих без бронхоспазму фізичної напруги – до нейтрофільного її характеру. Еозинофільний паттерн периферичної крові у І клінічній групі відмічений у 66,0% спостережень, а нейтрофільний – у 16,0% випадків, а в групі порівняння вказаний патерн крові визначався відповідно у 69,2% і 25,0% випадків (P>0,05). Водночас, це супроводжувалося виснаженням еозинофільних гранулоцитів, оскільки респіраторний резерв цих клітин більше 0,4% формазан-позитивних клітин у І клінічній групі визначався у 22,2% спостережень, а у групі порівняння – у 38,1% випадків. Разом із тим, імунорегуляторний індекс <1,0 ум. од. підвищував посттестову вірогідність наявності БАФН на 22,7%, а зменшення індексу стимуляції нейтрофілів – на 20,0%. Отже, у хворих на бронхіальну астму фізичної напруги відносно пацієнтів без значущого бронхоспазму фізичної напруги не виявлено суттєвих імунологічних відмінностей, хоча у цих дітей дещо частіше визначалися вищий вміст у крові імунокомпетентних лімфоцитів, виразніший дихальний резерв киснезалежної мікробіцидності нейтрофільних гранулоцитів крові й знижений еозинофільних лімфоцитів та вищий рівень вмісту в крові ІЛ-8.
Ключові слова: діти, бронхіальна астма фізичної напруги, імунологічні показники.

Постановка проблеми. Термін бронхіальна астма фізичної напруги (БАФН) звичайно застосовують для позначення випадків, коли транзиторна обструкція бронхів, асоційована з фізичним навантаженням, визначається у хворих на бронхіальну астму (БА). Цей термін прийшов в клінічну медицину з 70-х років минулого сторіччя, коли інтенсивно вивчався вплив фізичного навантаження на симптоми та ознаки бронхіальної астми [1]. Цей стан часто спостерігається у підлітків у зв'язку з їх високою фізичною активністю, незалежно від місця виникнення – у побуті, під час фізкультури у школі чи участі в спортивних змаганнях. Клінічно даний феномен звичайно проявляється у вигляді кашлю та/або візингу, а також утрудненого дихання, яке, як правило, виникає через 10-15 хв. після початку фізичного навантаження та досягає свого піку через 10-15 хвилин по його завершенню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Бронхоспазм фізичної напруги визначається у загальній популяції дітей у середньому в 12% випадків, та у кожного третього з обстежених у подальшому розвивається БА [2]. Відмічено, що до 23% школярів демонструють наявність БСФН, причому 40% з них ніколи не мали клінічних симптомів, які асоціюють із БА. При цьому БСФН часто виступає першою ознакою наявності БА та слугує останнім показником її розрішення [3]. Оскільки фізичне навантаження у таких хворих займало почасти домінуюче місце у широкому спектрі тригерних стимулів та їх взаємодії – «чиста» БАФН вважалася доволі вузькою патологією. На противагу цьому, останнім часом почало переважати уявлення про те, що БАФН – це окремий фенотип БА, який, у свою чергу, слід, мабуть, розглядати як гетерогенний синдром, в основі якого лежать різноманітні ендотипи чи відмінні патофізіологічні механізми [4, 5].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Таким чином, транзиторна обструкція бронхів, викликана фізичним навантаженням, виникає у більшості хворих на БА, що нерідко визначається у популяції дітей без вказівок на дане захворювання в анамнезі. Водночас, точний патогенез порушення прохідності бронхів, асоційованого з фізичним зусиллям, невідомий, що спонукає до вивчення можливих патофізіологічних механізмів для подальшого покращення діагностики та індивідуалізованого лікування цих пацієнтів.

Мета дослідження: вивчити особливості перебігу бронхіальної астми фізичної напруги у дітей шкільного віку за імунологічними показниками периферичної крові.

Матеріал і методи. Для досягнення мети в алергологічному відділенні КМУ «Обласна дитяча клінічна лікарня» м. Чернівці методом «дослід-контроль» у паралельних групах із використанням простої випадкової вибірки обстежено 102 дитини, які хворіють на персистуючу бронхіальну астму. На підставі обстеження дітей сформовано 2 клінічні групи. До першої (І, основної) увійшли 50 школярів із діагнозом БАФН, а до складу групи порівняння (ІІ групи) – 52 хворих на БА дітей без ознак бронхоспазму фізичної напруги (БСФН). Діагноз бронхіальної астми фізичної напруги (зусилля) (БАФН) формулювали відповідно до рекомендацій PRACTALL-2008 [6], Європейського респіраторного товариства (ERS) та Європейської академії алергології та клінічної імунології (EAACI) у кооперації з GA²LEN (2008 р.) [7]. Середній вік дітей І клінічної групи становив 11,2±0,4 (95% ДІ: 10,3-12,1) року. Серед них було 22 дівчинки (44,0%) та хлопчиків – 28 (56,0%). У сільській місцевості мешкали 27 дітей (54,0%), а у міських поселеннях – 23 хворих (46,0%). Середня тривалість захворювання становила 6,18±0,45 (95%ДІ 5,3-7,1) року. У ІІ клі-

© Бойчук Р.Р., Білоус В.В., Колоскова О.К., Білоус Т.М., Гнатюк М.Г., Микалюк Л.В., 2017

нічній групі дівчаток було 16 (30,8%), а хлопчиків – 36 (69,3%). Середній вік хворих II клінічної групи становив 12,02±0,46 (95%ДІ 11,1-12,9) року. У сільській місцевості проживало 25 дітей (48,1%), а у містах – 27 хворих (51,9%). Середня тривалість захворювання сягала 6,77±0,55 (95%ДІ 5,7-7,9) року. Наведені дані дають підстави вважати, що за основними клінічними характеристиками групи порівняння суттєво не відрізнялися, а отже були співставимі.

Імунологічні дослідження передбачали:

1. Дослідження абсолютного та відносного вмісту у периферичній крові CD3 (Т-лімфоцитів), CD4 (Т-лімфоцитів з хелперною активністю), CD8-(цитотоксичні Т-лімфоцити) субпопуляцій із використанням наборів еритроцитарних діагностикумів (виробництва ТОВ НВЛ «Гранум», м. Харків, державний реєстраційний номер № 4725\2006) з наступним обчисленням імунорегуляторного індексу (IPI) у вигляді співвідношення CD4\CD8.

2. Визначення у сироватці крові концентрації імуноглобулінів класів A, M та G (г/л) за допомогою специфічних антиглобулінових кон'югатів імуноферментної тест-системи виробництва ТОВ НВЛ «Гранум», м. Харків, державний реєстраційний номер № 7041\2007.

3. Оцінку показників киснезалежного метаболізму еозинофільних та нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові з використанням нітросинього тетразолію у спонтанному та стимульованому варіантах НСТ-тесту. Одержані результати оцінювали у вигляді відносного вмісту вказаних лейкоцитів, що містять діформазан, а також із урахуванням гістохімічного коефіцієнту (у.о.) за методикою Astaldi G., Verga A. Поряд із цим, для оцінки киснезалежної мікробіцидності наведених вище гранулоцитів, обчислювали індекс їх стимуляції (ІС) у вигляді співвідношення результатів стимульованого тесту до спонтанного варіанту, а також резерв респіраторного вибуху – шляхом різниці між показниками стимульованого і спонтанного НСТ-тесту. При проведенні НСТ-тесту використовували реактиви виробника «Диа-М» (м. Москва, РФ) та «Синбіас» (м. Донецьк, Україна). Фагоцитарну активність (ФА, %) та фагоцитарне число (ФЧ, у.о.) вказаних лейкоцитів крові визначали за Чернушенко Є.Ф.

4. Визначення вмісту у крові інтерлейкіну-6 та -8 (наборів для ІФА компанії «Ордженіум лабораторіз» для ферментозв'язаного імуносорбентного аналізу, пг/мл) визначали методом ІФА у лабораторії кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб БДМУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Беручи до уваги наявність у хворих на БА хронічної гіпоксії та запалення дихальних шляхів, доцільним вважали визначити та оцінити показники гемограми периферійної крові, що відображує дані патологічні зсуви в організмі у дітей груп порівняння (табл. 1).

Наведені дані дозволяють вважати, що в дітей I клінічної групи відмічена тенденція до виразнішої еозинофілії периферійної крові, а у II групі – до нейтрофільного її характеру. Це підтверджується також аналізом абсолютного вмісту даних гранулоцитів у периферійній крові. Так, у I клінічній групі абсолютне еозинофільне число (АЕЧ) крові становило 0,50±0,05 Г/л, а абсолютний вміст нейтрофілів (АНЧ) – 3,22±0,21 Г/л. У II клінічній групі АЕЧ сягало 0,49±0,06 Г/л (P>0,05), а абсолютний вміст у крові нейтрофілів – 3,86±0,28 Г/л (P>0,05).

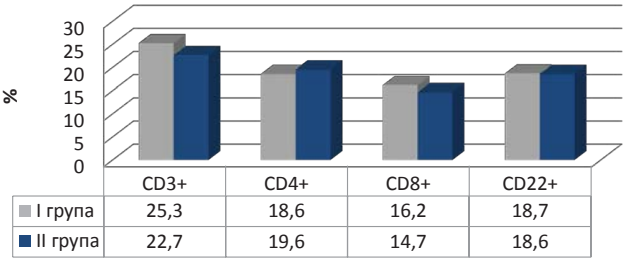
Таблиця 1

Показники гемограми периферійної крові хворих груп порівняння (M±m)

Показники гемограми	I група	II група	P
Еритроцити, Т/л	3,84±0,09	3,81±0,06	>0,05
Гемоглобін, г/л	118,3±1,0	116,06±1,42	>0,05
Кольоровий показник	0,91±0,004	0,92±0,004	>0,05
ШОЕ, мм/год	5,56±0,39	5,58±0,28	>0,05
Лейкоцити, Г/л	6,58±0,3	7,36±0,34	>0,05
- еозинофіли, %	7,34±0,68	6,69±0,74	>0,05
- паличкоядерні нейтрофіли, %	6,8±0,67	7,81±0,67	>0,05
- сегментоядерні нейтрофіли, %	40,68±1,83	43,81±2,0	>0,05
- лімфоцити, %	40,6±1,82	38,35±1,78	>0,05
- моноцити, %	3,48±1,01	3,10±0,05	>0,05

Разом із тим, отримані дані не узгоджуються з тим, що у I клінічній групі еозинофільний патерн периферичної крові відмічений у 66,0% спостережень, а нейтрофільний – у 16,0% випадків. У групі порівняння вказаний патерн крові визначався відповідно у 69,2% та 25,0% випадків (P>0,05). Це можна пояснити тим, що значна частка хворих I клінічної групи потрапляла у так звану «сіру» зону між еозинофільним та нейтрофільним паттернами крові [8].

Беручи до уваги тенденцію до більш високого відносного вмісту лімфоцитів у периферичній крові в дітей I клінічної групи, можна пояснити аналогічні зміни у відносному вмісті імунокомпетентних лімфоцитів у крові відносно хворих групи порівняння (рис. 1).



Примітка: в усіх випадках P>0,05

Рис. 1. Показники відносного вмісту імунокомпетентних лімфоцитів у крові дітей груп порівняння

Таким чином, суттєвих відмінностей у показниках вмісту наведених імунокомпетентних клітин периферичної крові не виявлено. У той же час варто відмітити, що у хворих на БАФН поряд із частішим виявленням відносного вмісту у крові CD_{8+}-лімфоцитів більше 18,0% (30,0% дітей проти 18,7% хворих, P>0,05), вірогідно рідше відзначені випадки реєстрації вмісту даних лімфоцитів у крові, що не досягали 18,0% (40,0±15,5% проти 81,2±9,8%, P<0,05). Разом із тим, не знайдено статистично вірогідних розбіжностей у

співвідношенні таких субпопуляцій лімфоцитів, як CD_{4+} та CD_{8+}, виражених у вигляді імунорегуляторного індексу (ІРІ). Так, у хворих із БАФН ІРІ у середньому становив 1,25±0,17 у.о., а у хворих групи порівняння – 1,34±0,16 у.о. (P>0,05).

Не встановлено також суттєвих розбіжностей за вмістом у сироватці крові імуноглобулінів основних класів у дітей груп порівняння. Так, у І клінічній групі середній сироватковий рівень IgA становив 1,4±0,13 г/л, IgM – 1,22±0,04 г/л, а IgG – 9,82±0,71 г/л. Вміст імуноглобулінів даних класів у дітей груп порівняння становив відповідно 1,17±0,12 г/л, 1,14±0,04 г/л та 10,2±0,65 г/л (в усіх випадках P>0,05).

Враховуючи те, що в основі бронхіальної астми лежить хронічне запалення дихальних шляхів, що медіюється, зокрема, еозинофільними та нейтрофільними гранулоцитами, можна припустити, що у дітей груп порівняння метаболічна активність даних клітин у крові не матиме суттєвих відмінностей (табл. 2).

Поряд із відсутністю статистично значущих відмінностей у відносному вмісті формазан-позитивних нейтрофільних та еозинофільних гранулоцитів крові у дітей груп порівняння, не виявлено також значущих розбіжностей у таких показниках, як індекс стимуляції даних клітин та їх респіраторний резерв. Так, у І клінічній групі індекс стимуляці (ІС) нейтрофільних гранулоцитів становив у середньому 1,15±0,17 у.о., а еозинофільних клітин – 0,97±0,22 у.о. Дихальний резерв вказаних гранулоцитів сягав відповідно 2,1±1,3% та 0,21±0,11%. У групі порівняння такі резервні можливості киснезалежної мікробіцидності нейтрофільних гранулоцитів становили відповідно 1,37±0,12 у.о. та 1,11±0,62% (P>0,05). У цих дітей вказані показники відносно еозинофільних лейкоцитів відповідно становили 0,97±0,1 у.о. та 0,74±0,32% (P>0,05). У І клінічній групі дихальний резерв нейтрофільних гранулоцитів крові, значення якого перевищували 2,0%, відмічений у 22,2% хворих, а у групі порівняння – удвічі рідше (10,5%). Респіраторний резерв еозинофільних гранулоцитів більше 0,4% формазанпозитивних клітин у І клінічній групі визначався у 22,2% спостережень, а у групі порівняння – удвічі частіше (38,1% випадків).

Не виявлено суттєвих відмінностей у показниках фагоцитарних функцій еозинофільних та нейтрофільних лейкоцитів, зокрема, фагоцитарної активності (ФА) та фагоцитарного числа (ФЧ) даних клітин. Так, у хворих на БАФН ФА даних лейкоцитів у середньому становила 85,6±1,1%, а ФЧ – 9,2±0,78 у.о. У групі порівняння показники даних фагоцитарних функцій відповідно становили 82,7±1,2% та 8,2±0,47 у.о. (P>0,05).

Не встановлено суттєвих відмінностей у показниках сироваткової концентрації інтерлейкінів-6 та -8 (ІЛ-6,-8), які беруть участь у рекрутуванні нейтрофільних гранулоцитів та стимуляції їх у кровотоку. Так, середній вміст у сироватці крові ІЛ-6 становив 8,7±1,7 пг/мл, а ІЛ-8 – 8,0±1,1 пг/мл у хворих І групи. У групі порівняння вміст наведених інтерлейкінів крові відповідно становив 8,9±0,7 пг/мл та 6,4±0,35 пг/мл (в усіх випадках P>0,05).

Таблиця 2

Показники киснезалежного метаболізму нейтрофілів та еозинофілів крові за результатами НСТ-тесту (%) у дітей клінічних груп порівняння (M±m)

Клінічні групи	Кількість дітей	НСТ-тест нейтрофілів, %		НСТ-тест еозинофілів, %	
		Спонтанний	Стимульований	Спонтанний	Стимульований
І група	11	21,6±2,5	32,4±4,3	8,9±1,2	9,8±1,2
ІІ група	21	22,2±1,3	30,8±2,2	9,9±1,4	9,9±0,03
P		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблиця 3

Діагностична цінність окремих показників специфічного і неспецифічного імунітету у верифікації БАФН

Імунологічні показники периферичної крові	Діагностична цінність, % (95% ДІ)				Відношення правдоподібності	
	чутливість	специфічність	Прогностична цінність			
			позитивного результату	негативного результату	позитивного результату	негативного результату
Вміст CD_{4+} >15% у периферичній крові	70,0 (60-79)	37,5 (28-48)	52,8 (44-62)	55,6 (43-68)	1,1	0,8
Імунорегуляторний індекс < 1,0 у.о.	33,3 (24-43)	87,5 (79-93)	72,7 (58-85)	56,7 (49-65)	2,7	0,76
Індекс стимуляції нейтрофілів < 1,0	44,4 (34-55)	81,0 (72-88)	70,0 (57-81)	59,3 (51-68)	2,3	0,69
Індекс стимуляції еозинофілів < 0,2	25 (17-35)	85,7 (77-92)	63,6 (47-79)	53,3 (45-61)	1,8	0,88

Таблиця 4

Показники ризику БАФН залежно від окремих імунологічних маркерів периферичної крові

Імунологічні показники периферичної крові	Відношення шансів (95% ДІ)	Відносний ризик (95% ДІ)	Атрибутивний ризик
Вміст CD_{4+} >15% у периферичній крові	1,4 (0,8-2,5)	1,2 (0,97-1,4)	0,09
Імунорегуляторний індекс < 1,0 у.о.	3,4 (1,7-7,2)	1,7 (0,9-3,0)	0,3
Індекс стимуляції нейтрофілів <1,0	3,4 (2,0-6,7)	1,72 (1,0-3,0)	0,29
Індекс стимуляції еозинофілів <0,2	2,0 (1,0-4,0)	1,36 (0,8-2,5)	0,17

Враховуючи наведені показники діагностичної цінності аналізу гемограми периферичної крові, представлялося доцільним вивчити інформативність окремих показників клітинного складу крові, які беруть участь в імунному захисті, щодо виявлення БАФН (табл. 3).

Наведена діагностична цінність імунологічних показників крові дозволяє вважати, що найменшою інформативністю з представлених володіє відносний вміст у крові CD4+-лімфоцитів, а найбільшою – зниження імунорегуляторного індексу та індексу стимуляції нейтрофільних лейкоцитів крові при проведенні спонтанного і стимульованого НСТ-тесту. Так, використання в якості діагностичного тесту вмісту у крові CD_{4+}-лімфоцитів у крові підвищувало посттестову вірогідність наявності БАФН лише на 3,0%, у той час, як позитивний тест наведеного вище ступеня зниження ІРІ менше 1,0 ум. од. підвищувало ПВ(+) на 22,7%, а зменшення індексу стимуляції нейтрофілів – на 20,0%. Від'ємне значення тестів суттєво не впливало на зниження посттестової вірогідності відсутності БАФН (ПВ-) в обстежених дітей, що, в цілому, знаходилася на ріні 5,0%.

У табл. 4 наведені показники ризику наявності БАФН за вказаних імунологічних маркерів крові.

Наведені показники ризику БАФН в обстежених дітей, у цілому, узгоджуються з інформативністю даних тестів: по мірі зростання діагностичної цінності збільшуються показники клінічно-епідеміологічного ризику наявності даного фенотипу астми у дітей.

Висновки. Таким чином, у хворих на бронхіальну астму фізичної напруги відносно хворих без значущого бронхоспазму фізичної напруги частіше визначалися дещо вищий вміст у крові імунокомпетентних лімфоцитів, виразніший дихальний резерв киснезалежної мікробіцидності нейтрофільних гранулоцитів крові й знижений – еозинофільних, та дещо вищий рівень вмісту в крові ІЛ-8.

Перспективи подальшого розвитку у цьому напрямку полягають у вивченні ефективності персоніфікованого лікування дітей, що страждають на бронхіальну астму фізичної напруги, залежно від виявлених імунологічних особливостей.

Список літератури:

1. McFadden E.R. Exercise-induced asthma / E.R. McFadden, I.A. Gilbert // NEJM. – 1994. – Vol. 330, № 19. – P. 1362-1367.
2. Porsberg C. Outcome in adulthood of asymptomatic airway hyperresponsiveness to histamine and exercise-induced bronchospasm in childhood / C. Porsberg, M.L. Linstrow // An Allergy Asthma Immunol. – 2005. – Vol. 95. – P. 137-142.
3. Anderson S. Exercise-induced asthma in children: a marber of airway inflammation / S. Anderson // Med. J. Aust. – 2002. – Vol. 177. – P. 61-63.
4. Endotyping asthma: new insights into key pathogenic mechanisms in a complex heterogeneous disease / G.P. Anderson // The Lancet. – 2008. – Vol. 372, № 9643. – P. 1107-1119.
5. Moreira A. Exercise-induced asthma. Why is it so frequent in Olympic athletes? / A. Moreira, L. Delpado, K.H. Carlsen // Expert Rev. Respir. Med. – 2011. – Vol. 5. – P. 1-3.
6. Diagnosis and treatment of asthma in childhood: a PRACTALL consensus report / L.B. Bacharier, A. Boner, K.H. Carlsen [et al.] // Allergy. – 2008. – Vol. 63. – P. 5-34.
7. Impact of gender on asthma in childhood and adolescence: a GA²LEN review / C. Almqvist, M. Worm, B. Leynaert [et al.] // Allergy. – 2008. – Vol. 63. – P. 47–57.
8. Heterogeneity of asthma according to blood inflammatory patterns / R. Nadif, V. Siroux, M.-P. Oryszczyn [et al.] // Thorax. – 2009. – Vol. 64. – P. 374-380.

Бойчук Р.Р., Белоус В.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
Колоскова Е.К., Белоус Т.М., Гнатюк М.Г., Микалюк Л.В.
Буковинский государственный медицинский университет

ИММУНОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ У ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Аннотация
Статья посвящена изучению иммунологических показателей для выявления особенностей течения бронхиальной астмы физического напряжения в 102 детей школьного возраста. Отмечено, что у детей с бронхиальной астмой физического напряжения отмечена тенденция к выраженной эозинофилии периферической крови, а в группе больных без бронхоспазма физического напряжения – к нейтрофильному ее характеру. Эозинофильный паттерн периферической крови в I клинической группе отмечен в 66,0% наблюдений, а нейтрофильный – в 16,0% случаев, а в группе сравнения указанный паттерн крови определялся соответственно в 69,2% и 25,0% случаев (P>0,05). В то же время, это сопровождалось истощением эозинофилов, поскольку респираторный резерв более 0,4% этих формазан-положительных клеток в I клинической группе определялся в 22,2% наблюдений, а в группе сравнения – в 38,1% случаев. Вместе с тем, иммунорегуляторный индекс <1,0 усл. ед. повышал посттестову вероятность наличия БАФН на 22,7%, а уменьшение индекса стимуляции нейтрофилов – на 20,0%. Таким образом, у больных бронхиальной астмой физического напряжения относительно пациентов без значимого бронхоспазма физического напряжения не выявлено существенных иммунологических различий, хотя у этих детей несколько чаще определялись более высокое содержание в крови иммунокомпетентных лимфоцитов, выраженный дыхательный резерв кислород-зависимой микробицидности нейтрофилов крови и пониженный – эозинофильных лимфоцитов и несколько выше уровень содержания в крови ИЛ-8.
Ключевые слова: дети, бронхиальная астма физического напряжения, иммунологические показатели.

Boychuk R.R., Bilous V.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Koloskova O.K., Bilous T.M., Gnatiuk M.G., Mykaliuk L.V.
Bukovinian State Medical University

IMMUNOLOGICAL INDICES OF PERIPHERAL BLOOD IN CHILDREN WITH EXERCISE-INDUCED BRONCHIAL ASTHMA

Summary
This article is devoted to the study of immunological indices to identify features of exercise-induced bronchial asthma (EIBA) in 102 school children. It is noted that in children with exercise-induced asthma tendency to clearly eosinophilia in peripheral blood and in patients without exercise-induced bronchospasm – to neutrophil her character. Eosinophilic pattern of peripheral blood at I clinical group noted in 66.0% of cases, and neutrophilic – in 16.0% of cases in the comparison group. However, this was accompanied by depletion of eosinophilic granulocytes as the respiratory reserve 0.4% formazan-positive cells in I clinical group was determined in 22.2% of cases, while the comparison group – in 38.1% of cases. The immunoregulatory index <1.0 um. units. increased posttestive likelihood of the presence EIBA on 22.7%, and reduce neutrophil stimulation index – 20.0%. Thus, in patients with exercise-induced asthma relative to patients without exercise-induced bronchospasm did not find significant immunological differences, although these children more often determined by the highest blood levels of immune lymphocytes, expressive respiratory reserve oxegen-depended metabolisme blood neutrophils and reduced eosinophilic lymphocytes and higher blood levels of IL-8.
Keywords: children, exercise-induced bronchial asthma, immunological indices.

УДК 796

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ КАПОЕЙРИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Борисова Ю.Ю., Шкарупіло П.О., Лиходій О.О.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У статті надано аналіз основних засобів капоейри та їх використання протягом заняття. Виокремлено схожі та відмінні компоненти тренування з іншими видами єдиноборств. Визначено, що більшість вправ капоейри мають схожу техніку виконання з елементами якими опановують спортсмени у спортивній гімнастиці та акробатиці.
Ключові слова: капоейра, заняття, акробатика, структура, методика.

Постановка проблеми. Оздоровча рухова діяльність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, яка має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості дітей та дорослого населення, профілактики надмірної маси тіла, а також зменшує ризик виникнення різних захворювань [2; 3].

Сьогодні для занять фізичною культурою у нашій країні представлено досить багато видів рухової активності оздоровчої спрямованості. В сучасній науково-практичній літературі зустрічається багато робіт в яких розглядаються питання використання різних видів фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з різними верствами населення [1; 3; 4]. Особливу увагу в цих працях присвячено питанням використання засобів оздоровчого бігу, атлетизму, армспорту, атлетичної гімнастики, різноманітних видів єдиноборств: у-шу, таеквондо, рукопашного бою та карате [2]. Ці види фітнесу мають досить вузьку спрямованість що не відповідає різноманітності критеріїв які ставить сучасна молодь до вибору оздоровчої діяльності. Тому нами був розглянутий відносно новий напрям оздоровчої рухової активності, а саме капоейра.

Капоейра – це одне з найкрасивіших і найефектніших бойових мистецтв у світі. В капоейрі сплетено мистецтво бою, прагнення до свободи, музика, танець, спів, духовне єднання з товаришами, спілкування. Капоейра має на сьогоднішній день чіткі градації майстерності (в різних школах по-різному), свою унікальну філософію, традиції, характерні риси, різні напрямки та стилі. Звичайна практика – це безконтактний бій, хоча існують змагання і із повноконтактної капоейри [4; 5]. В останні 12 років капоейра досить успішно розповсюджується в Україні. До того ж в нашій країні існує аналог цієї бразильської гри-бою – український бойовий гопак. У Києві, Харкові, Дніпрі та ін. регулярно проводяться фестивалі з виступом майстрів-капоейристів з України Польщі, Білорусі, Туреччини, Чехії, Канади та Бразилії.

Отже, застосування капоейри, як засобу фізичного виховання, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема наукового обґрунтування методики проведення занять капоейрою.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана в рамках прикладного дослідження за рахунок бюджетних засобів на 2016-2017 г.г. «Розробка і реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003476

Мета дослідження – визначити основні засоби капоейри та особливості їх використання під час оздоровчих занять.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Капоейра (порт. Capoeira, більш точна транслітерація з португальської – капуэмйра) – це бразильське національне бойове мистецтво, в якому традиції визначають порядок проведення зустрічей, зовнішній вигляд учасників, музику і виступ капоейристів. Класична капоейра включає два напрями: повно-контактного та безконтактного бою. В наш час капоейра розвивається у трьох напрямках: Капоейра *ангола* – найбільш традиційний стиль капоейри, базуючись на стародавніх традиціях та ритуалах. Капоейра *режиональ* заснована на досвіді різних шкіл та об'єднана в єдину методику яка пропагує свою філософію та здоровий спосіб життя. Капоейра *контемпораніа* – це тенденція до змішування стилів, створення універсального стилю.

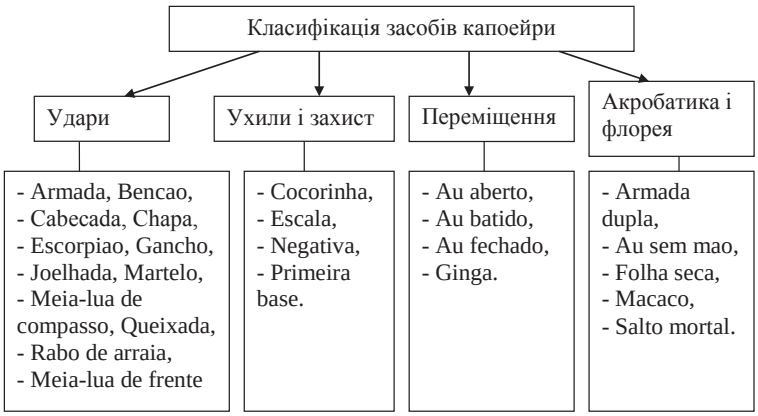


Рис. 1. Класифікація технічних елементів капоейри

Оздоровчі тренування капоейрою зовні схожі на заняття з різних видів єдиноборств. До відмінностей занять капоейрою від інших можна відзначити: використання акробатичних елементів; силові елементи (стійки); заняття проходить під супровід аутентичної музики у специфічній спортивній формі, колір пасків на поясі відповідає рівню майстерності. Самі спортсмени по черзі виконують елементи музичного супро-

© Борисова Ю.Ю., Шкарупіло П.О., Лиходій О.О., 2017

Таблиця 1

Базові елементи капоейро

№	Назва технічного елемента	Переклад українською мовою	Фізичні якості, необхідні для виконання вправи	Вправи, що підводять
Удари				
1.	Armada	армада – «натовп», круговий удар ногою з розворотом корпусу. Наноситься у верхню частину тіла зовнішньою стороною стопи.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Махи, повороти тулуба, випади, стрибки з поворотом на 360°
2.	Bencao	бенсу – «благословення», поштовховий стусан вперед стопою	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Напівприсіди, махи, нахили назад
3.	Cabecada	кабесада – «удар головою», атакуючий удар головою в корпус супротивника або в голову.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Випади, нахили, нахили голови, напівприсіди в широкій стійці ноги нарізно
4.	Chapa	щапа – «дошка», прямий високий поштовховий удар стопою в голову.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Напівпріседи, стрибки з поворотами, махи.
5.	Escorpiao	искорпиау – «скорпіон», хльосткий удар п'ятою через спину з опорою на одну ногу і дві руки.	Гнучкість, сила, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Махи в упорі стоячи на колінах, махи в упорі лежачи
6.	Gancho	ганчу – «крюк», високий хльосткий удар в голову п'ятою збоку.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Махи, повороти тулуба, нахили
7.	Joelhada	жуэляда – «удар коліном», часто використовується як контратака проти кабесады.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Напівприсіди, махи, нахили
8.	Martelo	мартелу – «мелений», прямий високий удар стопою в голову збоку.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Махи, випади
9.	Meia-lua de compasso	миа луа ди компассу – «півмісяць циркулем», круговий удар в горизонтальній площині п'ятою з опорою на руки і одну ногу.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Випади, присіди, махи в упорі стоячи
10.	Meia-lua de frente	миа луа ди френчі – «півмісяць вперед», маховий напівкруговий удар ногою у фронтальній площині. Удар завдається з primeira base внутрішньою стороною стопи.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Махи, напівприсіди
11.	Queixada	кейшада – «щелепа», маховий напівкруговий удар зовнішньою стороною стопи у фронтальній площині. Удар завдається з ухилу назад.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Махи, напівприсіди
12.	Rabo de arraia	хабу джи аххайа – «хвіст ската», круговий удар у горизонтальній площині п'ятою з опорою на одну руку і ногу.	Гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності	Нахили, махи в упорі стоячи
Ухили і захист				
13.	Cocorinha	Кокорінья – «опускання», опускання у присід	Гнучкість, координаційні здібності	Присіди
14.	Escala	іскала – «масштаб» захисна дія, при якій гравець опускається назад на зігнуту ногу, а інша пряма нога витягнута трохи в сторону. Це не статичне положення, з нього можуть виконуватися дія у відповідь	Гнучкість, координаційні здібності	Присіди і випади
15.	Negativa	негачива – «заперечення», положення, сидячи на повністю зігнутій нозі, на носкі і прямій нозі виставленої вперед з положення cocorinha. Одна рука спирається на землю поряд з прямою ногою, друга – закриває ліву.	Гнучкість, координаційні здібності	Присіди і випади
16.	Primeira base	прімера бази – «перша база» положення в стійці на ноги нарізно, полуприсід, стопи повністю стоять на підлозі. Спина розпрямлена, і корпус трохи нахилений вперед. Руки захищають обличчя.	Гнучкість, координаційні здібності	Напівприсіди, круглі напівприсіди
Переміщення				
17.	Au aberto	ау аберту – «відкрите ау», колесо з прямими ногами.	Гнучкість, координаційні здібності, швидкісно-силові якості	Махи, стійкі на руках, випади, шпагати

Продовження таблиці 1

18.	Au batido	ау батиду – «побили в ау», колесо з опорою на одну руку без закінчення переміщення. У верхній точці ноги розлучаються в шпагаті в сторони і повертаються в початкове положення.	Гнучкість, координаційні здібності, швидкісно-силові якості	Махи, стійкі на руках, випади, шпагати
19.	Au fechado	ау фешаду – «ау закрите колесо», із зігнутими ногами.	Координаційні здібності, швидкісно-силові якості	Махи, стійкі на руках, випади
20.	Ginga	Джинга – це переміщення характерне тільки капоейри. Вона дозволяє міняти позицію під час гри і йти з лінії атаки. З джинзі починається вся решта ударів. Рух в джинге нагадує маятник. Переміщуючись по трьох крапках, капоейрист змінює свою позицію, по черзі ставлячи ногу вперед.	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності.	Випади, кроки
Акробатика і флорея				
21.	Armada dupla	армада дупла – «подвійна армада», високий стрибковий удар, що нагадує армаду, але робиться двома ногами.	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість	Махи, стрибки, перевороти боком, сальто, «арабське сальто»
22.	Au sem mao	ау сим мао – «ау без рук», ау без опори на руки.	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість	Махи, стрибки, перевороти боком, теж на одній руці і з височини.
23.	Folha seca	фолья сека – «сухий лист», стрибок назад з прогинанням через голову. Виконується з шага однією ногою і махом іншою ногою вгору з приземленням на махову ногу.	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість	Махи, стрибки, перевороти назад, мости, махові сальто.
24.	Macaco	макаку – «мавпа», махи ногами у стійку на руках з положення сидячи в cocorinha.	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість	Присіди, мости, махи, стійкі на руках, фляки, перевороти назад
25.	Salto mortal	сальто мортал – «смертельний стрибок», стрибок з переворотом через голову з прогинанням назад.	Швидкісно-силові якості, координаційні здібності, гнучкість	Стрибки з напівприсіду – руки вгору, перекиди назад.

воду на різних національних музичних інструментах (рис. 1).

Назви базових елементів вимовляються португальською мовою. Як бойове мистецтво капоейра сповнена різних ударів руками, ногами, головою. В капоейрі присутні кидкові елементи, контратакуючі дії, переміщення, ухили.

Якщо в інших бойових мистецтвах головне – встояти на ногах, а поразка зараховується при падінні, то в капоейре – чим ближче до землі, тим більше захищений. Майже всі технічні елементи капоейри мають схожу техніку виконання з акробатичними елементами. Тобто при вивченні того або іншого елементу можна використовувати схеми ототожнених акробатичних вправ. Але при вивчені підготовчих та заключних стадій вправи необхідно враховувати особливості використання елементу, який вивчається під час гри.

Для визначення техніки виконання, а потім і методики навчання елементам капоейри нами було систематизовано базові технічні елементи капоейри залежно від групи, техніки виконання, фізичних якостей, які необхідно розвивати для успішного навчання вправі та вправ, що підводять і використовуються при вивченні конкретного елементу в акробатиці або гімнастиці (табл. 1).

Проаналізувавши техніку виконання основних базових рухових дій капоейри, ми виявили подібні деталі техніки в елементах класичної спортивної акробатики і гімнастики, а саме:

– більшість елементів потребує від учнів високого рівня розвитку гнучкості, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей;

– перш ніж вивчати елементи капоейри учні повинні опанувати базові гімнастичні елементи, а саме: стійка на руках, перекиди вперед і назад, махи ногами в різні напрямки, міст з положення лежачи, стоячи, стоячи на колінах, шпагати, випади, переворот боком.

Основна схема заняття капоейрою така: початок заняття – джинга, потім повторення пройденого матеріалу. Далі пояснення та показ елементів які будуть виконуватися на занятті. Вправи розділяються на частини для кращого сприйняття, тобто використовується розчленований метод навчання вправам. Далі вивченні елементи об'єднуються між собою у комбінації, які утворюють більш складні рухи. В кінці основної частини заняття виконуються вправи на розвиток фізичних якостей. Особливу увагу приділяючи розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та гнучкості.

У заключній частині заняття підлітки виконують відновлювальні вправи, розучують нові тексти пісень та грають на музичних інструментам, виконують безконтактні вправи з партнером.

Заняття капоейрою є ефективним засобом фізичного виховання, який позитивно впливає на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків.

Список літератури:

1. Борисова Ю. Ю. Вивчення мотивів чоловіків 22-35 років до занять капоейрою / Ю. Ю. Борисова, П. О. Шкарупіло // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2016. – № 3. – С. 20-24.
2. Круцевич Т. Ю. Рациональные параметры нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях с подростками / Т. Ю. Круцевич // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.праць – Х.: ХПІ, 2000, № 19-21. – С. 22-27.
3. Москаленко Н. В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. – № 1. – С. 81–86.
4. Шкарупило П. А. Характеристика капоэйры – как средства физического воспитания молодёжи / П. А. Шкарупило, Ю. Ю. Борисова // «Здоровье для всех»: Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – г. Пинск, Республика Белорусь. – 2013. – Ч. 2. – С. 132-136.
5. Шкарупіло П. Характеристика стилів капоейри / П. Шкарупіло, Ю. Борисова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 341-346.

Борисова Ю.Ю., Шкарупило П.А., Лиходий А.А.
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

АНАЛИЗ СРЕДСТВ КАПОЭЙРЫ ТА ОСОБЕННОСТИ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация
В статье представлен анализ основных средств капоэйры и особенности их использования во время занятия. Выделены похожие и отличные компоненты тренировки с другими видами единоборств. Определено, что большинство упражнений капоэйры имеет похожую технику исполнения с элементами, которыми овладевают спортсмены в спортивной гимнастике и акробатике.
Ключевые слова: капоэйра, занятия, акробатика, структура, методика.

Borysova Yu.Yu., Shkarupilo P.O., Lychodyi O.O.
Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

ANALYSIS OF CAPOEIRA MEANS AND THE FEATURES OF THEIR USING DURING RECREATIONAL TRAINING

Summary
The article presents an analysis of the basic means of capoeira and features of their use during the lesson. Obtained similar and different components of training with other forms of martial arts. It was determined that most of the capoeira exercises has a similar performance techniques with elements that gymnasts and acrobats have to learn first.
Keywords: capoeyra, employment, acrobatics, structure, method.

УДК 373.016:796.12

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Васкан І.Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює діяльність організму в процесі індивідуального вікового розвитку в межах оптимальних величин. Система сформованих знань, умінь та навичок визначає освіченість учня в галузі фізичної освіти і є основою самостійної рухової діяльності. Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки. Питання вдосконалення ефективності різних форм виконання фізичних вправ лежать в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, функції рухової активності, рухова навичка, фізична вправа, фізичне навантаження.

Постановка проблеми. Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я, який одночасно є інтегральним показником благополуччя суспільства і чутливим індикатором соціальних та екологічних негараздів. Численними науковими дослідженнями (Г. Л. Апанасенко, 2005; Е. М. Лукьянова, 2003; В. М. Оржеховська, 2011; І. В. Поташнюк, 2012) встановлено, що близько 90% учнів мають порушення стану здоров'я, 30% – хронічні захворювання. Понад половину дітей мають низьку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому навантаженню в школі. Протягом навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – патології органів травлення, у 2–3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук (B. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier, 2013; М. М. Булатова, 2005; Е. Г. Буліч, 2000; A. Knapik, E. Saulicz, R. Plinta, M. Kuszewski, 2011; І. В. Муравов, 1989) засвідчують, що засоби фізичної культури найбільш позитивно впливають на розвиток систем і функцій організму людини. Науковці також виявили позитивний вплив виконання фізичних вправ на фізичне, психічне, моральне та соціальне здоров'я людини (М. М. Амосов, 1984; В. І. Бобрицька, 2004; Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, 2002). Водночас для забезпечення міцного здоров'я необхідно привести спосіб життя учнів у відповідність із віковими закономірностями росту й розвитку організму (Л. В. Волков, 2008; О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; І. Я. Коцан, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; А. Г. Сухарев, 1991). Важливй і невід'ємнй чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності.

Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обгрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини (В. К. Бальсевич, 1987; E. Biernat, 2011; О. Д. Дубогай, 2012; М. В. Дутчак, 2009; А. В. Магльований, 2012; І. В. Маляренко, 2012; В. М. Платонов, 2006; Є. Н. Приступа, 2008). Взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів вивчали А. І. Драчук (2001), В. О. Кашуба (2003), Т. Ю. Круцевич (2000, 2010), С. Ю. Ніколаєв (2004), Н. С. Пангелова (2014). Добові та тижневі обсяги рухової активності були предметом студій О. Л. Благій (2004), Н. Н. Завидівської (2013), І. М. Ріпака (2003), О. А. Томенка (2010).

Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки. Для учнів рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні (Т. Ю. Круцевич, 2010; А. Г. Сухарев, 1991). У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків складає 0,33–0,44 год, що на 65–70% нижче від гігієнічної норми.

Спеціально організована рухова активність характеризується, передусім, ефективністю реалізації форм фізичної культури школярів (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Відповідно до встановлених вимог зміст фізичної культури шкіл усіх рівнів і типів має відповідати державним стандартам освіти і мусить мати гуманістичну й оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту шкільної фізичної культури має сприяти залученню учнів до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їх потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їх науково обґрунтований обсяг рухової активності.

Виокремлення невирішених раніше проблем загальної проблеми. Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що питання фізичної культури школярів була в центрі постійної уваги науковців. Водночас наукові дослідження свідчать, що стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів низький. Зокрема, досліджен-

© Васкан І.Г., 2017

ня динаміки фізичного стану підлітків м. Києва виявило негативні зміни функціонального стану серцево-судинної системи, підвищенні захворюваності за кількістю пропущених днів у школі, зниженні МСК. Простежується тенденція морфофункціональними змінами організму учнів і чинниками навколишнього середовища.

Мета дослідження – проаналізувати та визначити стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах шляхом теоретичного аналізу.

Виклад основного матеріалу. Н. В. Москаленко визначила такі особливості рухової активності та фізичного стану учнів:

– рівень рухової активності в більшості дітей низький. У шість років на базовий, сидячий та малий відводиться 88,3% часу, у 7 років – 91,6% часу, на середній і високий – 11,7% та 8,4%, відповідно;

– показники соматичного здоров'я в більшості хлопчиків 7 років – 87,0%, 8 років – 61,5%, 9 років – 44,8; у дівчат – 83,8%, 57,1%, 31,3%, відповідно, у 2007 р. мають рівень нижчий від середнього;

– порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості протягом п'яти років свідчить, що показники фізичної підготовленості мають аналогічні відмінності. Найбільше відстають витривалість, сила м'язів черевного преса, сила м'язів рук;

– відсоткове співвідношення рівнів фізичної підготовленості з рівнями фізичного здоров'я показало певну позитивну тенденцію: чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим краще фізичне здоров'я.

Статистичні дані свідчать, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев'ятому класі – кожний другий. Близько 10–20% сучасних школярів мають надмірну масу тіла; 30–40% – захворювання носоглотки; у 20–40% – порушення постави; в 50% – дефекти зору й нервово-психічні відхилення; у 50–60% – виявлено схильність до частих захворювань [7].

Кількість здорових випускників шкіл, за даними різних фахівців, останніми роками складала від 5 до 25%. Серед випускників загальноосвітніх навчальних закладів 40% учнів уже мають хронічні захворювання, кожен третій хлопець не призивається на військову службу за станом здоров'я.

Серед причин недостатньо ефективного функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах дослідники називають такі:

– застаріла концепція системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового трактування мети, завдань і принципів фізичного виховання;

– авторитарний підхід до складання програм із фізичного виховання;

– необґрунтовані наукові підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;

– відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості;

– низький рівень навчально-виховного процесу, який повинен створювати умови для розкриття й розвитку фізичних, духовних і моральних якостей дитини;

– низький рівень організаційної структури педагогічного управління, що забезпечує координацію та взаємодію адміністрації, батьків, педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування;

– відсутність науково обґрунтованих підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою.

Одна з найважливіших причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей – недостатня рухова. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11–13%.

У зв'язку з цим перед фізичною культурою ставлять нові завдання, які потребують розробки сучасних технологій виконання фізичних вправ. У наукових джерелах пропонується, передусім, удосконалити програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей і теорії навчальної діяльності [5]. І. В. Бакіко розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, яка складається з двох частин – базової й варіативної. Базова частина програми включає Державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих та народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Варіативна частина визначається регіональним і шкільним компонентами. Вона програми враховує матеріальну базу, кліматичні умови й традиції регіону та школи, кадровий потенціал. Основу варіативної частини програми складають ритмічна гімнастика, степаеробіка, слайдаеробіка, аквааеробіка, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, лижна й ковзанярська підготовки, туризм, спортивне орієнтування, велоспорт, роуп-скіпінг, атлетизм, шахи-шашки.

Ураховуючи зміст законодавчих документів та стан здоров'я учнів, у наукових працях ґрунтовно досліджуються оздоровчі ефекти фізичної культури. Зокрема, К. М. Сидорченко вивчала шляхи оптимізації занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–15 років, І. Л. Гасюк – програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів, О. В. Андреєва – програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років. Науковці досліджували ефективність занять окремими фізичними вправами, проблеми комплексного розвитку фізичних якостей.

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану школярів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей дало можливість ученим розробити метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Зокрема, А. А. Пивовар – автор моделі занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ, а саме: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

У наукових працях проаналізовано організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної роботи зі школярами, педагогічні умови

покращення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання, виховання в учнів здорового способу життя, попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури.

Питання реалізації міжпредметних зв'язків фізичної культури в навчальному процесі молодших школярів вивчали А. В. Віндюк, О. О. Власюк, О. В. Міщенко. Результати їхніх дослідження свідчать, що застосування таких зв'язків сприяє підвищенню зацікавленості дітей до вивчення загальноосвітніх дисциплін, сприяє вихованню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, допомагає підвищити обсяг рухової активності, зміцнити здоров'я й підтримати успішність учнів на належному рівні.

П. П. Коханець науково обґрунтував педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей у процесі спрямованої фізичної підготовки, які спрямовані на поєднаний розвиток фізичних і вольових можливостей, передбачали використання ігрової форми, що розглядається як педагогічний процес, направлений на вдосконалення умінь та навичок змагального методу.

У наукових працях значну увагу приділено питанням корекції постави учнів засобами фізичної культури [5]. В. О. Кашуба вперше сформулював концепцію профілактики й корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, характерними особливостями якої є побудова методології управління з урахуванням індивідуальних особливостей моторики учнів, орієнтацією на просторову організацію біоланок тіла, профілактики порушень постави залежно від впливу гравітаційних чинників. В. В. Петрович уклала програму корекції сагітального профілю постави школярів, що реалізувалася протягом чотирьох етапів: діагностика сагітального профілю постави, розробка програми корекції, практична реалізація, повторна діагностика. Основними засобами корекції були комплекси фізичних вправ, рухливі ігри, комплекси вправ для профілактики плоскостопості, а також заняття фітбол-гімнастикою.

Предметом наукових досліджень [4] було ігрове спрямування фізичної підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Ігрова діяльність розглядається як процес навчання й виховання із застосуванням ігрових вправ, що виконуються в різних формах фізичної культури. Систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Науковці вважають [2], що один із важливих способів оптимізації фізичної культури школярів – формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

Проведені дослідження засвідчили, що ефективність досягається тоді, коли заняття або окремі його частини проходять із застосуванням ігрового і змагального методів, нестандартного обладнання, музикального супроводу.

Г. В. Безверхня [3] виявила структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву залежно від констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце проживання), однак визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51%), удосконалення форми тіла (42%), досягнення високого спортивного результату (24%), спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19%).

С. А. Білітюк визначив стимули до фізичного виховання школярів, які поділив на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули визначаються якістю фізичного виховання учнів, стимулюванням навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівнем фізичного стану школярів, ставленням сім'ї до фізичного виховання й спорту. Внутрішні стимули – інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації дітей. Вищим рівнем є самостимулювання, що визначається самостійним виконанням фізичних вправ. Опосередкований вплив на стимули фізичного виховання школярів здійснюють соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; рівень здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя.

Технологія формування мотивації до занять фізичними вправами передбачала розв'язання таких завдань: створення позитивного емоційного фону під час занять; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя й батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Під час організації шкільної фізичної культури науковці пропонують використовувати різні засоби та методичні підходи [1], що відповідають морфофункціональним можливостям організму учнів.

Своєрідними виховними родинними засобами формування свідомого ставлення дітей до свого здоров'я є приклад родинного оточення. Системотворчі способи педагогічної технології взаємодії родини й школи – це мотиваційний, змістовий та організаційно-процесуальний компоненти, які являють собою своєрідні підсистеми особистісно орієнтованого виховання свідомого ставлення школярів до зміцнення здоров'я.

Досліджено проблеми виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, свідомої дисципліни засобами спортивно-масової роботи. Низка досліджень стосувалася становлення української народної фізичної культури, історико-педагогічних аспектів розвитку теорії й практики фізичного виховання дітей в Україні.

У наукових працях подано окремі рекомендації щодо вдосконалення позакласної роботи з фізичної культури школярів. О. Б. Логвиненко визначив сутність культурологічного підходу у фізичному вихованні учнів, розробив теоретичну модель фізичної культури в позакласній діяльності, указав на функції, зміст та методику діяльності класного керівника з виховання фізичної культури підлітків. У дослідженні Т. В. Палагнюка розкрито сучасні вимоги до проведення культурно-спортивної роботи серед школярів; висвітлено оптимізацію виховного процесу на основі

адекватного використання традицій української народної фізичної культури; доведено, що культурно-спортивна робота як комплексна форма розв'язання педагогічних завдань виховання має глибокі традиційні корені в українській педагогіці. Таким чином, розроблено й теоретично обґрунтовано класифікацію культурно-спортивних заходів на народознавчій основі. Досліджено педагогічні особливості змісту, форм, методів і засобів культурно-спортивної роботи на підставі її збагачення народно-педагогічними знаннями з фізичного виховання.

П. М. Мартин вивчав організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях. Визначено, що воно здійснюється за посередництвом таких організаційних форм, як туристичні прогулянки й походи, табори, секції з виду спорту, фізкультурно-оздоровчі заходи в межах культурно-релігійних, історичних і державних свят. Туристичні походи проходять пішо, на байдарках, велосипедах, конях, автомобілях. Упродовж року проводяться табори, які за часом роботи й завданнями поділяються на літні та сезонні, а за характером проведення – на стаціонарні й пересувні. У різних організаціях функціонують секції альпінізму, бойового гопака, спортивного орієнтування, козацьких бойових мистецтв, кінного спорту, футболу, волейболу, баскетболу, шахів тощо. Організаційні форми фізичного виховання в молодіжних організаціях відзначаються різноманітністю, яка залежить від спрямованості їх діяльності та матеріальних можливостей.

Фізкультурно-спортивна робота в молодіжних організаціях проводиться із врахуванням вікових особливостей їх членів, а також ідеологічних засад організацій. Залежно від віку члени молодіжних організацій можуть виступати як об'єктом, так і суб'єктом, навчально-виховного процесу в різних формах фізичного виховання, зокрема у відпочинкових, екологічних, етнографічних, вишкільних й інструкторських таборах, зміст яких відрізняється своєю педагогічною спрямованістю. Відповідно до ідеологічних засад молодіжних організацій існують відмінності в проведенні їх членами фізкультурно-оздоровчих заходів у межах різних культурно-релігійних, історичних і державних свят.

Г. М. Путятіна вивчала оптимізацію організаційної діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління. Уперше на наукових засадах розроблено регіональну цільову комплексну програму й перспективний комплексний план оптимізації управління спортивними школами в Україні, проаналізовано та доповнено показники ефективної діяльності таких шкіл.

У наукових працях вивчено також питання організації фізичної культури в групах продовженого дня. А. П. Гаврилюк [6] розробив методику проведення годин фізичної культури в системі оздоровчої групи продовженого дня, що включає використання ігрового й змагального методів, засобів і методичних прийомів виконання фізичних вправ.

Загалом, індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 балів. У хлопців зазначений індекс на 0,61 – 5,75% вищий ніж у дівчат. Найбільша різниця спостерігається у віці 13-14 років. Аналіз результатів дослідження засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після якого спостерігається зниження результатів. Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане і з зниженням інтересу й мотивації школярів до фізичної культури.

Висновки та перспективи дослідження. Аналіз результатів дослідження засвідчує, що на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано й із недооцінкою учнями оздоровчої та виховної ролі фізичної культури.

Отже, питання вдосконалення ефективності різних форм виконання фізичних вправ лежать в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури. Науковці стверджують, що важливе значення для залучення учнів до занять фізичними вправами мають їхні фізичні можливості та мотиваційно-ціннісні пріоритети.

Список літератури:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, І997. – С. 56–59.
3. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев: Здоровья, 1987. – 224 с.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 24 с.
6. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.
7. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02 / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 24 с.

Васкан И.Г.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация
Двигательная активность является обязательным и определяющим фактором, обусловливающим деятельность организма в процессе индивидуального возрастного развития в пределах оптимальных величин. Система сложившихся знаний, умений и навыков определяет образованность ученика в области физического образования и является основой самостоятельной двигательной деятельности. Специально организованная двигательная активность, соответствует высокому уровню активности, включая различные формы занятий физическими упражнениями, передвижения в школу и домой, прогулки. Вопросы совершенствования эффективности различных форм выполнения физических упражнений лежат в основе большинства научных исследований по физической культуре.
Ключевые слова: двигательная активность, функции двигательной активности, двигательный навык, физическое упражнение, физическая загрузка.

Vaskan I.G.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

STATE AND PROSPECTS IMPROVE MOTOR SPECIALLY ORGANIZED ACTIVITY OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS

Summary
Motor activity is required and determining factor in the activity of the body in the age of the individual within optimal values. The system existing knowledge and skills sets education student in physical education and is the basis of self-propulsion. Specially organized physical activity that meets the high level of activity, including different forms of exercise, travel to school and back home, walking. The issue of improving the effectiveness of various forms of physical exercise are the basis of most scientific studies of physical culture.
Keywords: motor activity, function motor activity, motor skills, physical exercise, physical activity.

УДК 796.81.72.4

ОСОБЛИВОСТІ СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Вілігорський О.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний етап розвитку боротьби обумовлює діяльність суддівського персоналу в умовах значного підвищення фізичної і психічної напруги суддівських режимів, неухильного послідовного прогресу виконавської майстерності учасників змагань, вдосконалення їх швидкісно-силових якостей. Суддівство в боротьбі набуває особливого значення в силу того, які здійснюється в результаті суб'єктивних оцінок різноманітних ситуацій поєдинку, що виникають у різних частинах килима та передбачає значний обсяг переміщень. У статті розглянуто складністьсуддівства у вільній боротьбі. Виокремлені причини низької якості суддівства у вільній боротьбі. Зазначені об'єктивні та суб'єктивні труднощі суддівства та виділені вимоги до вмінь спортивного судді.
Ключові слова: суддя, вільна боротьба, суддівська діяльність.

На думку В. В. Григоревича діяльність судді під час змагань можна розглядати як педагогічний процес управління двома спортивними командами, успішність реалізації якого залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, правильного трактування правил змагань, а також відповідного рівня фізичної і психічної підготовленості суддів [2; 6]. Науковці [1; 3; 5; 9] зазначають, що рівень суддівства в будь-якому виді спорту слід розглядати як об'єктивний критерій загального стану його розвитку, а подальший прогрес і спрямованість розвитку більшості спортивних дисциплін знаходиться у прямій залежності від підвищення якості суддівства. З розвитком спорту і еволюцією спортивного змагання виникає громадська необхідність створення інституту суддівства, постійного вдосконалення методики підготовки суддів [4].

Постановка проблеми. У деяких видах спорту для досягнення більшої точності при визначенні результату, показаного спортсменами, і об'єктивності в оцінці їх дій широко використовуються сучасні технічні засоби. Однак, не зважаючи на стрімкий технічний прогрес в спорті, на сьогоднішній день залишається ще цілий ряд видів, в яких оцінка спортивних дій здійснюється тільки лише на рівні суб'єктивного рішення спортивного судді. До числа таких видів відноситься і вільна боротьба [10].

Стрімкий розвиток спорту, як у всьому світі, так і в нашій країні, привів до виникнення суперечності між вимогами які пред'являються до рівня підготовленості суддів, і реальними їх можливостями здійснювати цей вид діяльності. На думку В. А. Кунянского основною причиною виникнення даного протиріччя є застаріла система підготовки суддів з вільної боротьби, яка впродовж останніх років залишається практично незмінною [8].

Спортивною наукою глибоко розроблені і впроваджені методи підготовки спортсменів і тренерів з різних видів спорту [7], багато команд оснащені сучасною апаратурою відеозапису, різноманітними технічними засобами навчання, у спортивних колективах здійснюється постійний комплексний контроль за підготовленістю спортсменів. Однак, аналогічні дослідження і розробки, передові методи відбору і навчання спортсменів і тренерів не торкнулися області суддівства.

Слабке відображення питань суддівства в науково-методичній літературі, відсутність методики відбору і навчання кваліфікованих суддів з виду спорту, зумовили помітне відставання майстерності арбітрів від рівня розвитку такого престижного виду спорту, як боротьба.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз змагальної діяльності в єдиноборстві являє собою значну складність. Діяльність судді в змагальному двобої є таким же необхідним компонентом, як і діяльність його учасників, ось чому питання професійної підготовки суддів мають таке важливе значення. Різні аспекти їх підготовки з видів спорту були розглянуті в роботах таких вчених, як: І. Брумер, Ст. Вовків, Т. Гогунов і Б. Мартьянов, Я. Гринбергас, Д. Гулевич і Р. Звягінцев, Ст. Зуєв, А. Книшев, Н. Латишев, Н. Сингина, А. Суханов, А. Хайрулин та ін. Дослідниками зроблено акцент на визначенні сучасних тенденцій в практиці суддівства, управлінні системою змагань, розвитку спостережливості арбітрів, фіксації диференціальної рухової реакції у суддів та ін. Однак, питанням професійної підготовки суддів з такого виду спорту, як боротьба, приділено недостатньо уваги, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Одним з основних недоліків існуючої системи є те, що вона не здатна повною мірою вирішити проблему якісного професійного відбору суддів. Необхідність вирішення даного питання, пояснюється високою складністю суддівства, яка характеризується [4]:

- складністю оцінки виконання технічних прийомів;
- швидкоплинністю виконання технічних і тактичних дії.

Будь-який вид діяльності, у тому числі і спортивне суддівство, пред'являють до людини специфічні вимоги, які визначають необхідність наявності у нього низки спеціальних особисто-ділових якостей [3]. Згідно Довідника кваліфікаційних характеристик професій (2006) визначено завдання судді, а саме: судити змагання і проводити семінари та інструктажі за дорученням відповідних колегій суддів. Суддя повинен знати правила змагань з відповідного виду спорту, суворо і об'єктивно застосовувати їх в процесі суддівства. Він зобов'язаний сприяти проведенню змагань на високому організаційному рівні, а також, передавати знання і досвід молодим суддям, брати участь у роботі колегій суддів і про-

© Вілігорський О.М., 2017

паганді спорту, в роботі семінарів з підготовки і підвищення кваліфікації суддів.

Виділення невирішених частин загальної проблеми. Невирішеність цих питань обмежує можливості прогнозування успішності та якісної підготовки суддів, а тому буде стримувати весь процес розвитку інституту суддівства у боротьбі. Відсутність налагодженої системи професійного відбору, застаріла одномірна модель спортивного судді, використання спрощеного навчального плану, зміст якого орієнтований тільки на придбання спеціальних знань, умінь і навичок суддівства – все це вказує на існування проблеми в підготовці кадрів для інституту суддівства у вільній боротьбі. Очевидність і визнання даної проблеми фахівцями (А. Воскобойніков, 2002; А. Михайлов, 1995; Е. Платонов, 2002) вказують на актуальність обраного напрямку дослідження та підкреслюють своєчасність звернення до даного питання. У зв'язку з цим, доцільним видається дослідити особливості суддівської діяльності у вільній боротьбі.

Мета: дослідити особливості суддійської діяльності у вільній боротьбі.

Практика показує, що далеко не всі спортсмени і тренери (з них в основному комплектується суддівський корпус в даний час) швидко і успішно освоюють цю спеціальність [5]. Багатьом з тих, хто тим чи іншим чином довгі роки був пов'язаний з боротьбою, не вдається стати висококваліфікованими арбітрами в силу різних причин:

- суб'єктивізм в оцінці спортивних змагань;
- недостатній рівень знань методики суддівства;
- низький рівень фізичної підготовленості;
- обмежені психомоторні можливості, що утрудняє реалізацію знань і умінь в гострих і короткочасних стресових ситуаціях [7].

Як і в будь-якій діяльності, в суддівстві можна виділити труднощі об'єктивні і суб'єктивні. W. Jones бачить об'єктивні труднощі суддівства в першу чергу в особливому положенні, яке займають арбітри як представники спортивних законів. Від суддів чекають абсолютно неупереджених і безпомилкових рішень, проте справедливо стверджувати, що в суддівстві можливі помилки, як і в будь-якій іншій діяльності [9]. Разом з тим, яким би компетентним суддівство не було, неможливо очікувати повної задоволеності від нього всіх зацікавлених осіб. Більшість відомих нам авторів зазначає, що переможені спортсмени даються суб'єктивні, як правило, некоректні оцінки суддівства. З іншого боку, переможці, за рідкісним винятком, характеризують суддівство позитивно [1].

Серед факторів, що негативно позначаються на суддівстві змагань з боротьби, виділяються специфічні особливості організації змагань, які полягають в їх тривалому характері, частих роз'їздах, довільному чергуванні змагань різних вікових груп і категорій, в результаті чого діяльність арбітрів не має поступового наростання ступеня труднощів, систематичного розвитку стану тренованості, що і призводить до перепадів у рівні суддівства та суддівської форми арбітра [6].

Умови роботи у спортивних суддів досить важкі. При гострій конкуренції серед спортсменів, судді відчувають постійний психологічний пресинг з боку глядачів, учасників та тренерів. При великій кількості учасників або при слабкій організації змагань, робочий день спортивного судді може тривати кілька годин, тривалість змагань доходить до 5-7 днів.

Значне загострення конкуренції, професіоналізація спорту, збільшення параметрів тренувальних і змагальних навантажень до граничних значень, а також постійні зміни правил змагань з вільної боротьби, вимагають від фахівців продовження інтенсивного пошуку найбільш ефективних методик і програм підготовки суддів з урахуванням перелічених обставин [1].

Деякі автори висловлюють думку, що вже сам по собі особливий емоційний фон борцівських поєдинків ґрунтовно ускладнює суддівську діяльність. Високе емоційне напруження на великих змаганнях значною мірою створюється за рахунок присутності великої кількості глядачів, розташованих в закритих приміщеннях в безпосередній близькості від килимів. Гаряча підтримка своєї команди, бурхлива реакція вболівальників на окремі рішення суддів викликають у ряді випадків такий шум, що не чути свистки арбітрів [5].

В процесі проведення змагань арбітрам доводиться вступати з учасниками своєрідні міжособистісні відносини. На жаль, як визнають багато авторів, при цьому мають місце випадки прямого психологічного впливу на суддів, як в процесі сутички, так і до, і після закінчення [4].

Діяльність судді з боротьби виключно інтелектуально насичена. Особливе значення має суворе і точне дотримання різноманітних статей правил, методичних вказівок, приписів офіційних документів [1]. Серед гальмуючих чинників суддівства можна відзначити також недостатню або надто яскраву освітленість, незадовільний стан приміщень для підготовки до суддівства та відпочинку суддів, низька якість роботи секретаріату [8].

У спортивній літературі знайшла відображення ідея комплексної підготовки арбітрів не тільки за методикою суддівства, але і з інших важливих дисциплін, педагогіки, психології і ін, а також фізичної підготовки [6]. Незважаючи на те, що питання комплексного контролю теоретичної, фізичної і психологічної підготовленості арбітрів отримали певне висвітлення, фундаментальних досліджень взаємозв'язку контрольованих параметрів з якістю суддівства у відомих нам роботах не виявлено [2].

Отже, комплекси контрольних нормативів не мають єдиної методичної структури, рівні вимог в окремих видах боротьби істотно відрізняються, а самі тести невиправдано часто замінюються новими і не відповідають в повній мірі сучасним вимогам. Незважаючи на важливість нормативних вимог до суддів, що відображають ступінь їх фізичної підготовленості, теоретичних знань, рівень розвитку психофізіологічних характеристик, в якості основного критерію кваліфікованості і підготовленості арбітрів виступає безпосередній аналіз якості практичного суддівства [6].

Варіативність дій судді під час змагання вельми обмежена умовами діяльності (правилами змагань, принципами, нормами, цінностями та іншими особливостями спортивної діяльності у певному виді спорту). Важливо відзначити,

що межі можливостей суддів, певною мірою залежать і від його суб'єктивних характеристик індивідуального стилю діяльності, кваліфікації, гендерних та вікових, соціально-психологічних та індивідуально-психологічних особливостей. Подібні обмеження мають відносний характер і є соціальним утворенням.

В іншому випадку не представлялася б можливою реалізація процесів вдосконалення не тільки умов змагань, але й фізичних, технічних, тактичних і психологічних аспектів спортивної діяльності. Узагальнення досвіду показує, що основними аспектами подолання екстремальних ситуацій спортивного характеру є:

1) інформованість суб'єкта діяльності про зовнішньої ситуації;

2) варіативність дій за основними алгоритмами змагальних ситуацій.

Аналіз літератури свідчить про те, що особливості спортивного судді, як людини, можна розділити на два класи: властиві групі суб'єктів і властиві тільки даному суб'єкту. Перші пов'язані з типовим в особистості, другі – з індивідуальними [5].

Типові відмінності проявляються на різних рівнях: нейродинамічному, темпераментному, характерологічному. Є типологічні комплекси, пов'язані з проявом вольових якостей: сміливості, рішучості, терплячості, з вибором того чи іншого стилю діяльності тощо [10].

Для успішного виконання будь-якої діяльності, необхідно наявність здібностей. Здібність – це яскравий прояв будь-якої функції в певному якісному вираженні за рахунок наявних у людини задатків. Аналіз літератури показав, що під здібностями розуміють: індивідуальні особливості, що відрізняють одну людину від іншої; не всякі індивідуальні особливості, а лише ті, які мають відношення до успішної діяльності, тому властивості характеру (запальність, доброту і ін.) не відносять до здібностей. Відзначено, що здібності не можуть бути зведені до знань та умінь, тобто досвіду [9].

Успішність діяльності спортивних суддів визначають принциповість, чесність, організованість і висока дисципліна [2]. «Рефері» не мають права бути формалістами, простими фіксаторами порушень, поряд з цим зайва імпровізація в суддівстві неприпустима. Вони, насамперед, повинні бути керівниками сутички. Суддівство – це продовження виховного процесу, спрямованого, насамперед, на підвищення майстерності спортсменів. Професійні дії спортивних арбітрів, їх чуття і гнучкість в управлінні поєдинком і клопітка виховна робота, що сприяє більшій видовищності, красі, популяризації спортивних єдиноборств та залучення молоді до занять спортом.

Підготовка такого фахівця багатофункціональна і повинна охоплювати наступні аспекти [7]:

1. Індивідуальний.
2. Соціальний.
3. Культурний.
4. Моральний.

Щоб отримати суддівську категорію, необхідно пройти теоретичний курс навчання на семінарах із суддівства з обраного виду спорту.

На підставі аналізу літератури та досвіду практичної роботи, нами були виділені вимоги, що висуваються до спортивних суддей для позитивного реагування в стресових ситуаціях спортивного характеру. Зміст цих вимог:

1) постійне вдосконалення професійних навичок;

2) висока фізична підготовка;

3) професійна майстерність;

4) висока психічна стійкість, яка обумовлена сильним типом нервової системи.

Зазначені вимоги знаходяться в тісному взаємозв'язку з комплексом вимог, що висуваються до вмінь судді, виділених нами на основі аналізу літературних джерел:

1) вміння адекватно сприймати і оцінювати реальну ситуацію;

2) знання систем варіативних дій за основними алгоритмами змагальних ситуацій;

3) здатність до активної інтелектуальної діяльності в аспекті логічних міркувань за умови ліміту часу;

4) вміння швидко приймати рішення;

5) уміння свідомо керувати своїми емоціями;

6) високий рівень навичок та вмінь точно і якісно виконувати основні рухові дії (суддівські жести).

Програми підготовки суддів повинні включати в себе засоби і методи, спрямовані на вдосконалення психофізіологічних функцій, що забезпечують миттєве, правильне реагування на ситуації борцівського поєдинку, на зниження рівня емоційної напруженості. Враховуючи відсутність професійного суддівства з вільної боротьби, перевага повинна віддаватися самостійним формами підготовки з короткочасними предзмагальними семінарами не тільки для підготовки, але і тестування індивідуальних можливостей окремих суддів.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Аналіз і узагальнення фахівців показує, що успішність складною суддівської діяльності обумовлена суддівським досвідом, знанням техніки і тактики боротьби, а також високим рівнем розвитку професійно важливих психофізіологічних функцій.

Подальші дослідження будуть спрямовані на наукові дані про структуру та провідні фактори суддівської майстерності, про інформативність та надійність даних вимірів, придатних для діагностики і контролю при відборі та спеціальної підготовки суддів, про організаційно-методичні засади відбору і ефективного навчання і виховання суддів високої кваліфікації.

Список літератури:

1. Bromber K. Wrestling in Multifarious Modernity / K. Bromber, B. Krawietz, P. Petrov // The International Journal of the History of Sport. 2014, vol. 31(4), pp. 391-404.
2. Бойченко Н.В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н.В. Бойченко, Ю.М. Тропін, П.П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.

3. Гакман А.В. Розвиток координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки / Гакман А.В. – Молода спортивна наука. – ЛДІФКС – 2009. – С. 209-212.
4. Організація та методика масової фізичної культури: навчально-методичний посібник / Укл. А.В. Гакман. – Чернівці: Чернівецький нац.. університет, 2014. – 180 с.
5. Гакман А. Особливості мотивації підлітків 11-14 років до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять / Гакман Анна. – матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» 12-13 квітня 2012 року. – Дніпропетровськ, 2012 – С. 43-49.
6. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі // Гакман А., Байдюк. М. – Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015. – Чернівці: Технодрук, 2015. – С. 201-204.
7. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография / Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2013. – 140 с.
8. Камаев О. Влияния специальных силових качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе / О. Камаев, Ю.Н. Тропин, Б.Р. Селезнев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 8 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2013. – С. 149-152.
9. Нелюбин В.В. Мастера большого ковра / В.В. Нелюбин, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск, 1993. – 416 с.
10. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
11. Тропин Ю.Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований / Ю.Н. Тропин, Н.В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – № 2. – С. 117-120.
12. Тропин Ю.Н. Особенности соревновательной деятельности в спортивной боротьбе / Ю.Н. Тропин, О. Камаев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей X международной научной конференции, 24-25 апреля 2014 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2014. – С. 205-209.
13. Тропин Ю.Н. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх-2008 г. и Олимпийских играх-2012 г. / Ю.Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – № 4. – С. 92-96.

Вилигорський А.Н.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация
Современный этап развития борьбы обусловливает деятельность судейского персонала в условиях повышения физической и психической напряжения судейских режимов, неуклонного последовательного прогресса исполнительского мастерства участников соревнований, совершенствования их скоростно-силовых качеств. Судейство в борьбе приобретает особое значение в силу того, какие осуществляется в результате субъективных оценок различных ситуаций поединка, возникающих в разных частях ковра и предполагает значительный объем перемещений. В статье рассмотрены складнистьсуддивства в вольной борьбе. Выделены причины низкого качества судейства в вольной борьбе. Указанные объективные и субъективные трудности судейства и выделены требования к умениям спортивного судьи.
Ключевые слова: судья, вольная борьба, судейская деятельность.

Vilihorsky A.N.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

SPECIFIC REFEREE ACTIVITY IN WRESTLING

Summary
The current stage of wrestling causes the referee staff activity in terms of their significant physical and psychological elevation, the firm and consistent performing skills of participants and improving their power-speed quality. Nowadays wrestling judgment is of great importance due to the subjective evaluations during the wrestle battle, occuring in different parts of the carpet and provides the excessive referee displacement. In this article the judgement complexity in wrestling is observed. The causes of poor quality in wrestle refereeing are also singled out. These objective and subjective difficulties in judging are listed here and the requirements for referee's sports skills are accented.
Keywords: referee, wrestling, referee practice.

УДК 796.1

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ І КЛАСИЧНИМ ТАНЦЕМ

Власюк О.О., Федоряка А.В., Целуйко Є.В.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

На сучасному етапі розвитку українського суспільства гостро постала проблема стрімкого погіршення стану здоров'я населення, зокрема у дітей молодшого шкільного віку. Останніми роками великого поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали єдиноборства, акробатика, художня гімнастика, фітнес, заняття різними видами танців. У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість художньої гімнастики і класичного танцю. Стаття присвячена проблемі розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем. Визначається вплив занять оздоровчої спрямованості на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість дівчаток.

Ключові слова: художня гімнастика, класичний танець, розвиток гнучкості, оздоровча спрямованість.

Постановка проблеми. У пошуках інноваційних підходів до організації позашкільного фізичного виховання з дітьми та підлітками слід враховувати особливе значення й привабливість художньої гімнастики і класичного танцю. Вони дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Художня гімнастика, як важливий засіб фізичного виховання й оздоровлення дітей, включений у загальноосвітні програми шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, дитячих спортивних шкіл. Найбільш типовими вправами для художньої гімнастики є вправи з різними по фактурі предметами (скакалкою, обручом, м'ячом, булавами, стрічкою), у поєднанні з рухами без предмета, акробатичними вправами, елементами танцю і хореографії. Класичний танець – це історично складена система хореографічного мистецтва, створена на принципі поетично-узагальненої інтерпретації сценічного образу. Це основа будь-яких видів танців, основна система виразних засобів хореографічного мистецтва [1; 2].

Гнучкість – це одне з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Для успішного розвитку гнучкості, насамперед, необхідна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні знання для розвитку гнучкості належать до різних галузей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології. Для знаходження ефективних засобів розвитку гнучкості пропонується комплексний підхід, що поєднує різні області знання, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок всіх сторін розвитку гнучкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічну основу дослідження склали: фундаментальні положення теорії фізичної культури і спорту про розвиток фізичних якостей [4; 5; 6], концепції про необхідність врахування психофізіологічних особливостей дітей у процесі занять [7], теорії сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей [10].

Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення системи організації фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів оздоровчих занять [3; 8]. Проблема розвитку гнучкості розглядалася в багатьох роботах різних авторів: Л.П. Матвєєв [9], Т.Ю. Круцевич [4; 5], О.М. Худолій [9] та ін. Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорової нації [3; 8].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У відповідних літературних джерелах з різних областей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, в даному випадку, гнучкості на заняттях з художньої гімнастики і класичного танцю. Вперше проведено порівняльний аналіз впливу занять художньою гімнастикою і класичним танцем на розвиток гнучкості дівчаток 7-8 років. Розширено дані, що стосуються впливу занять оздоровчою художньою гімнастикою і класичним танцем, на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років. Доповнено дані та експериментально обґрунтована система тренувальних занять на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати та дати порівняльну характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Задачі дослідження:

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчат 7-8 років, які займаються художньою гім-

© Власюк О.О., Федоряка А.В., Целуйко Є.В., 2017

настикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем щодо розвитку гнучкості у дівчат 7-8 років.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість дівчат 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості у дівчат 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем.

Методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилися у СК «Леді» міста Дніпра. У дослідженні взяли участь 24 дівчинки віком 7-8 років. Перша група – 12 дівчат, які займаються художньою гімнастикою в групах оздоровчої спрямованості, і друга група – 12 дівчат, що займаються класичним танцем. В обох групах заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття – 90 хв. Заняття в групах мали спільні та відмінні ознаки. Спільні ознаки: заняття в обох групах тривало 90 хвилин і проводились за традиційними, адаптованими методиками за своїм напрямом. Відмінні ознаки: на заняттях з художньої гімнастики вправи виконуються з більш високою амплітудою, використовуються вправи с предметами (зі скакалкою, м'ячом, стрічкою та обручом). На заняттях з класичного танцю застосовувались вправи біля опори з використанням хореографічних рухів, стрибки та танцювальні комбінацій.

Формування методики проведення занять в обох групах опиралося на такі педагогічні положення:

1. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

Наші дослідження показали, що дівчатка в досліджуваних групах мають недостатній рівень розвитку гнучкості. Тому систематичний розвиток гнучкості був обов'язковою умовою групової методики.

2. Раціональна побудова тренувальних занять, що дозволило всебічно впливати на організм дівчаток 7-8 років. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання педагогічних принципів:

· принцип свідомості та активності забезпечував створення у дівчат чіткого розуміння впливу фізичних вправ на їхній організм;

· принцип доступності реалізовувався шляхом урахування вікових особливостей і рухової підготовленості дівчат 7–8 років;

· принцип систематичності передбачав триразові тренування на тиждень.

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми прийняли у досліджуваних контрольні нормативи. В педагогічному тестуванні ми використовували наступні тести:

1. Поперечний шпагат: учасник тестування стоїть спиною до гімнастичної стінки. Руками міцно утримується за стінку на рівні плечей. Позаду на стіні закріплена вертикальна планка, на якій нанесені (знизу угору) сантиметрові розмітки. За командою «Можна» учень ковзанням виконує поперечний шпагат. По вимірювальній планці реєструється найменша відстань від пахової області до підлоги.

2. Нахил тулуба із положення стоячи: учасник тестування стає на платформу у положення «основна стійка», пальці біля краю платформи. Не згинаючи колін, він виконує нахил, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2с. Результатом тестування є визначення положення пальців рук у сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записується зі знаком «мінус».

3. Міст: учасник тестування з положення лежачи на спині спирається зігнутими руками у плечей (пальці до плечей), згинає ноги, ступні ставить паралельно на відстані ширини ступні. Розгинаючи одночасно ноги і руки, максимально прогинається, голову нахиляє назад. Вимірюється відстань від п'ят до кистей рук. Чим менше відстань, тим краще результат.

4. Викрут рук з палицею: з вихідного положення «палиця угору в прямих руках», хватом зверху, викрути назад – вперед прямими руками. Вимірюється відстань від однієї руки до другої (см).

На підставі аналізу літературних даних було з'ясовано, що заняття художньою гімнастикою і класичним танцем позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності дівчаток. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із своїх підопічних і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються, реагують на ти чи інші навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мали середній і нижче середнього рівень розвитку гнучкості. Але слід відзначити, що група художньої гімнастики має трохи кращі показники ніж група, що займається класичним танцем. Дівчата групи художньої гімнастики в тестах «шпагат» і «викрут з палицею» показали рівень нижче середнього, «нахил тулуба» та «міст» – середній рівень, а дівчата групи, що займається класичним танцем, мають показник нижче середнього у всіх тестах (табл. 1).

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування після педагогічного експерименту показав, що у групі, яка займалась класичним танцем, в тестах по визначенню рівня розвитку гнучкості спостерігається вірогідний приріст показників у тестах «шпагат» і «нахил» ($p < 0,05$), а не спостерігається приріст показників ($p > 0,05$) у тестах «міст» і «викрут з палицею». У групі, яка займалася художньою гімнастикою, рівень розвитку гнучкості зріс і спостерігався вірогідний приріст всіх показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості

Таблиця 1

Показники рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років

№	Тести	Група	1 X1±m 1	2 X2±m 2	P	p1
1	Поперечний шпагат, см	Група 1	31±1,2	15,2±0,28	<0,05	<0,05
		Група 2	38±1,3	24,6±0,41	<0,05	
2	Нахил, см	Група 1	6±0,9	7,9±0,15	<0,05	<0,05
		Група 2	5±0,6	5,6±0,28	<0,05	
3	Міст, см	Група 1	29±1,7	24,8±0,35	<0,05	<0,05
		Група 2	31±2,1	31,9±0,5	>0,05	
4	Викрут із палицею, см	Група 1	54±1,4	48,2±0,52	<0,05	<0,05
		Група 2	56±1,7	59,1±0,51	>0,05	

в групі художньої гімнастики попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті № 2 результат покращився із середнього рівня до вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із середнього до вище середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього (табл. 1).

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою і класичним танцем, ми робимо висновок, що в групі класичного танцю показники рівня розвитку гнучкості у двох тестах залишилися на вихідному рівні, а в групі художньої гімнастики показники рівня розвитку гнучкості зросли у всіх тестах.

В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості дівчаток 7-8 років, що займалися художньою гімнастикою, значно підвищився, порівняно з дівчатками, які займаються класичним танцем ($p<0,05$). Кількісний аналіз показників гнучкості показав, що в групі, яка займалась художньою гімнастикою, після експерименту показники мають статистично значущі ($p<0,05$) зміни порівняно з показниками групи, в якій дівчатка займалися класичним танцем.

Висновки та перспективи подальших досліджень. 1. У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових і подальше дослідження вже існуючих методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, у даному випадку розвиток гнучкості на заняттях із художньої гімнастики та класичного танцю.

2. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата 7-8 років, які займаються художньою гімнастикою та класичним танцем, мали середній та нижче середнього рівень розвитку гнучкості.

4. Результати заключних досліджень показали, що у дівчаток групи класичного танцю спостерігається незначний приріст результатів, а у дівчаток групи художньої гімнастики приріст результатів значно вищий ($p < 0,05$). На підставі отриманих даних після експерименту було зроблено висновок, що заняття художньою гімнастикою більше сприяє розвитку гнучкості, ніж заняття класичним танцем.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток гнучкості у дівчат 9-10 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості та класичним танцем.

Список літератури:

1. Борисова Ю.Ю. Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації / Ю.Ю. Борисова, О.О. Єрьоміна – Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервис», 2015. – 36 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебника для высших и средних учебных заведений искусства и культуры, издание шестое / А.Я. Ваганова издание шестое – М.: МКРФ, 2000. – 168 с.
3. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. канд. наук по физ. восп. и сп.: 24.00.02 / Губарева Елена Сергеевна / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
7. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
8. Федоряка А.В. Вплив занять спортивними танцями оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості у дівчат 14–15 років / А.В. Федоряка, Н.В. Бачинська // III Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» м. Суми. – 2016. – С. 280-284.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О.М. Худолій: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

Власюк Е.А., Федоряка А.В., Целуйко Е.В.
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ

Аннотация
На современном этапе развития украинского общества остро встала проблема стремительного ухудшения состояния здоровья населения, в частности у детей младшего школьного возраста. В последние годы большое распространение получили различные практики оздоровительных тренировок. Популярными стали единоборства, акробатика, художественная гимнастика, фитнес, занятия различными видами танцев. В поисках инновационных подходов к организации внешкольного физического воспитания с детьми и подростками следует учитывать особое значение и привлекательность художественной гимнастики и классического танца. Статья посвящена проблеме развития гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой оздоровительной направленности и классическим танцем. Определяется влияние занятий оздоровительной направленности на физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность девочек.
Ключевые слова: художественная гимнастика, классический танец, развитие гибкости, оздоровительная направленность.

Vlasyuk E.A., Fedoryaka A.V., Tseluyko E.V.
Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

COMPARATIVE ANALYSIS OF FLEXIBILITY IN GIRLS 7-8 YEARS RHYTHMIC GYMNASTICS IMPROVING ORIENTATION AND CLASSICAL DANCE

Summary
At the present stage of development of the ukrainian society there was a problem of rapid deterioration of the health of the population, particularly in children of primary school age. In recent years, a large widespread practice different recreational training. It became popular martial arts, acrobatics, gymnastics, fitness, playing different kinds of dances. In recent years, a large widespread practice different recreational training. It became popular martial arts, acrobatics, gymnastics, fitness, playing different kinds of dances. In search of innovative approaches to the organization of extra-curricular physical education of children and adolescents must be considered of particular importance and attractiveness of rhythmic gymnastics and classical dance. The article is devoted to the development of flexibility in girls 7-8 years old, engaged in artistic gymnastics of an improving orientation and classical dance. It determines the effect of employment by improving focus on physical development, physical and functional readiness of girls.
Keywords: artistic gymnastics, classical dance, develop flexibility, improving orientation.

УДК 776.1

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТОК 5–6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Власюк О.О., Федоряка А.В., Грушко О.А.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

У наш час набувають популярності заняття оздоровчою гімнастикою серед широких верств населення. Сьогодні пріоритетними стають не просто фізичний розвиток дошкільнят, придбання ними різних вмінь і навиків, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я. Дошкільний вік передбачає досягнення оптимального розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили. У нашому дослідженні визначено рівень розвитку фізичних якостей гімнасток 5-6 років. Наведено порівняльний аналіз розвитку гнучкості і координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах у СК «Спартак» СК «Патріот» м. Дніпра.

Ключові слова: дошкільний вік, розвиток фізичних якостей, оздоровча гімнастика.

Постановка проблеми. Увесь цивілізований світ усе більше схиляється до думки, що найбільшою цінністю для самої людини і суспільства є її життя і здоров'я.

Становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, національними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження здоров'я дітей дошкільного віку. Старший дошкільний вік є періодом безпосередньої підготовки дитини до навчання в школі, яке, як відомо, супроводжується підвищеним розумовим та фізичним навантаженням, що негативно впливає на стан дітей. Крім того, збільшення статичного компоненту, психологічна напруга у зв'язку з інтенсифікацією навчання також негативно впливають на організм дитини.

Дошкільний вік передбачає досягнення оптимального розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, фізкультурні знання, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [2; 8]. Сьогодні пріоритетними стають не просто фізичний розвиток дошкільнят, придбання ними різних вмінь і навиків, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я. Саме тому у наш час набувають популярності заняття оздоровчою гімнастикою серед широких верств населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вказують Е.С. Вільчковський [2], Т.Ю. Круцевич [7], Н.Є. Пангелова [8], розвиток фізичних здібностей у дошкільників відбувається під впливом двох факторів: вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова) і режимів рухової активності, до яких відноситься увесь комплекс організованих форм фізичного виховання і самостійна рухова активність дитини.

Темпи природного прогресування фізичних здібностей у різні періоди розвитку організму дошкільників неоднакові. Вивчаючи вікові особливості розвитку дітей і підлітків Л.С. Виготський [3] визначив, що здібність розвивається гетерохронно, у її розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, які він назвав «сенситивними», тобто чутливими до зовнішніх, у тому числі – педагогічних впливів. У численних дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми [1; 3; 4; 5], зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Для практики, якою б досконалою вона не була, завжди характерні прагнення домогтися результату швидше й з меншою витратою сил і засобів. Тобто підвищити якість, продуктивність й ефективність суспільної праці. У зв'язку із цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових методів, технології, прийомів виробництва, навчання.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці.

Тому розвиток гнучкості та координаційних здібностей здобуває велике значення і є однією із значущих завдань учбово-тренувального процесу в оздоровчій гімнастиці для дітей старшого дошкільного віку.

Мета роботи: визначити рівень розвитку гнучкості й координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.

Об'єкт дослідження – особливості розвитку фізичних якостей у дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.

Предмет дослідження – розвиток гнучкості й координаційних здібностей у дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень гнучкості дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах
2. Визначити рівень координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах

© Власюк О.О., Федоряка А.В., Грушко О.А., 2017

3. Зробити порівняльний аналіз розвитку гнучкості і координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах у СК «Спартак» СК «Патріот» м. Дніпра.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися на базі СК «Спартак» СК «Патріот» м. Дніпра. У дослідженні брали участь 20 дівчаток 5-6 років. Нами було проведено тестування гнучкості та координаційних здібностей дівчат 5-6 років за тестами Л.П. Сергієнка [6].

Для визначення гнучкості використалися тести:

1. **Міст:** вимірювання рухливості при розгинанні хребта. Досліджуваний лежить на підлозі, ступні притягнуті впритул до сідниць, руки спираються на рівні плечей біля голови. За командою дитина виконує міст, руки і ноги мають бути якомога ближче. Визначається мінімальна відстань у сантиметрах між долонями і п'ятами. Вимірювання при виконанні моста виконується від п'яток до третього пальця руки.

2. **Шпагат.** Дівчатам пропонується виконати шпагат спочатку правою ногою вперед, а потім – лівою, тримаючись за підлогу. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги (см), виставляється середня оцінка за два шпагати.

3. **Викрут.** З вихідного положення «палиця догори», викрути назад – вперед прямими руками. Вимірюється відстань між кистями.

Виходячи з аналізів літературних джерел, використовувалися три тести, за допомогою яких визначалися такі види координаційних здібностей:

- здатність до збереження рівноваги;
- здатність до узгодження рухів;
- координаційні здібності, що ставляться до цілісних рухових дій (здатність до орієнтування в просторі).

1. Тест «Чапля» виконується в такий спосіб.

В.п. – стійка на правій (лівій) нозі, коліно лівої (правої) розгорнуто убік, стопа притиснута до коліна опорної ноги. Руки вперед долонями донизу.

За командою випробуваний повинен закрити очі й зберігати нерухоме положення максимальну кількість часу.

Як тільки починаються спостерігатися невеликі коливання руху, секундомір зупиняється.

2. Упор присівши – упор лежачи

В.п. – о.с.

1. – упор присівши;
2. – упор лежачи;
3. – упор присівши;
4. – В.п.

За одну повністю виконану вправу нараховується одне очко, кожне із чотирьох фаз вправи становить 0,25 очка. Тест виконується протягом 10 секунд.

3. «Вісімка». Повзання в упорі напівприсівши, по восьмиподібній дистанції.

В.п. – Стоячи в упорі напівприсівши (коліна не торкаються підлоги) між двома кубиками, розташованими на відстані 1, 5 метри один від одного. Долоня однієї руки перебуває на відмітці, що позначає середину відстані між кубиками.

Завдання: проповзти в упорі напівприсівши «вісімкою», обгинаючи кожен кубик три рази. Оцінюється час виконання завдання в секундах. Зараховується результат однієї спроби.

Порівнюючи наші дані з даними, що були отримані при дослідженні фізичної підготовленості дівчат 5-6 років, що тренуються У СК «Спартак» і СК «Патріот» м. Дніпра, ми визначили, що показники гнучкості і координаційних здібностей досліджуваних гімнасток вірогідно не відрізняються (табл. 1).

Аналіз даних показав, що дівчата обох груп мають високий та вище за середній рівень розвитку гнучкості за показниками тестів. Результати тестування підтверджують дані досліджень інших вчених [1; 4], оскільки відомо, що вік 5-6 років є сприятливим для розвинення цієї якості.

Аналіз тестування координаційних здібностей показав, що дівчата виконали лише одну вправу на середньому рівні (упор присівши-упор лежачи за 10 сек.). Тести «Чапля» та «Вісімка» виконані на задовільному на нижче за середній рівнях відповідно.

Отже, необхідно зробити акцент на розвиток цієї якості під час навчально-тренувального процесу шляхом впровадження додаткових координаційних вправ.

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що в обох групах гімнасток ведеться якісна робота тренерів, однак в обох спортивних закладах необхідно продовжувати роботу над розвитком фізичних якостей і досягнення високого рівня розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

На підставі отриманих даних можна зробити такі **висновки**:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема розвитку гнучкості та координації, дівчат 5-6 років є актуальною.

2. Аналіз даних педагогічного тестування показав, що розвиток гнучкості та координаційних здібностей гімнасток що тренуються в СК «Патріот» і гімнасток, що тренуються в СК «Спартак» вірогідно не відрізняються.

3. У досліджуваних дівчат спостерігається високий та вище за середній рівень розвитку гнучкості та переважно низький рівень розвитку координаційних здібностей.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчаток 5-6 років

Фізичні якості	Тести	X±σ		Рівень показників за Сергієнком Л.П.
		СК «Спартак»	СК «Патріот»	
Гнучкість	Гімнастичний міст (см)	30,15± 8,37	20,20± 7,05	Відмінно
	Шпагат (см)	5,65± 2,89	4,6± 1,78	Вище середнього
	Викрут (см)	28,06± 8,69	30,0± 6,77	Високий
Координаційні здібності	Тест «Чапля» (сек.)	4,7± 3,26	4,5± 2,8	Задовільний
	Упор присівши-упор лежачи (кіль. очок)	3,25± 3,83	3,26± 4,2	Середній
	«Вісімка» (сек.)	40,35± 4,46	41,03± 7,69	Нижче середнього

Отже в обох спортивних закладах необхідно продовжувати роботу над розвитком фізичних якостей і досягнення високого рівня розвитку гнучкості та підвищенням рівня координаційних здібностей.

Список літератури:

1. Борисова Ю.Ю. Методика формування правильної постави у дітей дошкільного віку / Борисова Ю.Ю., Лебедєва В. // Актуальні питання медицини: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції, 25 квітня 2014 р. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 142-143.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: [навч.-метод. посібн.] / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО, 2003. – 507 с.
4. Власюк Е.А., Ткаченко М.Р. Развитие гибкости у акробатов 6-7 лет средствами йоги / Власюк Е.А., Ткаченко М.Р.// «Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice», conf. şt. intern. studenţească (16; 2012; Chişinău). Conferinţa ştiinţifică internaţională studenţească «Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice», 11-12 mai 2012, Chişinău, Ed. a 16-a/col.red.: Danail Sergiu (red. resp.), Goraşcenco Alexandru, Povestca Lazari [et al.]. – Ch.: USEFS, 2012 (Tipogr. «Valinex»). – 616 p. – P. 214-219.
5. Гавришко С.Г. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4-6 років / С.Г. Гавришко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 49-52.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К: Олімпійська література, 2012. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 390 с.
8. 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.

Власюк Е.А., Федоряка А.В., Грушко Е.А.
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ГИМНАСТИКОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Аннотация
В наше время приобретают популярность занятия оздоровительной гимнастикой среди широких слоев населения. Сегодня приоритетными становятся не просто физическое развитие дошкольников, приобретение ими разных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентирование на сознательное укрепление здоровья. Дошкольный возраст предусматривает достижение оптимального развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы. В нашем исследовании определен уровень развития физических качеств гимнасток 5-6 лет. Приведен сравнительный анализ развития гибкости и координационных способностей девочек 5-6 лет, которые занимаются гимнастикой в оздоровительных группах в СК «Спартак» СК «Патриот» г. Днепра.
Ключевые слова: дошкольный возраст, развитие физических качеств, оздоровительная гимнастика.

Vlasyuk E.A., Fedoryaka A.V., Grushko E.A.
Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND CO-ORDINATING CAPABILITIES OF GIRLIES 5–6 YEARS, WHICH ARE ENGAGED IN GYMNASTICS IN HEALTH GROUPS

Summary
In our time vogue of employment by a health gymnastics is acquired among the wide layers of population. Today priority become not simply physical development of under-fives, acquisition by them different abilities and skills, and forming of physical culture of personality, education of necessity in the healthy way of life, orientation on the conscious strengthening of health. Preschool age foresees achievement of optimum development of motive qualities: quickness, adroitness, flexibility, force. In our research the level of development of physical qualities of gymnasts is definite 5-6 years. The comparative analysis of development of flexibility and coordinating capabilities of girlies is resulted 5-6 years, which are engaged in a gymnastics in health groups to the SK «Spartac» SK «Patriot» of Dnepr.
Keywords: preschool age, development of physical qualities, health gymnastics.

УДК 796.012.2-053.9

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман А.В., Байдюк М.Ю.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Фізична активність – найважливіша передумова збереження функціональної здатності старіючого організму. На щастя, існує один простий спосіб навіть у такому віці покращити своє здоров'я, знову відчути радість та бажання жити. Потрібно просто почати більше рухатися, займатися легкими фізичними вправами. У той же час при призначенні оздоровчої тренування особам зрілого та похилого віку слід враховувати вікові зміни – зниження функціональних можливостей (резервів функцій), реактивності, еластичності і міцності опорно-рухового апарату, ослаблення відновних процесів та ін.. Знижуються також можливості адаптуватися до вправ, головним чином швидкісного і силового характеру.
Ключові слова: похилий вік, рекреація, фізичні вправи, рухова активність, мотиваційні чинники.

Постановка проблеми. В Україні, як і в багатьох країнах високого рівня розвитку, за останні роки, значно зросла кількість людей похилого віку. Підтримка життєвої позиції людей поважного віку в освітньому просторі фітнес-клубу на контингент молодих людей і відповідно неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми і людьми похилого віку, а також відсутність організації сімейної клубної роботи і персоніфікації послуг. Те, що в даний час називається клубом, по суті своїй не є клубом, оскільки не відповідає клубній формі організації, яка передбачає єдність ідеології і культури, співвіднесення якості життя і здоров'я, наявність просвітництва, освіти, благодійності та ін.

У програмах фітнес-клубів не відводиться значну роль педагогічному компоненту, яка є визначальною для досягнення ефективності освітнього процесу. Згідно дослідженням А. В. Белорусової, О. Андрєєвої [1; 5; 6; 7], недостатньо уваги приділяється створенню позитивної моделі розвитку оздоровчого середовища. Спеціальних програм для збереження здоров'я і стимулювання активної життєвої позиції літніх людей поки не запропоновано, надзвичайно рідко впроваджуються інновації, спрямовані на підтримку афективно-емоційної сфери літніх людей. У фітнес-технологіях практично відсутні розробки, що передбачають інтеграцію міждисциплінарних зав'язків, що сприяє саморозвитку особистості літньої людини. Зазначені методичні упущення, швидше за все, обумовлені тим, що фітнес-програми розраховані в основному на клієнтів молодого і середнього віку, які, на відміну від літніх людей, є платоспроможними і основну мету занять бачать у набутті «красивого тіла».

У дослідженнях І. В. Петрова, К. А. Рямова [11; 12] відзначається, що низька платоспроможність пенсіонерів є основним обмежувачем для відвідування ними фітнес-клубів (кількість літніх людей, що займаються у фітнес-клубах, не перевищує 3-7% від загального числа тих хто займається).

Мета – визначити мотиваційна фактори до рекреаційно-оздоровчої діяльності осіб похилого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проводячи дослідження, американські дослідники Університету Case Western Reserve, в якому взяло участь біля 300 добровольців у віці 65-94 роки, довели, що фізична активність значно покращує якість життя [2].

До таких же висновків прийшли і норвезькі вчені. Спостерігаючи за 5700 людьми так званого «золотого віку», вони довели, що ті, які виконували фізичні вправи не менше 3-х годин на тиждень, в середньому, жили, на 5 років довше за своїх однолітків, котрі вели малорухливий спосіб життя [10].

Сформована в кінці XX століття система організації дозвілля за кордоном свідчить про те, що це, в першу чергу, величезна матеріально-технічна база вільного проведення часу, яка включає установи мистецтва, танцювальні зали, стадіони, національні парки, готельно-туристичний сервіс і найрізноманітніші центри дозвілля – від дитячих зоопарків і майданчиків до клубів пенсіонерів. Основним способом рекреаційно-оздоровчої діяльності у Західній Європі та США є створення великої кількісті різноманітних клубів, програм, оздоровчих заходів для людей похилого віку. Їх мета – створити сприятливі умови для трудової діяльності людини, для подальшого професійного й творчого розвитку, спілкування з ровесниками [9].

Останнім часом розробники політики, щодо стимулювання здорового способу життя стали приділяти підвищену увагу поведінковим факторам, які впливають на прийняття людьми рішення про зміну стилю і способу життя, справедливо вважаючи, що знання даних детермінант і їх облік при виробленні відповідних заходів державної політики дозволить надати реалізованим заходам більш цілеспрямований характер і підвищити їх результативність [4].

До групи внутрішньо-особистісних мотивів в першу чергу відноситься поліпшення здоров'я. Про це свідчать дані опитувань літніх людей різних країн, які взяли участь в різних програмах рухової активності. Серед чинників, що спонукали їх взяти участь в подібних програмах, більшість респондентів вказували занепокоєння за здоров'я і виділяли функціональні мотиви, пов'язані з енергією, контролем маси тіла, силою, балансом, а також факторами, пов'язаними із боротьбою з різними [3].

В окремих дослідженнях був виявлений зворотній причинно-наслідковий зв'язок між станом здоров'я і способом життя. Так, деякі учасники програм рухової активності відзначали, що покращення здоров'я стимулює їх займатися фізичними вправами, інші, навпаки, говорили про те, що вони стали б фізично активними, якби їх здоров'я було.

© Гакман А.В., Байдюк М.Ю., 2017

Таблиця 1

Фактори, які спонукають людей похилого віку до активізації способу життя

Групи факторів	Характеристика
Внутрішньо-особистісні мотиви	Поліпшення здоров'я (фізичного і психічного), боротьба з захворюваннями, зниження ваги, підвищення загального самопочуття, задоволення від фізичної активності, її змагальний характер
Міжособистісні мотиви	Підтримка сім'ї, колег, друзів, зустрічі з новими людьми, спілкування в процесі тренувань
Мотиви, що діють на рівні спільнот	Організаційні стимули: характер програми (колективні заходи, музичний супровід), параметри навколишнього середовища, мотиваційні інтерв'ю. Фінансові стимули: винагорода за участь в програмі, безкоштовні програми або програми з низькою ціною, волонтерство.

Внутрішньо-особистісні мотиви, крім поліпшення здоров'я, найчастіше літні респонденти називали отримання задоволення від занять фізичними вправами, а також змагальний характер.

Наступна група – міжособистісні мотиви. Дослідження показують, що соціальна підтримка членів сім'ї, з боку друзів, колег літньої людини також є важливим фактором, мотивуючим літніх людей займатися фізкультурою і спортом. Причому, нерідко, фактор соціальної підтримки опинявся другим за значимістю після фактора поліпшення здоров'я [8].

Інша група факторів, що стимулюють людей похилого віку, бути фізично активними – це фактори, що діють на рівні спільнот. Один з них – характер програми. Так, різні дослідження відзначають важливість групових програм рухової активності. Опитування літніх людей, що беруть участь в подібних програмах, показали, що одним із стимулів, що спонукали їх прийняти рішення про участь в груповому заході, стали такі фактори, як можливість знайомства з новими людьми та приємне спілкування в процесі занять [7].

Отже, детермінанти рухової активності осіб старшого віку є досить великими. Як показують дослідження, на багато з них може бути надано позитивний зовнішній вплив як через облаштування навколишнього середовища відповідно до потреб літніх людей, так і через організацію відповідних програм з урахуванням виявлених факторів.

Для визначення мотивації людей похилого віку до рекреаційно-оздоровчої діяльності нами був складений опитувальник, який складався з 23 питань.

Тестовий опитувальник складався з питань: про стан здоров'я; рівень рухової активності; кількість занять на тиждень, які відвідують респонденти; що мотивує до занять оздоровчою діяльністю; в яких умовах хотіли б займатися та ін.

Аналізуючи результати отримані в ході дослідження нами встановлено, що більшість опитаних респондентів (68%) нажаль хворіли або хворіють важкими захворюваннями (рис. 1).

Стан здоров'я тих хто займається повинен постійно контролювати лікар. Незалежно від віку систематичний медичний огляд є обов'язковий для всіх. Це особливо стосується людей старшого віку. І це не завжди тому що, вони частіше страждають на різні захворювання, а й те, що ці люди можуть переоцінити власні можливості, оскільки інволютивні зміни, що відбуваються в їх організмі, в повному об'ємі не відчуваються. Навіть коли людина не скаржиться на стан здоров'я з віком хімічний склад кісток змінюється, пружність судин зменшується, за рахунок жирової тканини часто зростає вага і т.п. Тому ці зміни не можна не враховувати. Дорослих людей за станом здоров'я розділяють на чотири медичні групи (перш за все, це стосується, людей середнього та старшого віку).

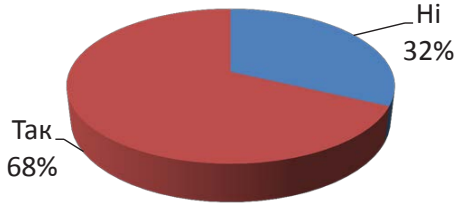


Рис. 1. Кількість респондентів, що переносили важкі травми чи захворювання

До першої відносяться люди практично здорові, що мають хорошу фізичну підготовленість до занять рекреаційною діяльністю. При належному лікарському контролі ці люди мають змогу займатися різними видами фізичних вправ і приймати участь в різноманітних змаганнях.

В другу групу входять люди з невеликими відхиленнями у здоров'ї, до прикладу з незначними відхиленнями обміну речовин) але лише тоді, коли організм може пристосуватися до таких відхилень, або виконати компенсаторну функцію. Цій групі корисно проводити прогулянки пішки або на лижах, недовготривалі туристичні походи, різні варіанти оздоровчої гімнастики.

Третя медична група складається з осіб з тимчасовими або постійними відхиленнями в стані здоров'я, хоча це перешкоджає їх трудовій діяльності. Фізична підготовленість у цих людей на низькому рівні, що не дозволяє нормально займатися фізичними вправами і вимагають до себе строго особливого підходу.

В четвертій медичній групі – хворі люди, з якими під контролем і наглядом лікаря можна використовувати лікувальну фізичну культуру.

Під час дослідження було виявлено, що респонденти досить рідко займаються організованою рекреаційно-оздоровчою діяльність. Про те, більше рухової діяльності пов'язана із побутовими справами: хатні роботи, покупки у магазинах та ін. Саме це стало причиною незадоволення досліджуваних їх руховою активністю, що лише 36% опитаних задовольняє їх рухова активність, але більшість 52% лише частково (рис. 2).

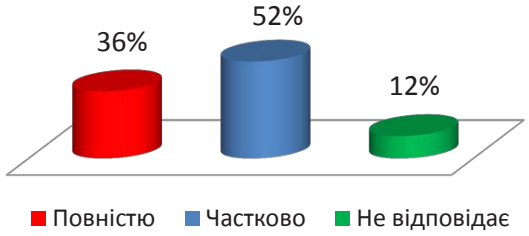


Рис. 2. Наскільки рухова активність відповідає Вашим потребам?

Рис. 3. Кількісний показник домінуючої мотивації осіб похилого віку

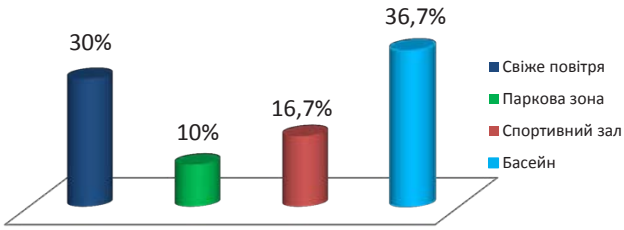


Рис. 4. Умови яким надають перевагу для занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю особи похилого віку

Подальший аналіз дослідження, показує що домінуючою мотивацією серед літніх людей, все-таки, бажання зміцнити здоров'я, він становить (57%). Найменш важливими, на думку респондентів – руховий голод, бажання порухатися та пограти (5,7%) (рис. 3).

Про те умови в яких би літні люди хотіли б займатись рекреаційно-оздоровчою діяльністю, респонденти зійшлися на двох умовах: «свіже повітря» і «басейн» – 30% і 36,7% відповідно (рис. 4).

Висновки та перспективи дослідження. В Україні, як і в багатьох країнах високого рівня розвитку, в останні 10 років значною мірою зросла частина людей похилого віку. Кожний п'ятий належить сьогодні до даного віку. В Україні по даним Інституту демографії нараховується близько 10-11 млн. людей похилого віку.

Рухова діяльність активізує діяльність організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх удосконаленню, що зумовлює уповільнення темпів інволюції. Цю проблему люди зрілого і старшого віку вирішують як індивідуально на основі власного непрофесійного фізкультурного досвіду, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах. Фізична рекреація сприяє зникненню дискомфортних відчуттів. Багато видів фізичної рекреації супроводжуються задоволенням від рухової активності.

Основними мотивуючим чинником у людей похилого віку є до рекреаційно-оздоровчої діяльності є «стан здоров'я». Більшість респондентів хотіли б займатися оздоровчою діяльністю на свіжому повітрі або ж у басейні.

Список літератури:

1. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larissa Balatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.
2. Newson R.S. and Kemps E.B. Factors That Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults. Journal of Aging and Health. – 2007.
3. Nicholson Jr.r. N.R. Social isolation in older adults: an evolutionaryconcept analysis. Journal of Advanced Nursing. – 2009.
4. McDaid D., Park A.-L., Matosevic T. et al. A Systematic mapping of mechanisms used to fund and pay for mental health services in high income countries. – 2014.
5. Андрєєва О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андрєєва, К. Пацалюк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків: ХДАФК, 2008. – С. 31-34.
6. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3(106). – С. 25-31.
7. Белорусова А.В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста. В кн. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 214-216.
8. Гакман А.В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича / А.В. Гакман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 17 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2014. – С. 62-68.
9. Гакман А.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота // Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-97.
10. Гакман А.В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А.В. Гакман, М.Ю. Байдюк // Молодий вчений. – 2016. – № 11. – С. 116-120.
11. Гакман А. Особливості мотивації підлітків 11-14 років до фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять / Гакман Анна. – матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» 12-13 квітня 2012 року. – Дніпропетровськ, 2012 – С. 43-49.
12. Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти / пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989.
13. Петрова І.В. Клуб для людини похилого віку: теорія і практика // Посвіт. – 2000. – № 1. – С. 84-89.
14. Рямов К.А. Физическая культура и проблемы здоровьесбережения людей пожилого возраста // Образование в Уральском регионе: науч. основы: тез. доп. III науч.-практ. конф. Екатеринбург, 11-15 апр. 2005 г. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. – 2005. – С. 133-134.

Гакман А.В., Байдюк М.Ю.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация
Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма. К счастью, существует один простой способ даже в таком возрасте улучшить свое здоровье, ощутить радость и желание жить. Нужно просто начать больше двигаться, заниматься легкими физическими упражнениями. В то же время при назначении оздоровительной тренировки лицам зрелого и пожилого возраста следует учитывать возрастные изменения – снижение функциональных возможностей (резервов функций), реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и др. Снижаются также возможности адаптироваться к упражнениям, главным образом скоростного и силового характера.
Ключевые слова: преклонный возраст, рекреация, физические упражнения, двигательная активность, мотивационные факторы.

Hakman A.V., Baidiuk M.Yu.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FACTORS AFFECTING THE DESIRE TO ENGAGE IN RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE ELDERLY

Summary
Physical activity – are essential prerequisite for the preservation of functional ability of the aging body. Fortunately, there is one simple way even in this age improve their health, feel again the joy and desire to live. You just need to start to move more, engage in light exercise. At the sometimes, the appointment of health training people mature and older should take into account age-related changes – reducing the functionality (function reserve), reactivity, flexibility and strength of the musculoskeletal system, easing recovery processes, etc., also reduced the possibilities to adapt to exercise, mainly speed and strength of character.
Keywords: advanced age, recreation, exercise, physical activity, motivation factors.

УДК 37(477.85):796.032

СТАН РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ (НА ПРИКЛАДІ МІСТА ЧЕРНІВЦІ)

Гакман А.В., Крушельницький Б.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті обґрунтовано місце олімпійської освіти у системі виховання підростаючого покоління; визначено особливості формування олімпійської освіти у навчальних закладах; встановлено рівень реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі освітніх закладів України.
Ключові слова: олімпійська освіта, навчально-виховний процес, реалізація олімпійської освіти, фізична культура.

Постановка проблеми. Створення сучасної системи освіти і виховання підростаючого покоління неможливе без оптимального вирішення цілої низки соціальних, економічних, екологічних, політичних, правових та інших завдань. Одним із варіантів вирішення цієї складної проблеми може бути організація освітньо-виховного процесу на основі ідеології олімпізму, шляхом запровадження системи олімпійської освіти та розповсюдження літератури серед учнівської молоді.

Олімпійська освіта сьогодні є не тільки важливим фактором розвитку олімпійського руху в Україні, а й могутнім засобом вирішення стратегічних завдань, що стоять перед державою, і, насамперед, важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування в українців фізичного і морального здоров'я, навичок здорового способу життя, залучення їх до занять фізичною культурою та спортом, передусім підростаючого покоління [3; 7]. Олімпійська освіта сьогодні є не тільки важливим фактором розвитку олімпійського руху в Україні, а й могутнім засобом вирішення стратегічних завдань, що стоять перед державою, і, насамперед, важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування в українців фізичного і морального здоров'я, навичок здорового способу життя, залучення їх до занять фізичною культурою та спортом, передусім підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні, яка є важливою складовою міжнародного олімпійського руху, ідея поширення знань олімпійської тематики набула поширення наприкінці XX – на початку XXI століття. У дослідженнях М. Булатової, Б. Ведмеденка, В. Драги, К. Козлової, В. Платонова, Н. Турчиної та інших зазначається, що підвищення обізнаності в олімпійському русі спрямовується на розв'язання певного протиріччя між високим рівнем розвитку спорту і низьким рівнем фізичної культури, знань про олімпійські ідеал та цінності олімпізму серед учнівської молоді [2; 4; 11].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. В Україні, як державі, яка є активним учасником міжнародного олімпійського руху, існує нагальна потреба розгортання цього виду діяльності, потребує дослідження змістовний компонент шкільних програм олімпійської освіти, ефективність організації та форми впровадження знань олімпійської тематики. У зв'язку з цим важливо визначити шляхи впровадження відповідних заходів в систему шкільної олімпійської освіти України.

Постановка завдань. Обґрунтувати особливості формування олімпійської освіти у навчальних закладах, що сприятиме кращій її реалізації; проаналізувати рівень реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі освітніх закладів України (на прикладі м. Чернівці).

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом багато вчених і педагогів звертають увагу на необхідність суттєвого підвищення частки інформаційної, роз'яснювальної роботи на уроках з фізичної культури, заняттях з фізичного виховання у школах, вищих навчальних закладах та інших навчальних закладах. Все більш широке розповсюдження отримують і заняття, які організують для цих цілей – «олімпійські уроки», «уроки олімпійських знань», «олімпійські годинники» і т.ін.

Загальновизнано, що для реалізації ідей олімпізму потрібно використовувати не тільки навчальний, а й позанавчальний час. Апробовані на практиці і різноманітні форми такої роботи [1]: Олімпійський день; виготовлення олімпійської символіки, фільмів і слайдів, а також проведення конкурсів малюнків, фотографій і т.ін., театральні постановки на спортивну та олімпійську тематику, «олімпійські КВК»; оформлення стендів, фотовітрин і навіть «олімпійських залів», проведення лекцій, семінарів, диспутів, дискусій, конференцій, вікторин з олімпійської тематики, обговорення цікавих книг або фільмів, присвячених спорту, Олімпійських ігор; організація дощок пошани для учнів, які успішно поєднують навчання, спорт і громадську активність; створення Олімпійських музеїв; організація листування зі школярами, студентами, спортсменами інших країн, які цікавляться проблемами олімпійського руху; зустрічі з відомими спортсменами, учасниками олімпійських ігор і тренерами збірних команд; організація допомоги ветеранам спорту, колишнім олімпійцям та ін. [6].

На жаль, у реальній практиці педагогічної роботи в рамках олімпійського руху спостерігається надмірне захоплення просвітницьким підходом. Іноді цілі і завдання цієї роботи взагалі зводять до завдання формування у дітей та молоді олімпійської освіченості. Разом з тим нерідко покладаються невиправдані надії на те, що шляхом роз'яснювальної роботи, на основі лекцій, бесід під час «олімпійських уроків», «уроків олімпій-

© Гакман А.В., Крушельницький Б.М., 2017

ських знань», «олімпійських годин» за допомогою одних лише гасел і закликів вдасться вирішити проблему залучення підростаючого покоління до ідеалів і цінностей олімпізму.

В останні роки для пропаганди ідей олімпізму серед дітей та молоді ширше стали використовуватися і самі спортивні змагання [5; 9]. Під час цих змагань застосовується олімпійська атрибутика: підйом олімпійського прапора, олімпійська клятва, церемонія запалювання олімпійського вогню та ін. Також регулярно проводяться «Малі Олімпіади», «Олімпійські милі» та інші олімпійські змагання дітей, підлітків та молоді.

Однак на практиці зазвичай використовується традиційна модель організації спортивних, в тому числі олімпійських, змагань, заснована на жорсткій конкуренції учасників, заохоченні невеликої групи переможців, домогтися перемоги, продемонструвати свою перевагу над іншими, завоювати цінні призи, нагороди, отримати інші пов'язані з перемогою матеріальні блага. Тому при використанні традиційної моделі організації спортивних змагань виникають вельми істотні труднощі в залученні дітей та молоді до духовно-моральних і естетичних цінностей олімпізму.

Зазначені вище негативні особливості традиційної моделі спонукають до пошуку і практичного застосування в роботі з дітьми та молоддю нових моделей організації та проведення змагань, які відповідають цілям та завданням олімпійського освіти: орієнтують учасників на духовно-моральні та естетичні цінності; не розвивають прагнення перемогти будь-якою ціною, не дають приводу для насильства, грубості, агресивності, націоналізму; формують прагнення до самовдосконалення, гармонійного розвитку.

Для визначення значення олімпійської освіти як виховної системи важливо сформулювати найбільш гострі проблеми в системі української освіти і виховання. На думку українських фахівців, проблеми виховання нового покоління і погіршення стану його здоров'я є найбільш невирішеними в системі освіти і виховання дітей та учнівської молоді [8; 10].

У багатьох дитячих садах, школах, середніх та вищих навчальних закладах спостерігаються значні зміни, що відбуваються в зв'язку з усвідомленням необхідності гуманізації освіти і виховання. Як вважають вчені, одним із шляхів реалізації такого підходу щодо розвитку особистості і виховання є олімпійська освіта.

Для освіти і виховання учнів дитячих і молодіжних установ необхідна науково-обґрунтована система підготовки кадрів, в результаті дії якої можна отримати систему залучення учнів до олімпійської культури і як результат – сформувати інтерес до фізичної культури, спорту, мистецтва, а також орієнтацію на поведінку, що базується на гуманістичних принципах

Із метою вивчення стану впровадження олімпійської освіти у навчальний процес було проведено дослідження, в ході якого здійснено анкетування інструкторів фізичної культури дитячих навчальних закладів, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та викладачів фізичного виховання у ВНЗ м. Чернівці.

В анкетуванні взяли участь 75 респондентів (25 – інструкторів фізичної культури дитячих навчальних закладів, 25 – учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та 25 – викладачів фізичного виховання у ВНЗ). Середній стаж роботи респондентів у ДНЗ склав 20 років, у ЗОШ – 8 років, у ВНЗ – 14 років.

Рис. 1. Рівень впровадження олімпійської освіти у ДНЗ

При відповідях на питання анкети респондентам був запропонований метод ранжирування, який полягав в оцінюванні об'єктів по рангах в порядку збільшення їх значущості. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначалося числом набраних ним балів: чим більша сума балів, тим вище зайняте місце (тим більше значущим є цей об'єкт).

Більшість респондентів у ДНЗ вважають, що олімпійська освіта може служити ефективним засобом вирішення проблеми виховання дітей і молоді (206 балів з 250 можливих, що складає 82%).

Також група експертів із ДНЗ оцінила рівень впровадження олімпійської освіти у своєму навчальному закладі: так більшість експертів визначили високий рівень впровадження (80%), а решта (20%) – як середній рівень впровадження (рис. 1).

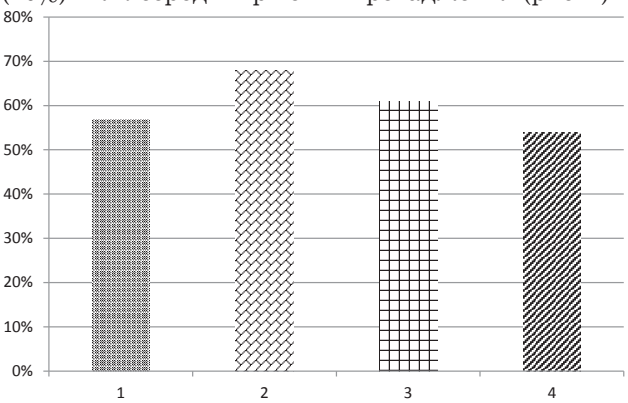


Рис. 2. Недоліки в організації олімпійської освіти у ДНЗ:

1 – низький рівень кваліфікації кадрів; 2 – недостатня матеріально-технічна база; 3 – недостатнє методичне забезпечення;4 – низький рівень знань фахівців

Аналіз анкет інструкторів фізичної культури у ДНЗ дає змогу відмітити і недоліки в організації олімпійської освіти (Рис. 2), а саме: низький рівень кваліфікації кадрів (56,8%), недостатня матеріально-технічна база (68,8%), недостатнє методичне забезпечення (60,8%), низький рівень знань фахівців (54%).

Основними чинниками, що перешкоджають, на думку експертів, реалізації олімпійської освіти є низький рівень мотивації дітей (62%), низький рівень фізичного стану здоров'я дітей (52%), від-

сутність достовірної інформації про стан здоров'я дітей (38%), низька матеріальна зацікавленість інструктора фізичної культури (52%), недостатня матеріально-технічна база (81%) (рис. 3).

Аналізуючи рівень впровадження олімпійської освіти у ЗОШ, то варто зауважити, що ніхто не відзначив його як низький. Натомість 60% респондентів відзначили високий рівень впровадження олімпійської освіти у і 40% – середній рівень (рис. 4).

Вважаємо за доцільне зазначити, що 60% учителів фізичної культури вважають за недоцільне вводити в навчально-виховний план класного керівника ЗОШ розділ «Олімпійська освіта».

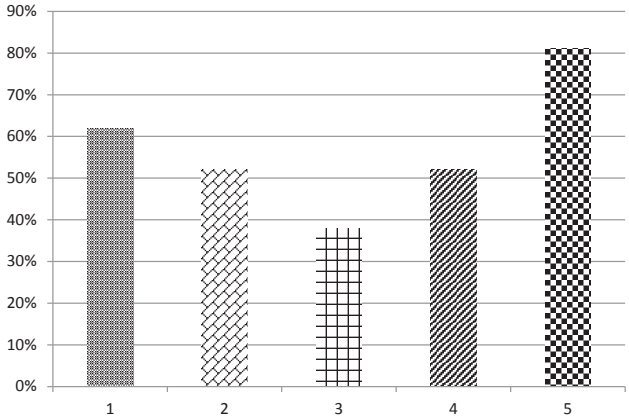


Рис. 3. Причини неефективної реалізації олімпійської освіти у ДНЗ:

1 – низький рівень мотивації дітей; 2 – низький рівень фізичного стану здоров'я дітей; 3 – відсутність достовірної інформації про здоров'я дітей; 4 – низька матеріальна зацікавленість інструкторів ФК; 5. – недостатня матеріально-технічна база

Натомість респонденти із ВНЗ відмічають про доцільність внесення у програму підготовки студентів спеціалізованих ВНЗ розділу «Олімпіська освіта» (58%)

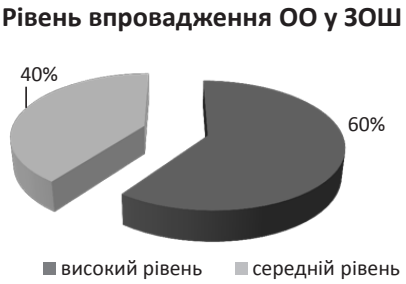


Рис. 4. Рівень впровадження олімпійської освіти у ЗОШ

Оцінюючи рівень впровадження олімпійської освіти у своєму навчальному закладу респонденти з ВНЗ оцінили: високий рівень (55%) і середній (45%) (рис. 5.).

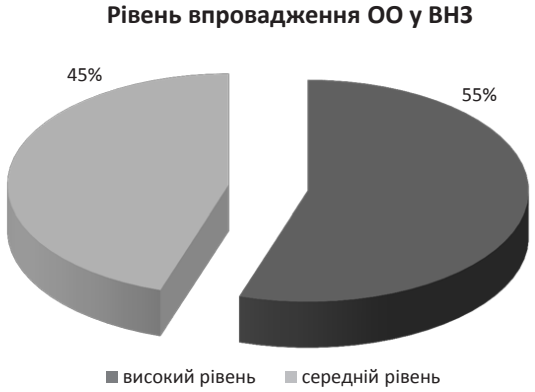


Рис. 5. Рівень впровадження олімпійської освіти у ВНЗ

Аналізуючи анкети інструкторів фізичної культури дитячих навчальних закладів, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та викладачів фізичного виховання у ВНЗ, можемо зробити наступні висновки:

Більшість респондентів вважають, що впровадження олімпійської освіти служитиме ідеологічною моральною основою процесу виховання підростаючого покоління (88%). Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес і її роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Учителями визначено найбільш прийнятні, на їхню думку, форми впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес в урочний і позаурочний час.

Висновки і перспективи дослідження. Рівень реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі освітніх закладів України м. Чернівці найвищий у ДНЗ, найвищі показники – ВНЗ.

Ставлення вчителів фізичної культури та інструкторів з фізичної культури до реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі освітнього закладу вважають, що впровадження олімпійської освіти служитиме ідеологічною моральною основою процесу виховання підростаючого покоління (88%). Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес і її роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості

Перспективним напрямком роботи буде подальше вивчення особливостей впровадження олімпійської освіти у процес виховання дітей та молоді різних вікових груп, розробка структури та змісту олімпійської освіти, рекомендацій щодо подальшої їх впровадження.

Список літератури:

1. Балацкая Л. Социально-экономическое развитие страны как средство влияния на олимпийское движение и физическкую культуру / Л. Балацкая, А. Гакман, И. Наконечный, И. Васкан. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării învăţământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Ştiinţific Internaţional, 5-8 octomrie 2016: [et al.]. – Т. 2. – Chişinău: USEFS, 2016. – С. 137-141.
2. Боднар А. О. Олімпійська освіта в системі фізичного виховання школярів А. О. Боднар / Методологія сучасних наукових досліджень: матеріали IX науково-практичної конференції молодих учених (25-26 жовтня 2012 р., м. Харків) / за заг. редакцією канд. пед. наук. доц. К. А. Юр'євої. – Харків: ХНПУ імені Г. С Сковороди, 2012. – С. 10.

3. Булатова М. М. Система олімпійської освіти та нові форми її впровадження / М. М. Булатова // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы IX Международного научного конгресса. – К.: Олимп. литература, 2005. – С. 7.
4. Вацеба О. Актуальні питання олімпійської освіти у навчально-виховному процесі учнів загальноосвітніх шкіл України (на прикладі м. Львова) / О. Вацеба, В. Юхимук // Матеріали континентального семінару «Олімпійська освіта: виховання, здоровий спосіб життя, соціальна адаптація». – К., 2007. – С. 87–93.
5. Галан Я. Реалізація олімпійської освіти у професійно-технічних навчальних закладах Буковини / Я. Галан, М. Кирилюк, М. Кочубей // Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015 р., м. Чернівці. – Чернівці: Технодрук, 2015. – 204–206 с.
6. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
7. Зорій Я. Б. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління / Я. Б. Зорій, А. В. Гакман // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 4. – С. 33-35.
8. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т. 1. –736 с.
9. Олімпійська освіта: методичні рекомендації. / укл. М. М. Булатова, С. Ф. Матвєєв, В. Ф. Бойко [та ін.] – К., 2002. – 40 с.
10. Столяров В. И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения молодежи (содержание и пути формирования) / В. И. Столяров, И. В. Баринова // Материалы конф. «Практика олимпийского образования в рамках II Международ. Форума» Молодежь-Наука-Олимпизм. – М., 2002. – С. 125–127.

Гакман А.В., Крушельницкий Б.М.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

СОСТОЯНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ЧЕРНОВЦЫ)

Аннотация
В статье обосновано место олимпийского образования в системе воспитания подрастающего поколения; определены особенности формирования олимпийского образования в учебных заведениях; установлен уровень реализации олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений Украины.
Ключевые слова: олимпийское образование, учебно-воспитательный процесс, реализация олимпийского образования, физическая культура.

Hakman A.V., Krushelnytskyi B.M.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE STATE OF THE OLYMPIC EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS (FOR EXAMPLE, CHERNIVTSI)

Summary
The place of the Olympic education in the education of the younger generation is describe in the article; the features of the formation of the Olympic education in schools are identified; the level of implementation of Olympic education in the educational process in educational institutions of Ukraine is established.
Keywords: Olympic education, educational process, realization of Olympic education, physical training.

УДК 37.016:796.56

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Галан Я.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті застосовано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів та даних мережі Інтернет, педагогічні, фізіологічні, методи оцінювання рівня соматичного здоров'я; методи математичної статистики. Обґрунтовано необхідність розробки методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури в 5-х класах. Визначено основні структурні компоненти методики навчання спортивного орієнтування на уроках фізичної культури. Виявлено ефективність застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів 5-х класів.

Ключові слова: фізична культура, уроки, спортивне орієнтування, форми.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну. Аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив виявити протиріччя між завданнями, що стоять перед суспільством, і відсутністю реальних можливостей їх вирішення. Така ситуація пояснюється наявністю незадовільної матеріально-технічної та науково-дослідної бази [1].

Процес навчання у сучасній школі характеризується засвоєнням великого обсягу інформації в короткі терміни, технізацією освіти, частими інноваціями педагогічного процесу, що, безумовно, впливає на психоемоційний та психофізичний стан школярів [7]. Наслідком цього виступає хронічна втома, часта захворюваність, низька розумова працездатність, зміна у психоемоційному реагуванні, низька адаптація до умов навчальних навантажень, недостатній рівень фізичного здоров'я учнів.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що найдоступнішим і найдоцільнішим засобом нормалізації психофізичного стану, найбільш ефективною формою оздоровлення, формування прагнення до рухової активності дітей є регулярні, цікаві, організовані заняття фізичними вправами [9].

Сьогодні найбільш оптимальним засобом оздоровчого тренування, ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування [6]. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про низький рівень поінформованості та теоретичних знань учнів, їх батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на рівень фізичного здоров'я школярів; недостатній рівень залучення школярів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час, низький рівень формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі, відсутність необхідного досвіду школярів у самовдосконаленні свідчать дослідження, проведені О.В. Андрєєвою, В.Г. Ареф'євим, Т.Ю. Круцевич [1; 2; 9].

Автори стверджують, що у дітей шкільного віку внаслідок інтенсивних навчальних навантажень і низької рухової активності виникають порушення у емоційно-вольовій сфері, порушення моторики, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання [6].

У сучасній вітчизняній науковій літературі вкрай мало матеріалів, які присвячені вивченню проблем спортивного орієнтування. Так, окремі аспекти діяльності у сфері шкільного спортивного орієнтування були висвітлені сучасними українськими науковцями Я.П. Галан [6], В.А. Березовський [3]. Але питання розробки методики навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в 5-х класах не розглядалось. Таким чином, запропонована тема дослідження є актуальною і необхідною.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Ефективність занять спортивним орієнтуванням школярів визначається значною мірою пріоритетними підходами до оптимізації складових компонентів. Відсутність науково обґрунтованої системи знань про специфіку використання спортивного орієнтування у фізичній культурі школярів 5-х класів є актуальною проблемою, що дає нам підставу до пошуку засобів і методів спортивного орієнтування, які можна використовувати на уроках фізичної культури.

Вищезазначені положення обумовлюють актуальність проблеми дослідження, пов'язаної з необхідністю вирішення наукового завдання, що має істотне теоретичне та практичне значення для вдосконалення процесу фізичного виховання школярів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні, психофізіологічні, методи математичної статистики.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму зі спортивного орієнтування для учнів 5-х класів й експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати наявні у науково-методичній літературі теоретичні та практичні підходи до проблеми фізичного виховання школярів та навчання спортивному орієнтуванню.

2. Визначити мотивацію школярів 5-х класів до відвідування уроків фізичної культури.

© Галан Я.П., 2017

3. Розробити авторську програму для навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури, здійснити її впровадження та перевірити ефективність.

Виклад основного матеріалу дослідження. У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу [7].

Спортивне орієнтування – вид рухової активності, у якій учасники самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, із застосуванням великого арсеналу техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить у рівній мірі від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [4].

Сьогодні спортивне орієнтування – це вид рухової активності, який надзвичайно активно розвивається у світовому геополітичному масштабі. В останні роки означений вид спорту завойовує все більшу популярність серед молоді [8].

Використання спортивного орієнтування у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи дозволяє вирішувати цілий ряд актуальних питань: підвищення рівня фізичних якостей, удосконалення особистісних рис та цілеспрямоване удосконалення рівня розвитку психічних якостей і слугує ефективним засобом профілактики порушень у роботі опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем організму, формування і підтримки належного здоров'я школярів.

Серед найбільш актуальних проблем сучасної школи є формування у школярів позитивного ставлення до уроків фізичної культури.

Аналіз результатів дослідження показує, що переважна більшість школярів позитивно ставиться до уроків фізичної культури. Основними причинами незадоволеності школярів уроками фізичної культури є: одноманітність уроків, відсутність видів спорту, що подобаються, поганий інвентар, відносини з вчителем (табл. 1).

Таблиця 1

Причини незадоволеності школярів уроками фізичної культури, % (n=123)

№ з/п	Причини незадоволення	Відповідь, %	
		Так	Ні
1	Не цікаво	27,6	72,4
2	Не задовольняє зміст уроків	13,8	86,2
3	Надмірне фізичне навантаження	25,2	74,8
4	Поганий інвентар	36,6	63,4
5	Одноманітність уроків	54,5	45,5
6	Відсутність видів, що подобаються	47,2	52,8
7	Відносини з вчителем	33,3	66,7

Серед мотивів, яким надають перевагу школярі для відвідування уроків фізичної культури шкіл м. Чернівці є участь у заходах та змаганнях – 58,5, % покращення свого стану здоров'я – 56,1%; для гарного самопочуття – 51,2%. Велика кількість школярів надали перевагу відповіді: «Спілкування з однокласниками» – 47,2% опитуваних учнів (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви школярів до занять фізичною культурою, % (n=123)

№ з/п	Мотив	Відповідь, %	
		Так	Ні
1	Прагнення мати гарну фігуру	31,7	68,3
2	Для того, щоб покращити свій стан здоров'я	56,1	43,9
3	Наполягання батьків	43,9	56,1
4	Можливість стати відомим спортсменом	13,0	87,0
5	Спілкування з однокласниками	47,2	52,8
6	Прагнення навчитися чомусь новому	28,4	71,6
7	Для гарного самопочуття	51,2	48,8
8	Власні переконання та судження	29,3	70,7
9	Покращення знань з спортивного орієнтування	46,3	53,7
10	Участь у заходах та змаганнях	58,5	41,5

На запитання: «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» – відповіді школярів були такими: ніколи – 13,8%, інколи – 56,8%, регулярно – 14,7%, звільнений через хворобу – 14,7% (рис. 1).

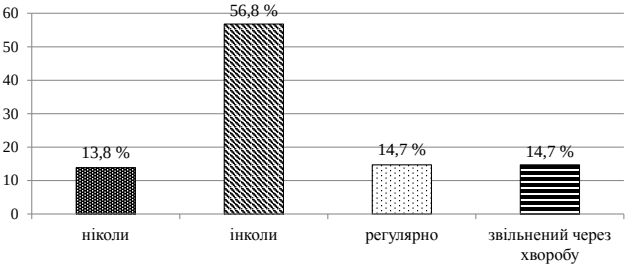


Рис. 1. Відповідь на запитання: «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури?» (%)

Результати опитування школярів щодо оцінки стану своєї фізичної підготовленості відображені у рис. 2., звідки видно, що добрий стан фізичної підготовленості мають 38,2% учнів; задовільний стан – 32,5%; відмінний стан фізичної підготовленості – 17,9%; для 11,4% на питання про стан своєї фізичної підготовленості важко відповісти.

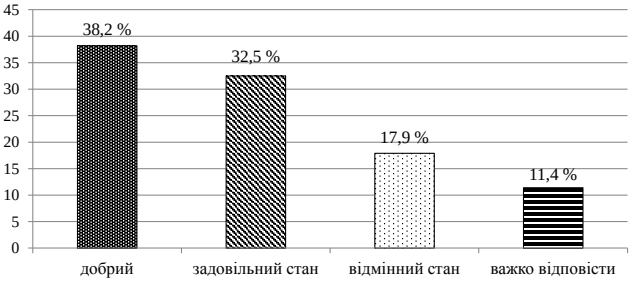


Рис. 2. Суб'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості

Встановлено, що більшість опитаних школярів вважають, що мають добрий та задовільний

рівень фізичної підготовленості. Проте подальші об'єктивні дослідження фізичного стану свідчать про нижчий за середній рівень розвитку більшості показників фізичної підготовленості досліджуваних учнів середнього шкільного віку.

Отже, у середньому шкільному віці відбувається активний розвиток фізичного стану організму та психічних і розумових процесів. В цей час формуються свої інтереси та мотиви до навчальної діяльності загалом та ставлення до уроків з фізичної культури.

Результати проведеного опитування за участю школярів свідчать про відносно високий відсоток учнів, які незадоволені традиційним змістом шкільних занять з фізичної культури. Варто зазначити, що наведені результати вказують на відсутність інтересу учнів середніх та старших класів до уроків фізичної культури.

Причинами зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами є недостатня освітня та виховна спрямованість уроків, недостатня пропаганда здорового способу життя та просвітницька діяльність учителів фізичної культури.

Формувальний експеримент проводився на базі базі ЗОШ I–III ступенів фізико-математичного профілю № 6. В експерименті взяли участь 48 учнів 5-х класів (ЕГ – 24 учнів), (КГ – 24 учнів).

Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) варіативний модуль – спортивне орієнтування [10]. В експериментальній програмі застосовувався авторський варіативний модуль «Спортивне орієнтування». Тривалість педагогічного експерименту становила 8 навчальних уроків.

Основні компоненти обох програм були однакові і складали ті ж часові проміжки. Кратність занять протягом тижня в класах складала три рази. Основними відмінностями між програмами при однаковій кількості та тривалості занять стало їх змістовне наповнення.

Отримані у результаті дослідження показники свідчать про покращення результатів в учнів як експериментальної, так і контрольної групи. Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали в дівчат як контрольної, так і експериментальної груп позитивну динаміку в тестах «човниковий біг ×9 м» (табл. 3).

Найбільш значущі зміни ($p<0,01$) спостерігались у результатах проб Ромберга та тесті Боднаревського. Показники фізичної підготовленості юнаків продемонстрували схожу динаміку. Спостерігалось статистично значуще ($p<0,05$) покращення результатів у тестах «човниковий біг 4×9 м».

Варто відзначити значне покращення середньостатистичного результату проби Ромберга в учнів ЕГ. Зокрема, у дівчат ЕГ цей показник наприкінці педагогічного експерименту покращився на 77,4% ($p<0,01$), у хлопців ЕГ – на 58,4% ($p<0,01$).

Вкінці педагогічного експерименту спостерігається достовірне ($p<0,01$ за критерієм Вілкоксона) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції у дівчат 5 класу ЕГ, різниця результатів склала: ОКП збільшився на 49,3% ($p<0,01$ за критерієм Вілкоксона); ОПІ збільшився на 16,4% ($p<0,01$ за критерієм Стьюдента). У хлопців 5 класу ЕГ середньостатистичні результати когнітивних функцій теж зазнали достовірних змін, так ОКП збільшився на 38,7% ($p<0,01$ за критерієм Вілкоксона); ОПІ збільшився на 16,5% ($p<0,01$ за

Таблиця 3

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості хлопців та дівчат 5-го класу до і після педагогічного експерименту (n=48)

Досліджувані показники	Результати до експерименту ЕГ (n=24)		Результати після експерименту ЕГ (n=24)		Результати до експерименту КГ (n=24)		Результати після експерименту КГ (n=24)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Дівчата								
Біг 30 м, с	6,3	0,49	6,1	0,13	7,0	1,25	6,9	0,28
Човниковий біг 4×9 м, с	11,8	0,48	10,9*	0,33	12,1	0,44	11,9	0,38
Стрибок у довжину з місця, см	150,4	17,72	155,4	10,03	150,9	14,17	154,9	13,15
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	13,9	1,56	17,9	0,26	11,5	2,27	12,8	1,26
Біг 500 м, хв.с	2,49	0,52	2,42	0,22	2,49	0,51	2,42	0,34
Тест Бондаревського, с	15,8	3,78	19,4*	2,21	16,4	3,53	17,4	4,198
Проба Ромберга, с	11,5	4,16	20,4**	5,43	11,4	3,32	12,4	3,22
ОКП, %	28,2	5,17	42,1**	6,12	27,6	5,31	31,0	8,53
ОПІ, біт	378,1	29,18	440,2*	31,56	381,4	27,49	391,2	45,82
Хлопці								
Біг 30 м, с	6,1	0,21	6,0	0,17	6,3	0,25	6,2	0,22
Човниковий біг 4×9 м, с	11,6	0,12	10,5*	0,26	11,7	0,14	11,3	0,31
Стрибок у довжину з місця, см	156,2	11,21	157,4	9,15	155,9	10,23	156,5	9,18
Піднімання тулуба в сід за 30 с, раз	14,3	1,44	18,6	1,12	14,5	1,47	18,2	1,15
Біг 500 м, хв.с	2,17	0,43	2,12	0,24	2,14	0,41	2,07	0,37
Тест Бондаревського, с	16,8	3,98	19,6*	2,62	17,2	4,04	18,5	4,98
Проба Ромберга,с	12,5	4,16	19,8**	4,43	12,3	3,72	13,2	3,62
ОКП, %	29,7	7,36	41,2*	4,12	28,4	8,10	31,2	11,84
ОПІ, біт	345,2	29,11	402,1**	48,11	334,9	27,66	340,8	52,56

**При p<0,05; **при p<0,01*

критерієм Стьюдента). У дівчат і хлопців 5 класу КГ в кінці педагогічного експерименту середньостатистичні результати когнітивних функцій не зазнали суттєвих змін, хоча і спостерігається позитивна динаміка.

Аналіз середньостатистичних результатів емоційного стану у дівчат 5 класу ЕГ вказує на значне їх зростання, так під впливом засобів спортивного орієнтування покращився ($p<0,001$ за критерієм Стьюдента) показник самопочуття, різниця склала 1,4 бали, а це 38,6%, у дівчат 5 класу КГ даний показник теж зазнав позитивних змін, але вони є незначні і становлять 0,4 бали що склало 7,13% ($p>0,01$ за критерієм Стьюдента). Нами спостерігається найбільше зростання середньостатистичного результату показника настрою у дівчат ЕГ, різниця становить 2,0 бали, що складає 50,1% ($p<0,001$ за критерієм Стьюдента) у хлопців 5 класу ЕГ на 2,2 бали, що складає 52,1% ($p<0,001$ за критерієм Стьюдента). Незначне покращення даного показника спостерігається у дівчат і хлопців 5 класу КГ, він збільшився на 0,3 бали, що склало 5,4% ($p>0,01$ за критерієм Стьюдента). Середньостатистичний результат настрою у дівчат 5класу ЕГ в кінці педагогічного експерименту зріс на 1,1 бал, що склало 21,5% ($p<0,001$ за критерієм Вілкоксона), а в дівчат КГ даний показник покращився лише на 0,2 бали, що становить 4,1% ($p>0,01$ за критерієм Стьюдента); у хлопців ЕГ показник збільшився на 1,2 бали, що склало 25,8% ($p<0,01$ за критерієм Стьюдента), а у хлопців КГ даний показник зазнав незначних позитивних змін і збільшився на 0,3 бали, що склало 7,1% ($p>0,01$ за критерієм Стьюдента).

Виходячи з вищезазначеного можна зробити висновок, що під впливом засобів спортивного орієнтування у дівчат і хлопців 5-х класів ЕГ середньостатистичні результати суб'єктивної оцінки емоційного стану вкінці педагогічного експерименту зазнали позитивних змін і відповідають високому рівню, а у дівчат і хлопців 5-х класів КГ самопочуття та активність знаходяться на достатньому рівні і лише настрій досягнув оптимального рівня.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують психофізичний стан школярів ЕГ, підтвердили ефективність запропонованої нами програми.

Така динаміка, на наш погляд, зумовлена специфікою занять спортивним орієнтування. Оскільки заняття проходять переважно в аеробному режимі, впливають на функціональні можливості серцево-судинної системи, дихальної системи, простежуються позитивні зміни серед учнів ЕГ у зменшенні кількості юнаків і дівчат, які хворіли на гострі респіраторні захворювання верхніх дихальних шляхів.

Висновки. Проведений аналіз літератури з проблеми дослідження свідчить, що в сучасних умовах розвитку суспільства й особистості особливої уваги набуває науково-практична підготовка фізично здорової, талановитої учнівської молоді. Спостерігається невідповідність між значущістю фізичного виховання, зростаючими державними вимогами до рівня фізичної підготовленості учнів і станом фізичного виховання дітей. Це викликає перенапругу їх фізіологічних систем, зняти яку й відновити при цьому розумову працездатність учнів можливо, у значній мірі, систематичними заняттями фізичною культурою. Засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й спрямовані на розвиток як фізичних, так і розумових здібностей школярів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок у порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у школярів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, що необхідні їм в подальшій діяльності.

Результати проведеного опитування за участю школярів свідчать про відносно високий відсоток учнів, які незадоволені традиційним змістом уроків з фізичної культури. Варто зазначити, що наведені результати вказують на відсутність інтересу учнів середніх та старших класів.

Отримані дані констатувального експерименту були використані нами як складові розробки програми занять з корекції психофізичного стану школярів середнього шкільного віку з використанням засобів спортивного орієнтування.

Застосування засобів спортивного орієнтування в процесі занять фізичною культурою учнів школи сприяло підвищенню показників фізичної підготовленості як у дівчат, так і хлопців. У кінці педагогічного експерименту спостерігалось статистично значуще покращення ($p<0,01$) результатів у пробах Ромберга, тесті Боднаревського і у ОКП.

Отримані під час формувального експерименту результати свідчать про позитивний вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та психологічних тестів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності використання засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання учнів початкових класів.

Список літератури:

1. Андреева О. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Олена Валеріївна Андреева. – К., 2002. – 190 с.
2. Арефьєв В. Г. Фізичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку / Арефьєв В. Г. // Вісник Чернігівського держ. пед університету ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. – Чернігів: ЧДПУ, 2013. – № 1(120). – С. 120–125.
3. Березовський В. А. Вплив уроків фізичної культури з елементами спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості та соматичного здоров'я учнів старших класів / В. А. Березовський // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2016. – Вип. 48. – С. 264–269.
4. Галан Я. П. Влияние программы по спортивному ориентированию на физическую подготовленность школьников 13–14 лет / Я. Галан // STINTA CULTURII FIZICE. – Chisinau, 2014. – № 18/2. – P. 71–77.
5. Галан Я. Мотивационные приоритеты школьников к занятиям по физической культуре в школе / Я. Галан, Н. Гнесь, Т. Лясота, А. Молдован // «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării

învăţământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Ştiinţific Internaţional, 5-8 octomrie 2016: [et al.]. – Chişinău: USEFS, 2016. – 180–184 c.
6. Галан Я. П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015 – 21 с.
7. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Я. Галан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2010. – Вип. 11. – С. 102–109.
8. Галан Я. П. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Ярослав Галан // Фізична культура, спорт та здоров`я нації: зб. наук. пр. – Вип. 15 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; голов. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2013. – С. 54–57.
9. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.
10. Ребрина, А. Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» [Текст]: [навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: 5-й клас] / А. Ребрина, Г. Коломоєць // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 7. – С. 18–21.

Галан Я.П.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Аннотация
В статье применен комплекс взаимосвязанных методов исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, документальных материалов и данных сети Интернет, педагогические, физиологические, методы оценки уровня соматического здоровья; методы математической статистики. Обоснована необходимость разработки методики обучения спортивному ориентированию на уроках физической культуры в 5-х классах. Определены основные структурные компоненты методики обучения спортивному ориентированию на уроках физической культуры в 5-х классах. Выявлена эффективность применения средств спортивного ориентирования в процессе физического воспитания учащихся 5-х классов.
Ключевые слова: спортивное ориентирование, уроки, формы, физическая культура.

Galan Y.P.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

USE OF MODERN LEARNING ORIENTEERING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL

Summary
The body of the article highlights description of the research methods, namely, theoretical analysis, generalization of the body of specialized, documentary and Internet sources evidence; pedagogical; physiological; method of somatic health assessment, and the method of mathematical statistics. Topicality and relevance of the article is scientifically grounded by approaches to investigate the problem on orienteering as an integral part of Physical Education for 5th-grade learners as well as optimize their psychophysical wellbeing. Significantly, the outcomes of the research point out that orienteering is an avenue for engaging in developmentally appropriate physical activities, designed for 5th-grade learners to boost their fitness, gross motor skills, and health. The research proves the efficiency of physical extracurricular activities as an organizational form of Physical Education.
Keywords: orienteering, lessons, shape, physical culture.

УДК 796.012.2-055.25:796.323.2

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 11 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Гвоздецька С.В., Волчек І.А.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Досліджено теоретичні питання ролі різних видів координаційних здібностей в процесі навчання дітей на секційних заняттях з баскетболу. Визначено, що акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної підготовки баскетболістів. Досліджено особливості розвитку координаційних здібностей у дівчат 11 років. Аналіз результатів тестування показав, що координаційні здібності у дівчат досліджуваної групи розвинені недостатньо. Розроблена методика навчання акробатичним вправам для розвитку координаційних здібностей. баскетболісток на секційних заняттях в школі.

Ключові слова: координаційні здібності, акробатичні вправи, секційні заняття, баскетбол, дівчата, методика.

Постановка проблеми. Фізичний розвиток та фізична підготовленість є одним з основних показників стану здоров'я дитини. Дослідження багатьох авторів (Данілєвіч М., Домашенко А.В., Куц О.С., Круцевич Т.Ю., Шиян Б., Зварищук О. та інших) говорять про те, що кількість здорових і добре фізично розвинених людей, як в Україні, так і в світі, неухильно знижується в усіх вікових групах. Однією із головних причин такої ситуації є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком.

На думку деяких авторів, активізація рухової активності учнів середнього шкільного віку можлива за рахунок залучення їх до різноманітних командних ігор, серед яких особливої актуальності набуває баскетбол [1, 2, 4 та ін.]. Гра в баскетбол сприяє підвищенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рухової активності підлітків, вдосконаленню їх життєвонеобхідних рухових навичок, морально-вольових якостей, формує навички здорового способу життя [1, 2, 5, 7 та ін.].

Координаційні здібності займають важливе місце у технічній підготовці учнів, які займаються баскетболом. Вони виконують важливу функцію в управлінні їх рухами, а саме: узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в одне ціле відповідно до поставлених завдань. Сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей вважають середній шкільний вік.

Акробатичні вправи є важливою частиною спортивної підготовки баскетболістів. Особливостям їх використання для підвищення координаційних здібностей та інших фізичних якостей у висококваліфікованих спортсменів присвятили свої роботи Дорошенко Е.Ю. [1], Ольхов С.С. [5], Поперeков В.С. [7] та інші. Однак проблема впливу акробатичних вправ на розвиток координаційних здібностей дівчат, які займаються у спортивній секції з баскетболу у доступній нам науковій літературі не отримала належного вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій та виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що в останнє десятиліття накопичений значний досвід з проблем розвитку координаційних здібностей баскетболістів. Так, різні аспекти підготовки баскетболістів досліджено в працях Дорошенко Е.Ю. [1], Кузнецова В.С. [2], Максимова Г. [4], Ольхова С.С. [5], Поперекова В.С. [7] та інших. Дослідженням розвитку координаційних здібностей дітей та їх впливом на результативність гри займались Лях В.И. [3], Писаренкова Е.П. [6], Сергієнко Л.П. [8], Скалій Т.В. [9] та інші. Але, на жаль, у науковій літературі, практично відсутні дані про використання акробатичних вправ для розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які займаються на секційних заняттях з баскетболу.

Формулювання цілей статті. Головною метою цієї роботи є дослідити особливості використання акробатичних вправ для розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які займаються на секційних заняттях з баскетболу.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми у теорії і практиці фізичного виховання.
2. Визначити особливості розвитку координаційних здібностей у дівчат 11 років.
3. Дослідити особливості використання акробатичних вправ на секційних заняттях з баскетболу для розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі КУ Сумської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 15. У дослідженні прийняло участь 15 дівчат 5 класів, які займалися у шкільній спортивній секції з баскетболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Координаційні здібності є фундаментом успіху технічної підготовленості спортсменів баскетболістів і займають вагоме місце на етапі початкової підготовки.

У баскетболі обсяг рухів надзвичайно різноманітний, багатий, а специфіка баскетболу визначається великою варіативністю стрибків, кидків, бігових вправ та вправ з м'ячем. Тому підвищення рівня координаційних здібностей – одне з найважливіших завдань, яке необхідно намагатися вирішувати на секційних заняттях з баскетболу.

Для отримання даних, що до розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які займаються в шкільній секції з баскетболу були використані наступні тести: для контролю за розвитком здібності до збереження статичної рівноваги був запропонований тест «стійка на одній нозі»; для контролю за розвитком здібності до пристосування і перебудови рухових дій – тести «човниковий біг 4 х 9 м» та «оббігання стійок»; для

© Гвоздецька С.В., Волчек І.А., 2017

контролю за розвитком здібності до погодження рухових дій – тест «одночасне ведення двох баскетбольних м'ячів двома руками»; для контролю за розвитком здібності до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів було проведено тестування «накидання кільця на стійку»; для контролю за розвитком здібності до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів – тест «метання тенісного м'яча в ціль».

Аналіз результатів тестування показав, що координаційні здібності у дівчат досліджуваної групи розвинені недостатньо. Особливо це стосується здібності до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів у тесті «накидання кільця на стійку», де отримані дані визначались за кількістю влучень із всіх дистанцій після кожного виду тесту. Так, у тестовій вправі «накидання кільця на стійку з місця» найкращі показники кидків спостерігалися з дистанції 3 м. і склали 57,58% влучень; з 2-х м. – 47,5%; з 4 м. – 42,5%. Значно гірші результати ми отримали у тесті «накидання кільця на стійку після повороту на 360°». Найвищі показники спостерігалися з дистанції 3 м. і склали – 37,5% влучень; з 2-х м. – 30%; з 4-х м. – 27,5% (рис. 1).

Враховуючи отримані дані щодо особливостей розвитку координаційних здібностей дівчат 11 років, які відвідували секцію з баскетболу, ми розробили методику навчання акробатичним вправам для розвитку координаційних здібностей баскетболісток на секційних заняттях в школі (табл. 1).

Загальновідомо, що акробатичні вправи – це один із найважливіших засобів розвитку координаційних здібностей у дітей. Вони допомагають розім'ятися перед грою, привести в тонус потрібні м'язи, уникнути травм тощо.

Навчання акробатичним вправам ми розпочинали з підготовчих вправ, а саме: різних рухів руками, нахилів тулуба, різновидів присідів, присідів на повній стопі із захопленням гомілок обома руками, вправ із положення сидячи, сидячи зігнувши ноги із захопленням гомілок руками, лежачи на спині із згинанням ніг до грудей тощо.

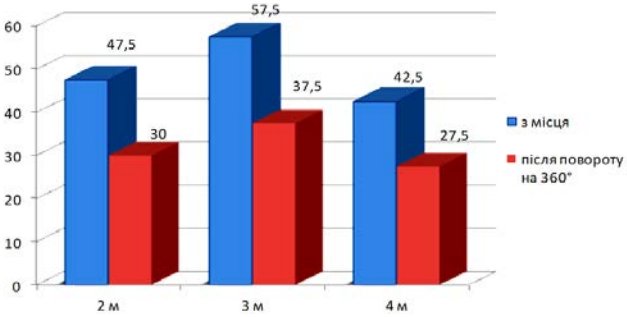


Рис. 1. Результати тесту «накидання кільця на стійку» (%)

У своїй секційній роботі з дівчатами 11 років ми приділяли увагу вивченню як статичних, так і динамічних акробатичних вправ. Серед них вправи на рівновагу; напівшпагати; шпагати; стійка на лопатках; вправа «міст»; групування у присіді, сидячи, лежачи на спині; перекати уперед та назад, у бік із положення лежачи на спині, з упору присівши; перекиди вперед та назад.

При навчанні акробатичним вправам ми використовували наступні методичні підходи:

1. У своїй секційній роботі ми намагалися дотримуватися принципу поступовості у навчанні новим руховим діям. Розучування нових вправ відбувалося із поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується вчителями з фізичної культури, тренерами як на етапі початкової підготовки, так і спортивного вдосконалення. Засвоєння нових вправ давало можливість дівчатам розширювати свій руховий досвід, швидко і легко вирішувати рухові завдання в складних ігрових ситуаціях.

2. На секційних заняттях з баскетболу велика увага приділялася вихованню здатності перебудовувати свою рухову діяльність в умовах, які швидко змінюються. Цей методичний підхід так

Таблиця 1

Методика навчання акробатичним вправам «міст», «напівшпагат» на секційному занятті з баскетболу

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Навчання виконання акробатичної вправи «міст» із положення лежачи:		«Перша шеренга 2 кроки вперед – руш!» «Перша шеренга – кругом!»
а) організація учнів;	4-5 хв.	Вчитель виносить мати.
б) Показ та пояснення вправи «міст»;	25-30 с.	
в) виконання вправи «міст» із положення лежачи.	1,5-2 хв.	Вправа «міст» виконується з положення лежачи на спині (кисті біля плечей, долонями на підлогу, пальці спрямовані до плечей, лікті вгору).
	2-3 рази	Зігнути ноги на ширині плечей так, щоб ступні з розвернутими носками спиралися на підлогу блище до тулуба. Випростовуючи руки й ноги і відводячи голову назад, прогнутися, зробити «міст»; Виконуємо 1 раз індивідуально, 2-3 рази груповим методом (по 2). Під час виконання вчитель стоїть поруч і, підсунувши учневі руку під спину, допомагає йому випростати руки й ноги, більше прогнутися.
2. Навчання техніки виконання вправи «напівшпагат».	5-7 хв.	
б) показ та пояснення вправи «напівшпагат».	2-3 хв.	Стаємо на коліно, спина пряма, руки в сторони, прогнулись, дивимось вперед, підборіддя вперед, максимально опускаємось вниз, витягуючи іншу ногу назад.
в) Виконання учнями вправи «напівшпагат».	3-4 хв.	Виконують по двоє. Після виконання стають в кінець шеренги.

само знаходить широке застосування в практиці фізичного виховання, зокрема в ігрових видах спорту і одноборствах.

3. У своїй секційній роботі методи організації для своїх вихованців ми добирали таким чином, щоб під час навчання акробатичним вправам одні діти виконували рухові дії, а інші спостерігали за ними і помічали недоліки. Це сприяло розвитку уваги, мислення, уявлення тощо.

Висновки і пропозиції: 1. Велику роль у баскетболі відіграють координаційні здібності, а саме: здібність до збереження рівноваги; здібність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів; відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів (спритність), які за нашими дослідженнями у дівчат досліджуваної групи розвинені недостатньо.

2. Акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної підготовки баскетболістів. Вправи для підвищення координаційних здібностей дівчат які займаються баскетболом повинні поступово ускладнюватись і застосовуватись як спеціально-підготовчі в основній частині заняття. На секційних заняттях з баскетболу вправи для розвитку координаційних здібностей на початковому етапі навчання повинні займати до 40% загального часу.

3. Нами розроблена методика навчання акробатичним вправам для розвитку координаційних здібностей баскетболісток на секційних заняттях в школі.

Список літератури:

1. Дорошенко Е. Ю. Вправи базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки / Е. Ю. Дорошенко, Н. Л. Корж, Н. Б. Іванова, М. М.Чечель, Барська Н. Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 1. – С. 34–37.
2. Кузнецов В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, А. В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59-63.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Максимів Г. Результати опитування вчителів фізичної культури з питань навчання і викладання баскетболу у загальноосвітній школі / Г. Максимів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. Львів: НФВ «Українські технології», 2005. – Т. 4. – 321-328 с.
5. Ольхов С. С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С. С. Ольхов, Т. Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 2. – С. 32-34.
6. Писаренкова Е. П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституции: автореф. дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. П. Писаренкова, Тул. гос. ун-т. – Тула, 2010. – 20 с.
7. Попереков В. С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств их нервной системы: автореф. дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. С. Попереков, НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2015. – 24 с.
8. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія «Педагогічні науки»: зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – Вип. 64. – С. 383–392.
9. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культ. физ. вих. різних груп населення» / Т. В. Скалій, Харків. держ. акад. фіз. культури. – Херсон, 2006. – 21 с.

Гвоздецкая С.В., Волчек И.А.
Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация
Исследованы теоретические вопросы роли разных видов координационных способностей в процессе обучения детей на секционных занятиях по баскетболу. Установлено, что акробатические упражнения являются неотъемлемой частью спортивной подготовки баскетболистов. Исследовано особенности развития координационных способностей у девочек 11 лет. Анализ результатов тестирования показал, что координационные способности у девочек исследуемой группы развиты недостаточно. Разработана методика обучения акробатическим упражнениям для развития координационных способностей баскетболисток на секционных занятиях в школе.

Ключевые слова: координационные способности, акробатические упражнения, секционные занятия, баскетбол, девочки, методика.

Gvozdetska S.V., Volchek I.A.
Sumy State Pedagogical University A.S. Makarenko

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 11-TH YEAR'S GIRLS ON THE SECTIONAL BASKETBALL EXERCISES

Summary
The theoretical question of the role of different types of coordination abilities in teaching children on sectional basketball exercises are searched out. Determined that acrobatic exercises are an integral part of sports training basketball players. The features of coordination abilities of 11-th years girls are investigated. Analysis of the test results showed that the coordination abilities of girls in the studying group developed not enough. The method of learning acrobatic exercises to develop coordination skills of basketball players on sectional exercises at school is made.
Keywords: coordination abilities, acrobatic exercises, sectional exercises, basketball, girls, methodology.

УДК 371.15

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Гладощук О.Г.
Дніпродзержинський державний технічний університет

У даній статті розглянуті проблемні питання сучасної вищої освіти по формуванню фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва. Розкрита роль та значення професійно-прикладної фізичної підготовки в формуванні фізкультурно-оздоровчої компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів. Доведено, що робота в сучасних умовах розвитку промисловості потребує значного підвищення психофізичних можливостей людини. Цю задачу може і повинна вирішувати професійно-прикладна фізична підготовка у вищому технічному навчальному закладі.
Ключові слова: компетентність, фахівці, студентська молодь, здоров'я, знання, уміння, навички.

Постановка проблеми. Фундаментом прогресивного розвитку кожної країни та всього цивілізованого суспільства є сама людина, від якої суспільство потребує не тільки професійні знання, навички, відповідальність та дисципліну. Головними рисами людини повинні бути його культура, духовність, творчий потенціал та компетентність. Тільки людина, яка відповідальна, компетентна, постійно в процесі розвитку та вдосконалення, – суб'єкт інноваційної, високотехнологічної та професійної діяльності, яка реалізує свій унікальний творчий потенціал, буде визначати розвиток постіндустріального суспільства.

Сучасний економічний, політичний, соціальний, культурний і духовний стан українського суспільства свідчать про нестабільність, мінливість, суперечливість просторів його існування, що значно загострює питання виховання молодого покоління. Сьогоденні 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 психологічному, соціальному й фізичному 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.

Головною метою сучасної національної освіти є не тільки проста передача знань, умінь та навичок а і формування особистої індивідуальності. Вихований, творчий, культурний та моральний індивід спроможний до постійного саморозвитку, самовдосконаленню та самореалізації, швидкій адаптації до нових умов трудової діяльності, ширшому та цілісному погляді на сучасний світ та місце людини цьому світі. До того ж гармонійне поєднання знань з особистими якостями людини є головним моментом в процесі освіти та виховання. За твердженнями відомого німецького філософа Мартіна Хайдеггера, дійсна «освіта призначена створювати, утримувати та відновлювати всі скарби культурно-історичних та духовних цінностей, охоплювати духовність людини в цілому, відкривати його сутність та гідність, зберігати істину та тайну буття» [4, с. 119].

Аналіз досліджень та публікацій. Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини знайти своє

© Гладощук О.Г., 2017

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 гармонійних розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність.

На сучасному етапі розвитку технічної освіти Л.Л. Товажнянський визначив ряд узагальнених завдань підготовки фахівців. Серед них, зокрема, гуманітарна підготовка, самопізнання та саморозвиток професіоналізму, здібностей до самостійного мислення, готовність до конкурентної боротьби, формування духовності, моральності, естетичних ідеалів та смаків, індивідуальної та професійної психофізичної культури [10, с. 6].

У дослідженнях сучасних науковців (Л.П. Матвєєв, [5]; М.Я. Віленський [2]; Р.Т. Раєвський, [8]; В.В. Пічурін [6]; С.В. Халайджі, [11]; Л.Л. Товажнянський, [10]; О.Г. Романовський, [9]; В.А. Бараненко [1] та ін.) відзначається, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді має безпосереднє відношення не тільки до сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, але й до сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях промисловості та підприємницької діяльності. Вона має прямий зв'язок зі скороченням часу відведеного на адаптацію організму робітників до конкретних видів праці й вирішенням глобальної проблеми підвищення ефективності використання трудових ресурсів.

Романовський О.Г. вважає, що система вищої професійної освіти покликана забезпечити умови для «вирощування» фахівців нової формації. Для них установка на саморозвиток, професійну майстерність і духовність виступають пріоритетними життєвими стратегіями. Саме в процесі здобуття вищої освіти здійснюється процес пристосування студента – молодого фахівця до умов життя в суспільстві, здійснюється розвиток і становлення його особи [9, с. 8-7]. При цьому необхідно зазначити, що невід'ємною частиною формування правильних установок в процесі професійної підготовки висококваліфікованих спеціалістів є розвиток аналітичного мислення, формування знань та вмінь аналітично мислити, сприймати та використовувати інноваційні технології, вміти виконувати роботу у екстремальних життєвих ситуаціях.

Фізичне виховання здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої особистості. У процесі фізичного виховання створюються сприятливі умови для засвоєння загальнолюдської моралі і виховання на цій основі стійких звичок поведінки.

Отже, вітчизняний досвід розвитку педагогічної думки свідчить про актуальність потреби у розробці теоретичних основ та практичних шляхів формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця. Проте, залишається багато невивчених аспектів цієї проблеми, при підготовці спеціалістів технічного профілю, зокрема, визначення наукових засад розвитку професійної компетентності фахівців технічного профілю в умовах соціально-економічної кризи, яка склалася в Україні.

Мета дослідження. Обґрунтувати значення та методологію професійно-прикладної фізичної підготовки 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 підготовленості та розвитку рухових якостей студентів, які навчаються в вищому технічному навчальному закладі.

2. Підібрати систему засобів для програми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) 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. Головним завданням сучасної національної системи освіти є підготовка кваліфікованого та конкурентоспроможного фахівця, який не лише володіє певним рівнем знань, умінь і навичок, але й може практично використовувати їх для досягнення поставленої мети. За таких умов сучасна освіта має забезпечувати формування сукупності інтегрованих знань, умінь та якостей особистості – професійну компетентність фахівця. Тому актуальною є проблема формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців.

Вітчизняний науковець Л.П. Пилипей вказує на те що, новим підходом до вирішення проблем підготовки до процесу навчання є утвердження прикладного значення фізичного виховання, формування мотивації шляхом демонстрації реальної необхідності і корисності запропонованих фізичних вправ, диференційованих з урахуванням стану здоров'я і подальших кар'єрних очікувань.

У сучасних зростає особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психофізичної підготовки до виробничої діяльності. Змінюється місце і функціональна роль людини в сучасному виробничому процесі. Це вимагає психофізичної її підготовки, оскільки зменшення частки простої фізичної праці зовсім не змінює вимог до психофізичної підготовленості студентів, але змінює її структуру і висуває додаткові вимоги до активного формування психофізичних здібностей за допомогою цілеспрямованого використання фізичних вправ [7, с. 39].

Провідний вітчизняний науковець Г.П. Грибан зазначає, що у вищому навчальному закладі в навчально-виховному процесі треба розробляти та впроваджувати технологію формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у сту-

дентів з фізичного виховання. В основі технології навчання лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія впроваджується у принциповій направленості змісту і форм навчального процесу з пріоритетом на особистісні розвиваючі технології навчання. Вона забезпечує гарантоване досягнення проектованих результатів з дисципліни «Фізичне виховання», а саме: набуття студентами фізкультурно-оздоровчих компетентностей, необхідних у подальшій життєдіяльності [3, с. 19].

Одним із можливих шляхів формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних напрямків є професійно-прикладна фізична підготовка. Фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх висококваліфікованих фахівців знаходить свій вияв у знаннях та навичках, ґрунтовній мотивації до активних занять фізичними та оздоровчими вправами, активній рекреаційній та руховій активності.

Більшість сучасних дослідників Р.Т. Раєвський, Л.П. Пилипей, В.В. Пічурін, С.В. Халайджі вказують на те, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою досить різноманітних засобів фізичної культури й спорту. Підбір засобів фізичного виховання та їх угруповання, з метою професійно прикладної фізичної підготовки студентів, повинно проводитись диференційовано на основі аналізу професіограм. Такими групами засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів можна вважати: прикладні фізичні вправи а також їх окремі елементи з різних видів спорту; прикладні види спорту; оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу при формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів у вищому технічному навчальному закладі.

Дослідження проводилось за Програмою науково-дослідних робіт Дніпродзержинського державного технічного університету. В дослідженні прийняло участь 48 студентів університету, які навчаються на факультеті «Електроніки та комп'ютерної техніки». Студенти були розподілені на дві групи: перша – контрольна група (24 студентів), друга – експериментальна (24 студентів). 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.

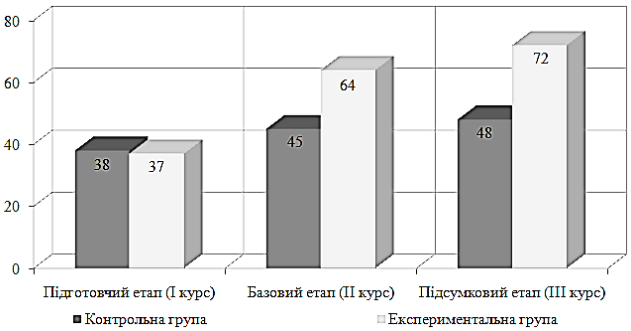


Рис. 1. Динаміка змін показників діяльної готовності студентів, %

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 рефлективність, 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 фізкультур-

но-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.

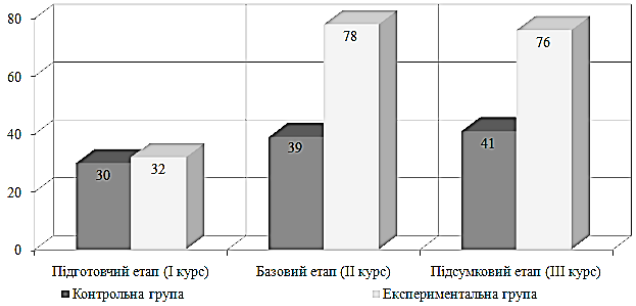


Рис. 2. Динаміка змін показників психологічної готовності студентів, %

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 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 Дніпродзержинському 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, спартакіади, 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. В навчально-виховний процес необхідно впроваджувати такі педагогічні умови, які орієнтували студентську молодь на самоосвіту, саморозвиток, самореалізацію особистості. Структурні компоненти професійної фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх фахівців формуються одночасно, проте кожний етап процесу розвитку направлений на певний рівень досліджуваного особистісного утворення. Розвиток особистості і фізкультурно-оздоровчої компетентності студента є взаємно обумовленими і взаємно доповнюваними процесами. Нами обґрунтовано, що досягнення позитивного результату з формування професійної фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді відбувається за умов, що у вищому технічному навчальному закладі працює збудована схема орієнтування студента на формування індивідуальної та професійної психофізичної культури самопізнання та саморозвиток професіоналізму (стратегія орієнтування). Стратегія орієнтування студента передбачає реалізацію педагогічних умов, яка реалізується через практичну діяльність, що дозволяє втілити системний підхід до навчання та сформувати гнучку динамічну структуру ієрархічних взаємозв'язків між рівнями підготовки.

Подальшого дослідження потребує виявлення та уточнення сукупності організаційних, психолого-педагогічних та дидактичних умов на всіх етапах реалізації підходів щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів.

Список літератури:

1. Бароненко В. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2010. – 336 с.
2. Виленский М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, М.Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Грибан Г. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 18–25.
4. Кошелева В.Л. Мартин Хайдеггер: феноменологическое осмысление современной культуры и проблемы образование / В.Л. Кошелева // Философия образования для XXI века: сб. статтей. – М.: Изд. фирма «Логос», 1992. – С. 117-130.

5. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Пилипей Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
7. Пічурін В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В.В. Пічурін // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова (серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»), Випуск 26. – К., 2012. – С. 84-90.
8. Раевский Р. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.Г. Рыбковский // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2008. – № 1 (спеціальний випуск за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і світа: проблеми і перспективи»). – С. 94–100.
9. Романовський О. Педагогічні інновації у формуванні національної гуманітарно-технічної еліти / О.Г. Романовський // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2010. – № 4. – С. 3–10.
10. Товажнянський Л. Нова парадигма інженерної освіти і підготовка національної гуманітарно-технічної еліти / Л.Л. Товажнянський // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2002. – № 2. – С. 3-9.
11. Халайджі С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Халайджі; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2006. – 20 с.

Гладощук А.Г.
Днепродзержинский государственный технический университет

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация
В данной статье рассматриваются проблемные вопросы современного высшего образования по формированию физкультурно-оздоровительной компетенции будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства. Раскрыта роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в формировании физкультурно-оздоровительной компетенции студентов высших технических учебных заведений. Доведено, что труд в современных условиях развития промышленности требует значительного повышения психофизических возможностей человека. Эту задачу может и должна решать профессионально-прикладная физическая подготовка в высшем техническом учебном заведении.
Ключевые слова: студенческая молодежь, здоровье, знание, умение, навыки.

Hladoshchuk A.H.
Dniprodzerzhynsk State Technical University

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING AS A CONSTITUENT IN COMPETENCE FORMING IN STUDENTS OF HIGHER TECHNICAL SCHOOLS

Summary
This article highlights the problematic issues of modern higher education concerning the physical culture formation of the future highly qualified specialists of technical industries. The role and importance of professionally-applied physical training in the physical culture competence formation of students in higher technical educational institutions were revealed. It was proved that work in modern conditions of industry development requires a significant increase in human mental and physical capabilities. This problem can be solved with the help of professionally-applied physical training in higher technical educational institution.
Keywords: student youth, health, knowledge, ability, skills.

УДК 373.5.015.3(477.85)«18»

ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАРОДНИХ ШКОЛАХ БУКОВИНИ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ XIX СТОЛІТТЯ

Гнесь Н.О.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено нормативно-правову базу становлення процесу фізичного виховання у народних школах Буковини другої половини XIX століття. Розкрито змістове наповнення навчальних планів для народних шкіл, навчальних програм з предмету гімнастика. Зроблено спробу критичного аналізу змісту навчального матеріалу з предмету гімнастика. Розглянуто матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини. Проаналізовано матеріали фондів Державного архіву Чернівецької області, періодичні видання та авторські праці вищезазначеного періоду.
Ключові слова: Австро-Угорська імперія, Буковина, народна школа, фізичне виховання, гімнастика.

Постановка проблеми. Тенденція до ґрунтовного аналізу тем, пов'язаних з історичним розвитком окремих українських територій, з розвитком окремих галузей суспільного життя, із зверненням до творчої спадщини раніше забутих імен, з переосмисленням окремих історичних періодів, що виникла у вітчизняній історичній науці у середині 90-х років минулого століття не втратила своєї актуальності і сьогодні. Завдячуючи відкриттю доступу до багатьох архівних збережень можна по-новому осмислити історичні події, постаті, суспільну думку, політику урядів країни минулих часів. Це стосується, зокрема, історії фізичної культури і спорту в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних історико-педагогічних дослідженнях стисло відображений стан проблеми фізичного виховання в загальному процесі розвитку системи виховання та освіти України в другій половині XIX – на початку XX ст. (Ш.І. Ганелін, Е.Д. Дніпров, Г.Є. Жураховський, О.І. Пискунов, В.З. Смирнов та ін.). У роботах дослідників О.І. Пенішкевич, Л.І. Кобилянської, І.О. Петрюк, І.В. Ковальчук та ін. – монографіях, дисертаціях, колективних збірниках, присвячених історії розвитку освіти на Буковині (сучасна Чернівецька обл.), що в означений час входила до складу Австро-Угорської монархії, можна зустріти згадки про фізичне виховання, як навчальний предмет в різних типах тогочасних шкіл. Дослідження Н.О. Гнесь [1], Т.Б. Устінової [7] розкривають процеси становлення і розвитку фізкультурно-спортивного руху на теренах краю в означений період.

Малодослідженими залишаються аспекти організаційного забезпечення фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини кінця XIX – початку XX століть.

Метою статті є характеристика організаційного, зокрема програмно-нормативного та матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини другої половини XIX століття.

Джерельну базу дослідження становлять матеріали фондів Державного архіву Чернівецької області, періодичні видання та авторські праці вищезазначеного періоду.

Виклад основного матеріалу дослідження. У другій половині XIX ст. в Австро-Угорській імперії питання виховання фізично здорової нації було узаконене в низці правничих актів, законів. Загальнодержавним законом від 14 травня 1869 р., що виданий Міністерством віросповідань і освіти Австро-Угорщини, були встановлені організаційні засади народної школи в імперії.

Даний закон визначав завданням народної школи наступне: «виховувати морально-релігійні якості дітей, сприяти їх духовному розвиткові, забезпечити їх знаннями і уміннями, необхідними для подальшої освіти і життя, закласти основу для виховання достойних людей і членів суспільства» [10, с. 16]. Зазначимо досить значний реформаторський крок у системі народної освіти Австро-Угорщини, адже до цього часу, завданням народної школи було: «давати основній масі учнів лише такі знання, які не заважатимуть їхній праці, обмежувати їхнє мислення виконанням моральних настанов, а також хатніх і громадських обов'язків» [10, с. 16].

Відповідно до потреб населення імперії було створено дві категорії шкіл: загальна народна школа (Allgemaine Volksschule) та школа для міського населення (Bügerschule). Народні школи повинні були закладати загальні підвалини освіти і культури серед широких мас населення, друга категорія мала прислужитися тим класам народу, які прагнули отримати освіту, що виходила за рамки загальної народної школи, але не мали на меті продовжувати навчання в університеті чи технічному інституті [10, с. 26].

Обов'язковими навчальними предметами у народній школі визначили такі: релігія, мова, арифметика, основи природознавства, географії і історії, Батьківщина та її закони, письмо, практична геометрія, співи, гімнастика, рукоділля та домогосподарство (для дівчат) [5, с. 374].

Кількість відділень класу залежала від умов, у яких перебувала школа. Вона могла бути однокласною, або поділеною на декілька класів. Народну школу можна було розширити до восьми класів; у цьому випадку вона могла виконувати функції школи для міського населення [10, с. 26].

Обсяг викладання навчальних предметів визначався кількістю наявних вчительських кадрів, отже міг бути не однаковим у різних школах. Там, де це дозволяли умови, у приміщенні народних шкіл можна було організовувати дитячі садки, сільськогосподарські і ремісничі курси [5, с. 378].

Школа для міського населення приймала учнів після п'ятого класу народної школи і в цьому випадку була трикласною, або могла бути восьмикласною, якщо існувала разом з народною школою. У школі для міського населення закон передбачав

© Гнесь Н.О., 2017

наступні обов'язкові предмети: релігія, мова і наука про написання творів, географія і історія, Батьківщина та її закони, природна історія, природознавство, арифметика, геометрія, бухгалтерська справа, креслення від руки, геометричне креслення, каліграфія, співи і гімнастика, рукоділля та домогосподарство (для дівчат) [10, с. 26].

Таким чином, у 1869 р. на законодавчому рівні гімнастику як обов'язковий предмет було утверджено в усіх типах народних шкіл Австро-Угорської імперії. Отже, можемо говорити і про становлення процесу фізичного виховання у народних школах Буковини.

Для ознайомлення зі змістовним наповненням процесу фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини означеного часового періоду розглядаємо навчальні плани для відповідного типу закладів. На основі загальнодержавних планів 1874 р. Буковинська Крайова Шкільна Рада розпорядженням від 3 березня 1888 р. затвердила навчальні плани для всіх типів народних шкіл, які діяли в краї [11-13].

Переглядаючи навчальні плани для різних типів народних шкіл, в яких навчання тривало протягом шести-восьми років (одно-, дво-, три-, чотирьох-, п'яти-, шестикласні) зустрічаємо предмет гімнастику (Turnen) в обсязі 1-2 годин на тиждень. Заняття гімнастикою для дівчат були не обов'язковими протягом усього навчання у школі. У чотирьох-, п'яти-, шестикласних школах починаючи з третього навчального року планувалось по 2 години занять гімнастикою на тиждень (у решта навчальних роках та типах шкіл такі заняття передбачались в обсязі 1 години) [2, с. 421].

Метою означеної шкільної дисципліни визначали розвиток сили, виховання впевненості у собі, любові до порядку, утримання свіжості «тъла и духа» (тут і надалі збережено оригінальний правопис) [7, с. 11].

Цікавою й раціонально доцільною, на наш погляд, є диференціація вправ відповідно до означеної мети курсу. Якщо послуговуватися сучасними підходами до градації фізичних вправ для школярів, можемо виокремити їх у три великі групи. Це – стройові, вільні та вправи на спортивних снарядах. По цьому вагому частку відведеного часу хлопчики використовували під стройові заняття. Таке вирішення питання зумовлено їхньою підготовкою до служби в армії. Отож, передбачалися: ходьба колонами, вивчення армійських команд, різні стрибки, біг тощо.

Загалом такий підхід до практики фізичного виховання сприяв загартовуванню дітей. Розглянемо дещо детальніше визначальні особливості навчальної програми щодо порушеної проблеми.

Програмою передбачалось вивчення учнями стройових вправ: шикування у шеренги та колони, перешикування у дві, три, чотири шеренги та колони; повороти, розмикання і змикання в одному напрямку, від і до середини. Також планувались ходьба з різновидами крокувань, «роды крокôвъ ажъ до шкотскихъ пôдскокôвъ», біг у рівномірному та перемінному темпі до 3-5 хвилин. Серед вільних вправ зустрічаємо різноманітні рухи частинами тіла на місці і у русі; стрибки на двох ногах, на одній нозі, в повному присяді [7, с. 11].

Серед вправ з предметами пропонувались рухи з палицями та скакалками або мотузками («долгая линва маховая»). До вправ з останньою належали: переступання, стрибки на місці, стрибки через нерухому скакалку.

До програмового матеріалу входили і вправи на гімнастичних снарядах – колоді, що хитається (висотою – на 25 см над землею), горизонтальних драбинах, помості з жердинами. На колоді слід було виконувати підйом і зістрибування, ходьбу у різних напрямках, на горизонтальних драбинах – положення у висі; вис на прямих руках з використанням верхнього, нижнього та змішаного хвату; рухи ногами у висі; пересування на руках у висячому положенні; вис на зігнутих руках з відштовхуванням від підлоги; утримування вису, повільне опускання; розгойдування у висі на зігнутих руках. На помості з жердинами передбачались вихід лазінням, лазіння по одній жердині, лазіння з переходом з одного канату на інший; лазіння на дві жердини; вис на двох жердинах, вправи у висі на зігнутих руках.

Починаючи з четвертого класу до програми гімнастики вводились вправи на вертикальних і похилих драбинах, з п'ятого – на кільцях, паралельних брусах, з шостого – стрибки через козла.

Достатньої уваги приділялось іграм, як традиційним так і місцевим народним. Вважаємо позитивним той факт, що програмами передбачались рухливі ігри, популярні й розповсюджені саме в тій чи іншій місцевості краю. Таким чином створювались умови для введення народнопедагогічного доробку у процес фізичного виховання в народних школах.

До позитивних рис програм відносимо той факт, що вони не лише визначали зміст кожного шкільного предмету, зокрема гімнастики, а й дещо пропонували методику роботи. Це могло прислужитися тогочасним вчителям за браку методичної літератури. Так, окрім назв вправ, наголошувалось на основних прийомах з оволодіння рухами: «Долгая линва маховая (до розмаху). Пôдбъганье; пôдскокъ на мъстци, скаканье черезъ линву спôкойно триману.

Вправы въ рядахъ, также въ ротахъ; оборотъ до 1\2 оборота. Образованье меньшихъ рядôвъ черезъ розбитье первого розряда; дальше просуванье въ бôльше сложныхъ направлъньяхъ.

Вôльніи вправы. Роды крокôвъ до колыхаючого бъгу. Гойданье нôгъ и колънъ въ рôжныхъ видахъ; згинанье тулова въ скôсъ и въ задъ; круженье тулова; вправы раменами; продолжительное бъганье до 3 минутъ» [7, с. 11-12].

Також, до позитивних сторін навчальних програм для народних шкіл в розділі гімнастика можемо віднести статеву диференціацію у підборі фізичних вправ для школярів. Так з гімнастики для дівчат виключались вправи у повному присяді, вправи на помості з жердинами, вправи на паралельних брусах.

Разом з тим правомірно вважати, що запропоновані в програмах [11-13] обсяги і зміст навчального матеріалу з предмету гімнастика значно обмежували забезпечення достатнього рівня фізичного розвитку учнів. Оскільки основна увага приділялась стройовим вправам, рухам на снарядах та загальнорозвиваючим вправам з предметами, то вважаємо, що означені дії прово-

дились методом суворо регламентованої вправи. Недоліком цього методу є низька емоційність при виконанні вправ, що звичайно є небажаним в роботі з дітьми. Така монотонна робота призводить не тільки до фізичної, а й до розумової втоми.

Зміст програмового матеріалу з гімнастики дещо розширювався із кожним наступним типом школи шляхом додавання вправ на гімнастичних снарядах (вертикальні, похилі драбини, трамплін, поміст із жердинами тощо), ускладненням вільних та стройових вправ. Але суттєвих відмінностей між наповненням програм нами не виявлено.

Варто зупинитися на матеріально-технічному забезпеченні процесу фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини, оскільки його стан істотно впливав на рівень фізичної підготовленості школярів.

Загальнодержавними Законами 1869 р. і 1873 р. окреслено положеня про місця занять гімнастикою в народних школах: «При каждой школъ прискати треба площадь для тълесного упруженія...» [5, с. 391]; «Кажда школа повинна мати мъстце для гимнастики и водою до питія...» [6, с. 31]. Докладнішу інформацію знаходимо в Указі міністра культури і освіти від 9 червня 1873 р. про «Затвердження вимог до обладнання шкільних будівель у державних народних і громадських школах і про охорону здоров'я в цих школах» [9].

Так, у §17 читаємо: «В кожному шкільному будинку має бути обладнаний зал для гімнастики належних розмірів (висота не менше – 4,4 м)... із необхідними гімнастичними снарядами. Відкриті гімнастичні майданчики слід розташовувати так, щоб їх було видно з вікон школи... майданчики потрібно огородити і по периметру обсадити деревами...» [9, с. 99-100].

Указом Міністра культури і освіти від 27 червня 1878 р. була направлена директива Крайовій шкільній Раді щодо спроб зменшення фінансових навантажень на ресурси громад, спрямованих на шкільне будівництво; в ній визначались засоби і шляхи уникнення дорогого будівництва для шкільних потреб і допускалось будування тимчасових дерев'яних споруд, які раніше дозволялись для використання лише при виключній необхідності та у гірських місцевостях. Зокрема застосування транспортабельних розкладних гімнастичних павільйонів (криті спортивні майданчики), що вже тривалий час використовувались армією на службі санітарного обслуговування, на курортах тощо. Наголошувалось на позитивному досвіді використання означених фізкультурних споруд у школах Германії.

Відзначалась також їх універсальність: «Потреба в такому павільйоні стане й тоді, коли справа дійде до необхідності розділення класів в одній школі, або у разі виникнення аварійних ситуацій (пожежа, паводок, град тощо), або коли постане питання місця для проведення перерв або організації професійного навчання. Такі павільйони можуть служити також різним потребам громади. Вони встановлюються протягом декількох тижнів і при раціональній експлуатації можуть використовуватися до 50 років» [3].

У фондах Державного архіву Чернівецької області знаходимо матеріали про використання дерев'яних шкільних павільонів для занять гімнастикою у народних школах Буковини [4] виробництва відомої на той час чеської фірми «Christoph & Unmack» м. Буцендорф (за свідченням департаменту з будівництва Міністерства внутрішніх справ, фірма була лідером у виробництві транспортабельних павільйонів широкого призначення). Також деякі народні школи на Буковині мали можливість обладнати відкриті майданчики гімнастичними помостами (рис. 1) [3, арк. 18-20].

Таким чином, шкільні споруди для занять фізичними вправами учнів народних шкіл поділялись на відкриті (літні) спортивні майданчики і закриті гімнастичні зали. Їхнє облаштування яких повинно було здійснюватись переважно коштом повіту або громади.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, зробивши спробу характеристики

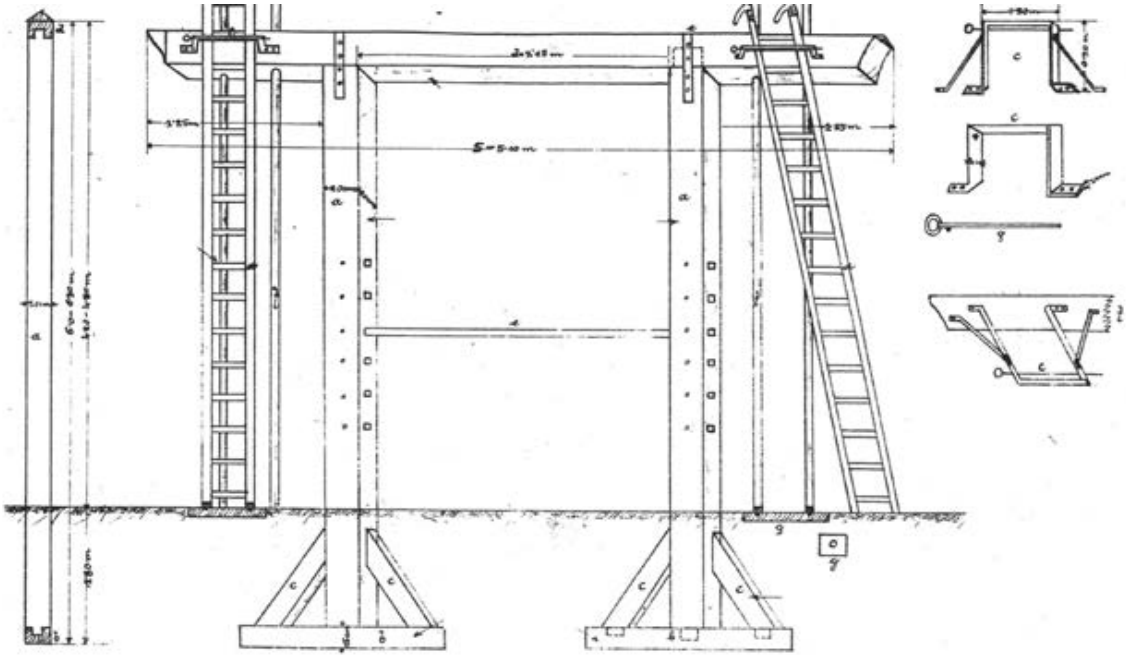


Рис. 1. Гімнастичний поміст для школярів: 1 вертикальна, 1 навскіс влаштована драбини, 4 вертикальні жердини для лазіння, 1 поперечина

організаційного забезпечення процесу фізичного виховання в народних школах Буковини другої половини XIX століття, дійшли висновків, що фізичне виховання як обов'язковий шкільний предмет в краї отримав програмове забезпечення лише через дев'ятнадцять років після його фактичного введення у навчальний процес народних шкіл загальнодержавним законом 1869 р. Фізичне виховання учнів в народних школах здійснювалось у формі уроку гімнастики, зміст програмового матеріалу якого майже повністю відповідав його назві. Так, для учнів з другого по шостий (восьмий) клас планувались переважно стройові, вільні вправи та вправи на гімнастичних снарядах. До позитивних сторін програм гімнастики можемо віднести статеву диференціацію у підборі навчального матеріалу, вміст народних (місцевих) ігор, методичні описи вправ. Серед матеріально-технічного забезпечення місць занять переважали відкриті майданчики та гімнастичні помости. Подальших досліджень потребує вивчення практики підготовки вчителів Буковини означеної доби до викладання гімнастики в народних школах.

Список літератури:

1. Гнесь Н.О. Культурно-освітнє спрямування спортивних товариств Буковини за часів Австро-Угорської монархії // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 39-43.
2. Гнесь Н.О. Організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини (друга половина XIX – початок XX століття) / Н.О. Гнесь // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / відп. ред. Дятлов В.О. – Вип. 86. – Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – С. 420-423.
3. Державний архів Чернівецької області (далі ДАЧО) // Ф. 211, оп. 1, спр. 7663 (Переписка с уездными школьными советами школ на Буковине об устройстве школьных спортивных площадок и оборудовании их спортивными снарядами, 1904-1906 гг.), на 145 арк.
4. ДАЧО // Ф. 211, оп. 1, спр. 7 (Переписка с Министерством Культов и Просвещения и уездными школьными советами о выдаче из производства фирмы Кристоф Инмок в г. Бунзедорф передвижных гимнастических залов для школ, 1905-1914 гг.), на 58 арк.
5. Законъ изъ дня 14 Мая 1869, которымъ установляютъ ся засады ученія дотычно школъ народныхъ // Хронологичный спис законовъ, розпоряженій и пр., которія помъщени суть въ рочнику 1869 переводовъ зъ вьстника законовъ державныхъ для Буковины. – Черновцы: Зъ Печатнъ Рудольфа Екгарта, 1870. – С. 373-395.
6. Законъ касающійся регуляціи, учрежденія, утримованія и посъщанія публичныхъ школъ народныхъ // Дневникъ законовъ и розпоряженій для герцогства Буковины. – Черновцы: Зъ Печатнъ Рудольфа Екгарта, 1873. – С. 27-43.
7. Плянъ науки для роздьленных одноклясных народных школъ на Буковине. – Черновцъ, 1899. – 15 с.
8. Устінова Т.Б. Історико-педагогічні аспекти розвитку січового руху на Буковині (початок XX ст.) / Т.Б. Устінова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / відп. ред. Дятлов В.О. – Вип. 86. – Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – С. 462-465.
9. Die Reichsgesetze und Verordnungen über das Volkschulwesen und die damit zufammenhängenden Materien erläutert aus den Erlässen des Ministeriums für Cultus und Unterricht und der Schulbehörden nebft den das Unterrichtwesen betreffenden Bestimmungen der Staatsgrundgesere. – Prag: Druck und Verlag von heinr. Merch, 1874. – 256 s.
10. Egger-Möllwald A. Oesterreichisches Volks- und Mittelschulwesen in der Periode von 1867-1877 / A. Egger-Möllwald – Wien: K.K. Hof- und Universitäts-Buchhändler, 1878. – 164 s.
11. Lehrplan für ungetheilte einclassige Volksschulen in der Bukowina (mit ganztägigem Unterricht). – Czernowitz: R. Eckhardt'sche Buchdruckerei, 1888. – 15 s.
12. Lehrplan für getheilte einclassige Volksschulen in der Bukowina (mit halbtägigem Unterricht). – Czernowitz: R. Eckhardt'sche Buchdruckerei, 1888. – 16 s.
13. Lehrplan für zweiclassige Volksschulen in der Bukowina. – Czernowitz: R. Eckhardt'sche Buchdruckerei, 1888. – 16 s.

Гнесь Н.О.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАРОДНЫХ ШКОЛАХ БУКОВИНЫ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX ВЕКА

Аннотация
Исследована нормативно-правовая база становления процесса физического воспитания в народных школах Буковины второй половины XIX века. Раскрыто содержание учебных планов для народных школ, учебных программ по предмету гимнастика. Предпринята попытка критического анализа содержания учебного материала по предмету гимнастика. Рассмотрено материально-техническое обеспечение процесса физического воспитания учащихся народных школ Буковины. Проанализированы материалы фондов Государственного архива Черновицкой области, периодические издания и авторские работы вышеупомянутого периода.
Ключевые слова: Австро-Венгерская империя, Буковина, народная школа, физическое воспитание, гимнастика.

Gnes N.O.
Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

ORGANIZATIONAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION IN NATIONAL SCHOOLS OF BUKOVINA ON SECOND HALF OF THE XIX CENTURY

Summary
The legal base formation process of physical education in national schools of Bukovina on second half of the nineteenth century had been researched. It was revealed the semantic content of the curriculum for national schools, educational programs on the subject of gymnastics. We made an attempt to critically analyze the content of educational material on the subject of gymnastics. We consider logistics of physical education pupils in national schools of Bukovina. The materials funds the State Archive of Chernivtsy region, periodicals and original work described above had been analyzed.
Keywords: Austro-Hungarian Empire, Bukovina, national school, physical education, gymnastics.

УДК 796.03:37

СЬОГОДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Гончерюк М.А., Фоменко Л.А., Петричук П.А.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Проведено аналіз процесу впровадження олімпійської освіти у підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» в Україні. Визначено проблеми, що заважають впровадженню олімпійської освіти в спеціалізованих навчальних закладах, а також запропоновано рекомендації щодо їх вирішення.
Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, навчальний процес, процес підготовки студентів, вищі навчальні заклади.

Постановка проблеми. Становлення української державності, побудова громадянського суспільства, інтеграція України у світове та європейське співтовариство передбачають орієнтацію на людину, її духовну культуру і визначають основні напрями модернізації навчально-виховного процесу.

А відповідно до міжнародної системи освіти і виховання великого значення набуває олімпійська освіта, яка є важливим чинником розвитку олімпійського руху в Україні.

Олімпійська освіта є одним із дієвих та ефективних засобів пропаганди олімпійських ідеалів, поширення знань про олімпійський рух, його історію та сучасність. В Україні, яка є провідною державою Європи у розвитку науки про олімпійський спорт та олімпізм, за роки незалежності зроблено для формування вітчизняної системи знань про історію зародження та розвиток олімпійського руху не лише у світі, а й у нашій країні.

Ще у резолюції 3-ї сесії Міжурядового Комітету з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО (1983) всім державам-учасникам було рекомендовано «увести або підсилити викладання олімпійських ідеалів у школах і вищих навчальних закладах відповідно до їхньої власної системи освіти».

Процес формування олімпійської освіти, як окремого наукового та навчально-методичного напрямку супроводжується значною різноманітністю публікацій, розробкою навчальних програм та створення спецкурсів у вищих навчальних закладах галузі.

Таким чином, практичною й теоретичною проблеми розвитку і розповсюдження олімпійської освіти в процесі навчання фізичної культури студентів педагогічних ВНЗ, використання у їх фізичному вихованні ідеалів та життєвих установок, пов'язаних із ідеями олімпізму, обумовлюється актуальність даного дослідження. Незважаючи на існуючі публікації, сьогодні також є недостатньо висвітленими питання застосування різноманітних форм олімпійської освіти в процесі фізичного виховання студентів.

Як зазначає М.М. Булатова, подальше вдосконалення олімпійської освіти потребує розв'язання низки проблем щодо пошуку форм олімпійської освіти, застосування яких дало б можливість широкого розповсюдження олімпійських знань і цінностей серед молоді та залучення до олімпійського руху широких верств населення. В окремої частини молоді знижуються культурні запити, спостерігається криза ідеалів та втрата духовних орієнтирів. Рішенню даної проблеми може сприяти олімпійська освіта, основною ідеєю якої є гуманістичний всебічний розвиток особистості, пріоритет етичних цінностей.

Найбільш розробленими є концептуальні підходи олімпійської освіти у спеціалізованих вищих навчальних закладах та ВНЗ, які готують

© Гончерюк М.А., Фоменко Л.А., Петричук П.А., 2017

фізкультурно-спортивні кадри. Впровадження системи олімпійської освіти в навчальний процес ВНЗ дозволяє вирішувати основні завдання олімпійської освіти, серед яких є формування у молоді світогляду, морально-вольових якостей, позитивної мотивації до навчання, праці, підвищення олімпійського виховання у повсякденному житті. Водночас потребує наукового обґрунтування система олімпійської освіти у ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проаналізувавши дані досліджень з проблеми реалізації олімпійської освіти провідні науковці (В. Сергєєв, М. Булатова, Л. Куликов, В. Столяров, О. Ісаєв та інші), кінцевою метою олімпійської освіти вважають прагнення до гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей особистості.

Науковці (В. Дудкін, В. Столяров, В. Родіченко) вважають, що однією з основних складових реалізації олімпійської освіти в Україні є наявність ефективної системи підготовки кадрів, здатних впроваджувати ідеологію олімпізму у загальноосвітніх навчальних закладах. Роботу з підготовки кадрів, в першу чергу, забезпечують спеціалізовані вищі навчальні заклади та факультети фізичної культури ВНЗ. Аналіз наукових досліджень свідчить, що фахівцями вивчені окремі аспекти підготовки кадрів на факультетах фізичної культури, а саме: формування ціннісних мотивів спортивної, ігрової, навчальної суспільно-корисної діяльності; формування навичок організації спортивної, навчальної, ігрової, соціально-корисної діяльності; формування вмінь інтелектуального і фізичного самовдосконалення; розширення світогляду через самоосвіту; виховання позитивних моральних якостей і рухових здібностей. Проведені дослідження щодо нормативно-органі за цій них засад підготовки фахівців із фізичного виховання, розроблені освітньопрофесійні програми, освітньо-кваліфікаційні характеристики, навчальні плани, робочі програми з усього спектру навчальних дисциплін. Однак, за словами В. Дудкіна, актуальною проблемою і досі залишається пошук шляхів вдосконалення інтеграції олімпійської освіти в систему підготовки фахівців із галузі знань фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

Мета дослідження – визначення особливостей впровадження олімпійської освіти в систему підготовки фахівців на факультеті фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізкультурне виховання, будучи підсистемою цілісного вузівського педагогічного процесу, також орієнтоване на виконання соціального замовлення на підготовку фізично здорового фахівця, здатного до самоорганізації здорового стилю життя. Забезпечити рішення цієї важливої соціальної проблеми можливо шляхом досягнення мети фізкультурного виховання – формування фізичної культури студента.

Фахівці дають визначення «вихованню у вузі» у більш вузькому, педагогічному змісті слова: виховання – це «вплив на розум, почуття, волю людини в цілому, з метою формування в нього якостей, необхідних суспільству, формування світогляду, морального обліку». Говорячи про фізичну культуру у вузі, слід зазначити, що в систему фізичної культури входять: неспеціальна (непрофесійна) фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація. Вказуючи про структурну єдність фізичної культури, підкреслюють, що «внутрішня взаємодія різних компонентів виявляється в тім, що кожний з них випробовує на собі вплив інших, у результаті чого відбувається загальний підйом самої фізичної культури».

Сьогодні в рамках олімпійської освіти студентської молоді застосовується досить широке коло різноманітних форм і методів роботи. Однак, як зазначають провідні фахівці, у науково-методичній літературі з проблем олімпійського руху відзначається недостатня кількість інформації щодо використання сучасних форм впровадження олімпійської освіти в процес підготовки студентів профільних навчальних закладів України.

Олімпійська освіта у ВНЗ виступає у якості ефективного засобу гуманізації, якщо:

– цілеспрямовано реалізує свій значний гуманістичний потенціал;

– спирається на цінності патріотизму;

– передбачає засвоєння студентами знань олімпізму;

– засновується на системі гуманістичних принципів.

Зокрема за результатами опитувань проведених науковцями одного із профілюючих вузів викладачів факультету фізичної культури та спорту щодо впровадження олімпійської освіти в навчальний процес студентів факультету фізичної культури виокремлено такі напрями впровадження олімпійської освіти у навчальний процес:

– проведення наукових досліджень з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;

– організація та участь у наукових конференціях, семінарах, круглих столах, конкурсах, олімпіадах з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;

– впровадження олімпійської освіти у навчальний процес;

– співпраця з питань олімпійської освіти із різними установами;

– співпраця з питань олімпійської освіти із регіональними відділеннями НОК України з іншими спортивними та громадськими установами;

– розробка та впровадження в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів під час проходження студентами педагогічних практик олімпійських уроків.

Важливу роль у реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки студентів факультету фізичної культури відіграє навчальна діяльність, яка є одним із найбільш ефективних напрямів підготовки фахівців до впровадження її у загальноосвітні навчальні заклади.

Дослідження свідчать, що впровадження олімпійської освіти у навчальний процес студентів вузів є одним із найбільш ефективних механізмів підготовки фахівців, здатних поширювати ідеологію олімпізму своїй професійній діяльності. Аналіз процесу підготовки студентів дозволяє зазначити, що питання з олімпійської освіти включені, переважно, у викладання профільних навчальних дисциплін: олімпійський спорт, історія фізичної культури, загальна теорія підготовки спортсменів, олімпійський і професійний спорт,

параолімпійський спорт, спорт вищих досягнень, теорія і методика юнацького спорту, професійна майстерність тренера, тощо.

А аналіз навчальних планів підготовки фахівців ОКР «бакалавр» та «магістр» дозволяє констатувати, що питання з олімпійської освіти включені переважно у робочі навчальні програми циклу фахових навчальних дисциплін, а саме: історія фізичної культури, Олімпійський і професійний спорт, професійна майстерність тренера, теорія і методика обраного виду спорту, теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів, основи теорії і методики спортивного тренування, інвалідний спорт та частково у розділ теорії і методики фізичного виховання. В середньому, кількість годин, виведених на дисципліни, у яких викладається матеріал з олімпійської освіти становить7% від загальної кількості навчального часу, що відводиться на викладання дисциплін циклу професійної та практичної підготовки.

Система знань, отримана в процесі навчання фахівців фізичної культури і спорту з дисципліни «Олімпійський спорт», за своїм змістом представляє загальну концепцію стану і розвитку міжнародного олімпійського руху; за призначенням – загальний метод пізнання явищ олімпійського спорту; за функціями – практичне керівництво для спортсменів, тренерів, діячів олімпійського руху та інших спеціалістів спорту; за структурою – сукупність понять, принципів, закономірностей, фактів, ідей та гіпотез, віднесених до даної сфери людської діяльності. Таким чином наукова дисципліна «Олімпійський спорт» створює гарні передумови для підготовки фахівців в області міжнародного спортивного руху та олімпійського спорту.

Методичною базою для викладання питань з олімпійської освіти є навчальна література; в рамках навчального процесу також використовується наочний супровід лекційних і семінарських занять: плакати, слайди, презентації, відеофільми, тобто всі сучасні інноваційні технології.

Суттєвою складовою впровадження олімпійської освіти в навчальних закладах є проведення конференцій, семінарів, круглих столів, конкурсів, олімпіад з питань олімпійської освіти. Дослідження щодо діяльності профільних навчальних закладів України дозволяє відмітити, що вузи регулярно організовують та приймають участь у міжнародних, всеукраїнських та вузівських заходах з олімпійської тематики.

Діяльність вищих навчальних закладів по підготовці фахівців фізичного виховання із реалізації олімпійської освіти ведеться і в такому напрямі як співпраця з питань олімпійської освіти. Дослідження свідчать, що співпраця здійснюється на міжнародному та національному рівнях. Найбільш активно вузи співробітничають із НОК, ОАУ та їх регіональними відділеннями.

Одним із напрямів співпраці з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти є робота професорсько-викладацького складу зі спортивними школами, клубами, федераціями, що здійснюється через організацію і проведення семінарів, конференцій з тренерами та керівниками спортивних шкіл, клубів, федерацій; участь представників вузів у змаганнях різного рівня; зустрічі з юними спортсменами, організація у загальноосвітніх навчальних закладах студентами-практикантами спортивних вечорів, спортивних свят, зустрічей із видатними спортсменами-олімпійцями; проведення спортивно-масової роботи в школах під Олімпійськими гаслами; організація і проведення Олімпійських уроків у загальноосвітніх навчальних закладах, коледжах, училищах.

Вищі навчальні заклади фізичного виховання і спорту активно співпрацюють і з засобами масової інформації: приймають участь та надають допомогу в розробці матеріалів для газет, телевізійних і радіопрограм, що висвітлюють олімпійський рух в Україні, а також оголошують про результати участі спортсменів в різних змаганнях, також ця інформація повинна висвітлюється на сайтах кожного ВНЗ.

Однак, незважаючи на значні досягнення у впровадженні ідей олімпізму серед фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт», слід відмітити проблеми, з якими стикаємося у практичній роботі, що заважають реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки студентів спеціалізованих вузів:

– проблематика олімпійської освіти в наукових дослідженнях, що проводять вищі навчальні заклади фізичного виховання і спорту не отримала достатнього поширення: окремі публікації, методичні рекомендації, наукові конференції свідчать про відсутність налагодженої системи, хаотичний характер організації наукових досліджень;

– наукові роботи студентів та аспірантів не пов'язані між собою, відсутня спадкоємність;

– використовується доволі не часто наочний супровід лекційних і семінарських занять з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти.

Слід зауважити, що доволі чітко виокремив у своїх експертних дослідженнях Дудків В.Ю., які інформаційні технології, найбільш доцільно використовувати в процесі реалізації олімпійської освіти в профільних навчальних закладах України.

Так, одним з найбільш важливих компонентів експерти вважають створення навчальних комп'ютерних програм з впровадження олімпійської освіти серед дітей та молоді.

Бо як відомо, саме у шкільному віці формуються смаки та професійна орієнтація особистості. Дослідження дають підставу відзначити, що ефективний засіб залучення молодого покоління до ідеалів та цінностей олімпійського руху, гуманістичного потенціалу олімпійського спорту – це впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес шкільної молоді, шляхом залучення до цієї діяльності педагогів, батьків, представників комітету шкільного самоврядування, видатних спортсменів тощо.

Важливими є наявність мультимедійних енциклопедій та каталогів з питань олімпійського спорту і олімпійської освіти, електронних підручників з питань олімпійської освіти.

Наступними, за значущістю, є створення електронних варіантів довідників з питань олімпійського руху та наявність музичних і художніх альбомів, літературних публікацій, присвячених олімпійській тематиці.

Впровадження новітніх технологій в навчальну дисципліну «Олімпійський спорт» може сприяти формуванню стимулів у студентів до практичної реалізації ідей та цінностей олімпізму.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Впровадження олімпійської освіти в систему освіти з фізичної культури сприяє інтеґрації спорту і освіти, пропаганді здорового способу життя, розширенню комунікативного простору фізичної культури, спорту та олімпізму.

Підготовка кадрів, здатних впроваджувати ідеологію олімпізму серед широких верств населення є основою системи олімпійської освіти. Тому проаналізувавши літературні джерела вирішення проблеми вдосконалення реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» є актуальним питанням у сучасних умовах розвитку нашої країни.

Аналіз діяльності вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту України вказує на чітко налагоджений процес реалізації олімпійської освіти в підготовці студентів, що ведеться в таких напрямах: навчальна робота, наукові дослідження з олімпійської освіти, заходи з олімпійської тематики, видавнича, організаційна діяльність, співпраця з олімпійської освіти, впровадження в навчальний процес спецкурсу або окремої навчальної дисципліни «Олімпійська освіта», питань із олімпійської освіти в програму педагогічних практик студентів.

Слід більше використовувати під час методичних і семінарських занять з дисципліни «Історія фізичної культури» та «Олімпійський та професійний спорт» наочний супровід із питань Олімпійського руху; включати в тематику курсових робіт з теорії і методики фізичного виховання та спортивної спеціалізації, випускових кваліфікаційних робіт з проблеми Олімпійського спорту і олімпійської освіти; запровадити в практичну діяльність університету семінари з обміну досвідом фахівців ВНЗ регіону з питань олімпійської освіти.

Список літератури:

1. Дудків В.Ю. Шляхи вдосконалення інтеграції олімпійської освіти в процес підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» в Україні / В.Ю. Дудкін / Вісник Запорізького національного університету. – № 1(3). – 2010. – С. 85-88.
2. Дудкін В.Ю. Олімпійська освіта в процесі підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» у спеціалізованих навчальних закладах України / В.Ю. Дудкін / Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 57-61.
3. Касьяненко О. Новітні технології в системі підготовки фахівців у вищих навчальних закладах фізичної культури та спорту України(на основі дисципліни «Олімпійський спорт») / О. Касьяненко / Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2240
4. Кравченко О. Олімпійська освіта у системі фізичного виховання студентської молоді / О. Кравченко / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2011_2_56
5. Радченко Л. Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість / Л. Радченко / Режим доступу: www.irbis-nbuv.gov.ua/…/cgiirbis_64.exe?
6. Свістельник І. Олімпійська освіта: анот. бібліорг. покажч. друкованих видань трьома мовами / І. Свістельник / Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/639
7. Сідоров Д.В., Лайчук А.М. Проблеми сучасного олімпійського руху / Сідоров, А.М. Лайчук / Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12726
8. Солопчук М.С., Солопчук, Д.М., Боднар А.О. Аналіз впровадження олімпійської освіти в систему підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / М.С. Солопчук, Д.М. Солопчук, А.О. Боднар / Режим доступу: http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/viewFile/30039/26766

Гончерюк М.А., Фоменко Л.А., Петричук П.А.
Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича

НАСТОЯЩЕЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация
Проведен анализ процесса внедрения олимпийского образования в подготовке специалистов сферы «Физическое воспитание и спорт» в Украине. Определены проблемы, мешающие внедрению олимпийского образования в специализированных учебных заведениях, а также предложены рекомендации по их решению.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, учебный процесс, процесс подготовки студентов, высшие учебные заведения.

Honcheryuk M.A., Fomenko L.A., Petrychuk P.A.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PRESENT OLYMPIC EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS FOR TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Summary
An analysis of the implementation of Olympic education in training specialists in «Physical education and sport» in Ukraine. The problems that hinder the implementation of Olympic education in specialized schools, and provide recommendations for their solution.
Keywords: Olympic education, Olympism, educational process, the process of preparation of students of higher educational institutions.

УДК 37(477):796.032

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС В УКРАЇНІ

Городинський С.І., Ібрагімова Л.С.
Буковинський державний медичний університет

Проведено аналіз реалізації системи олімпійської освіти в процесі підготовки фахівців сфери фізичного виховання і спорту в Україні. Процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів потребує вдосконалення в контексті залучення нових форм та засобів фізичної підготовки і покращення теоретичних знань. Визначено проблеми, що заважають впровадженню олімпійської освіти в спеціалізованих навчальних закладах.
Ключові слова: олімпійська освіта, система олімпійської освіти, впровадження олімпійської освіти, процес підготовки студентів, спеціалізовані вищі навчальні заклади.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасне суспільство – складна соціальна система, основним елементом якої є люди з їхніми зв'язками та відносинами, це система економічних, політичних і духовних взаємодій різних соціальних суб'єктів.

Однак безумовна найвища цінність будь-якого суспільства є людина. А стійким фундаментом та найбільш значущим фактором суспільного відтворення є турбота про підростаюче покоління, а саме навчання й освіта. Від цього залежить як якість майбутніх поколінь, так і життєздатність та ефективність розвитку самого суспільства.

Проблема формування особистості, що визначена у законі «Про освіту», передбачає те, що одне з чисельних місць у цьому процесі займає фізичне виховання. Формування соціально-активної особистості в гармонії з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки випускника. Загальновідомо, що фізична культура входить до складу культури суспільства оскільки за межами фізичної культури всебічний розвиток людини неможливий. Однак в окремої частини молоді знижуються культурні запити, спостерігається криза ідеалів та втрата духовних орієнтирів. Рішенню даної проблеми може сприяти олімпійська освіта, основною ідеєю якої є гуманістичний всебічний розвиток особистості, пріоритет етичних цінностей.

У міжнародній системі освіти і виховання велике значення набуває олімпійська освіта, яка є важливим чинником розвитку олімпійського руху в Україні. Ідея олімпійської освіти все активніше стає предметом наукового аналізу вчених. Ефективність реалізації олімпійської освіти багато в чому визначається її організацією, структурою та змістом використання засобів та методів.

Як зазначає М.М. Булатова, подальше вдосконалення олімпійської освіти потребує розв'язання низки проблем щодо пошуку форм олімпійської освіти, застосування яких дало б можливість широкого розповсюдження олімпійських знань і цінностей серед молоді та залучення до олімпійського руху широких верств населення.

Відповідно до статті 31 Олімпійської хартії пропаганда фундаментальних принципів олімпізму, розповсюдження їх у навчальних програмах шкіл та університетів, створення інституцій, що мають присвятити себе олімпійському вихованню є одним із пріоритетних напрямів діяльності МОК та НОК.

В Україні, завдяки плідній співпраці Національного олімпійського комітету та Олімпійської академії України, потужно розвинена та чітко налагоджена система олімпійської освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дає підставу стверджувати, що сьогодні Україна – один зі світових лідерів у впровадженні олімпійської освіти в навчально-виховний процес. Однак просвітницька діяльність, залучення педагогів і батьків до виховання дітей та підлітків на ідеалах олімпізму залишається актуальною.

Ідея олімпійської освіти все активніше стає предметом наукового аналізу вчених. Ефектив-

© Городинський С.І., Ібрагімова Л.С., 2017

ність реалізації олімпійської освіти багато в чому визначається її організацією, структурою та змістом використання засобів та методів.

Значна кількість наукових досліджень присвячена розробці змісту олімпійської освіти, як фактора гуманізації фізичної культури учнівської та студентської молоді. Найбільш розробленими є концептуальні підходи олімпійської освіти у спеціалізованих вищих навчальних закладах та ВНЗ, які готують фізкультурно-спортивні кадри.

Проте проблемою і досі залишається пошук шляхів вдосконалення інтеграції олімпійської освіти в систему підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт». З метою вдосконалення діяльності щодо реалізації системи олімпійської освіти в Україні нами було здійснено аналіз процесу підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт», здатних впроваджувати ідеї олімпізму серед різних верств населення.

Тому узагальнюючи літературні дані можемо стверджувати, що ми у числі світових лідерів по впровадженню олімпійської освіти в навчально-виховний процес. Однак просвітницька діяльність, залучення педагогів і батьків до виховання дітей та підлітків на ідеалах олімпізму залишається актуальним питанням.

Мета статті – розглянути стан впровадження олімпійської освіти в Україні та проаналізувати шляхи розвитку даного напрямку у навчальному процесі закладів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Фізкультурне виховання, будучи підсистемою цілісного вузівського педагогічного процесу, також орієнтоване на виконання соціального замовлення на підготовку фізично здорового фахівця, здатного до самоорганізації здорового стилю життя. Забезпечити рішення цієї важливої соціальної проблеми можливо шляхом досягнення мети фізкультурного виховання – формування фізичної культури студента.

Говорячи про фізичну культуру у вузі, слід зазначити, що в систему фізичної культури входять: неспеціальна (непрофесійна) фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація. Вказуючи про структурну єдність фізичної культури, підкреслюють, що «внутрішня взаємодія різних компонентів виявляється в тім, що кожний з них випробовує на собі вплив інших, у результаті чого відбувається загальний підйом самої фізичної культури.

Питання про олімпійську освіту у вищій школі вперше було порушено на 18 сесії МОА. У доповіді Дісона Пауела (Канада) «Університетська освіта і олімпізм», було зазначено, що в жодному вищому навчальному закладі у світі не було введено предмет «Олімпізм» або «Олімпійська думка». Д. Пауел запропонував розглядати МОА як олімпійський університет. У багатьох країнах реалізуються програми олімпійської освіти для школярів, студентів та інших груп населення. Залучення дітей і молоді до ідеалів олімпізму, що орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, зв'язані зі спортом, особливо важливо в сучасних умовах нашої країни – з урахуванням руйнування колишніх ідеологічних стереотипів, а також ураховуючи надмірний прагматизм, який охопив частину молоді, нігілізм і байдужність до духовних цінностей.

Сучасний олімпійський спорт – наймасштабніше явище нашої епохи, що охоплює представників понад 200 країн світового суспільства. Провідні соціологи звертають увагу на унікальність цього явища, яке понад 100 років привертає увагу глядачів і кожного олімпійського циклу популярність Олімпійських ігор, кількість глядачів та учасників тільки зростають. Це легко пояснити тим, що в основу ідей олімпізму покладено загальнолюдські ідеали й цінності.

Суттєвим складником олімпійського руху є його виховний вплив. Людина, яка займається спортом, знає що таке режим, дисципліна, повага до вчителя, тренера, товариша по команді та супротивника, вдячність глядачам. Спорт вищих досягнень виступає як одна з важливих специфічних сфер самореалізації й самоствердження особистості, як яскраве та унікальне видовище, що приковує до себе увагу мільйонів глядачів тощо.

Впровадження системи олімпійської освіти в навчальний процес ВНЗ дозволяє вирішувати основні завдання олімпійської освіти, серед яких є формування у молоді світогляду, морально-вольових якостей, позитивної мотивації до навчання, праці, підвищення олімпійського виховання у повсякденному житті. Водночас потребує наукового обґрунтування система олімпійської освіти у ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності майбутніх фахівців.

Дослідження щодо впровадження олімпійської освіти в процес підготовки студентів профільних навчальних закладів України дозволило виділити наступні напрями:

– проведення наукових досліджень з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;

– організація та участь у наукових конференціях, семінарах, круглих столах, конкурсах, олімпіадах з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;

– впровадження олімпійської освіти у навчальний процес;

– співпраця з питань олімпійської освіти із різними установами.

Аналіз ситуації щодо впровадження олімпійської освіти в процесі підготовки студентів свідчить, що у кожному профільному вузі розроблено тематику для проведення наукових досліджень з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти.

Проведені дослідження свідчать, що кількість науковців, які займаються вивченням питань з олімпійської освіти становить 2-3% від загальної кількості професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Суттєвою складовою впровадження олімпійської освіти в навчальних закладах є проведення конференцій, семінарів, круглих столів, конкурсів, олімпіад з питань олімпійської освіти.

Дослідження щодо діяльності профільних навчальних закладів України дозволяє відмітити, що вузи регулярно організовують та приймають участь у міжнародних, всеукраїнських та внутривузівських заходах з олімпійської тематики. Однак, кількість наукових заходів, що присвячені зазначеній проблематиці в середньому по Україні становить 2-3 на рік, при цьому найкра-

щим чином робота проводиться в НУФВСУ. Одним з найбільш ефективних напрямків реалізації олімпійської освіти в спеціалізованих навчальних закладах України є видавнича діяльність. Представники вузів видають методичні рекомендації та пишуть статті й тези з питань олімпійської освіти: щорічно, на базі вузу готуються 1-2 методичні рекомендації, що допомагають студентам ознайомитись з різними аспектами олімпійського спорту та олімпійської освіти. Однак, кількість публікацій із зазначеної тематики у фахових журналах галузі становить 0,7-0,9% від загальної кількості праць.

Важливу роль у реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки студентів вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту відіграє навчальна діяльність. Дослідження свідчать, що впровадження олімпійської освіти у навчальний процес студентів вузів є одним із найбільш ефективних механізмів підготовки фахівців, здатних поширювати ідеологію олімпізму своїй професійній діяльності.

Аналіз процесу підготовки студентів дозволяє зазначити, що питання з олімпійської освіти включені, переважно, у викладання профільних навчальних дисциплін: олімпійський спорт, історія фізичної культури, загальна теорія підготовки спортсменів, олімпійський і професійний спорт, параолімпійський спорт, спорт вищих досягнень, теорія і методика юнацького спорту, професійна майстерність тренера, тощо. В середньому кількість годин відведених на викладення матеріалу з олімпійської освіти становить 11% від загальної кількості навчального часу, що відведено на викладання профільної дисципліни.

Методичною базою для викладання питань з олімпійської освіти є навчальна література; в рамках навчального процесу також використовується наочний супровід лекційних і семінарських занять: плакати, слайди, презентації, відеофільми, тощо.

Вищі навчальні заклади фізичного виховання і спорту активно співпрацюють і з засобами масової інформації: приймають участь та надають допомогу в розробці матеріалів для газет, теле- і радіопрограм, що висвітлюють олімпійський рух в Україні. Аналізуючи ситуацію щодо діяльності профільних навчальних закладів України слушно вказати на чітко налагоджений процес впровадження олімпійської освіти в підготовку студентів. Це дозволяє обмінюватись практичним досвідом, отримувати знання, а також впроваджувати ідеї олімпізму в майбутній професійній діяльності спеціалістів; забезпечує позитивні зрушення в роботі з поширення олімпійської освіти серед різних верств населення. Однак, незважаючи на значні досягнення у впровадженні ідей олімпізму серед фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт», слід відмітити проблеми, що заважають реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки студентів спеціалізованих вузів:

– проблематика олімпійської освіти в наукових дослідженнях, що проводять вищі навчальні заклади фізичного виховання і спорту не отримала достатнього поширення: окремі публікації, методичні рекомендації, наукові конференції свідчать про відсутність налагодженої системи, хаотичний характер організації наукових досліджень; наукові роботи студентів та аспірантів не пов'язані між собою, відсутня спадкоємність;

– використовується доволі рідко наочний супровід лекційних і семінарських занять з питань олімпійського спорту та олімпійської освіти.

– Проведені дослідження дозволяють відзначити, що для вирішення проблем впровадження олімпійської освіти в профільних навчальних закладах України необхідно:

– забезпечити чітку організацію діяльності спеціалізованих вузів згідно основних напрямів, що були розроблені ОАУ;

– забезпечити спадкоємність тематики наукових досліджень по схемі: СНГ, СНТ, курсові, дипломні, магістерські та дисертаційні роботи;

– практикувати на базі профільних вузів семінари з обміну досвідом спеціалістів з метою підвищення їх кваліфікації;

– забезпечити планову підготовку методичних рекомендацій з питань олімпійської освіти з подальшим їх переходом у навчальні посібники, підручники, а також впровадженням в навчальні та позанавчальні процеси освітніх та спортивних закладів України;

– включати питання з олімпійської освіти в програму педагогічної практики студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів;

– впроваджувати сучасні форми реалізації олімпійської освіти в процес підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту.

Однією з організаційно-педагогічних умов підвищення рівня олімпійської освіти студентів є теоретико-методична підготовка педагогічних кадрів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Аналіз літературних джерел, опитування свідчить, що вирішення проблеми вдосконалення реалізації олімпійської освіти в процесі підготовки фахівців сфери фізичного виховання та спорту є актуальним питанням у сучасних умовах розвитку нашої країни.

Впровадження олімпійської освіти в систему освіти з фізичної культури сприяє інтеґрації спорту і освіти, пропаганді здорового способу життя, розширенню комунікативного простору фізичної культури, спорту та олімпізму.

Аналіз діяльності вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту України вказує на чітко налагоджений процес реалізації олімпійської освіти в підготовці студентів, що ведеться в таких напрямах: навчальна робота, наукові дослідження з олімпійської освіти, заходи з олімпійської тематики, видавнича, організаційна діяльність, співпраця з олімпійської освіти.

Список літератури:

1. Алексеева Е.Н. Педагогические условия валеологической подготовки студентов в процессе физического воспитания: Автореф. ... дис. к. пед. н. / 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования. – Ставрополь, 2006. – 20 с.
2. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження // Олімпійський спорт і спорт для всіх. IX Міжнар. наук. конгрес: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 7.
3. Булатова М.М., Єрмолова В.М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. – Навчальне видання. – К.: Олімпійська література, 2007. – 44 с.
4. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования / К. Георгиадис // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 3–16.
5. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Л.: Українські технології, 2003. – 232 с.
6. Дудкін В. Олімпійська освіта в процесі підготовки фахівців сфери «Фізичне виховання і спорт» у спеціалізованих навчальних закладах України. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2235
7. Єрмолова В.М. Теоретико-методичні засади інтеґрації олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Єрмолова Валентина Михайлівна; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2010. – 24 с.
8. Касьянова Т.В. Олимпийское образование и развитие ценностных ориентаций молодежи / Т.В. Касьянова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Междунар. науч.-практич. конф. молодых ученых (г. Минск, 21 апреля 2011 г.). – Минск: БГУФК, 2011. – С. 181-183.
9. Карпушко Н.А. Интегрированные уроки олимпизма в общеобразовательной школе / Н.А. Карпушко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 15.
10. Кобринский М.Е. Олимпийское образование как средство гуманизации спортивной деятельности / М.Е. Кобринский, В. Высоцки // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX міжнар. наук. конгр. (Київ, 20–23 вер. 2005 р.): тези доп. – К., 2005. – С. 17.
11. Кравченко О. Олімпійська освіта в системі фізичного виховання студентської молоді. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2011_2_56
12. Матвєєв С.Ф. Олімпійська освіта – пріоритетний напрям в діяльності Олімпійської академії України / С.Ф. Матвєєв, Л.О. Радченко, Я.С. Щербашин // Олімп. спорт і спорт для всіх: IX Міжнар. наук. конгр.: тези доп. – К.: Олімп. література, 2005. – 22 с.
13. Лідія Радченко. Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість. – Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/…/cgiirbis_64.exe?
14. Савченко В.Г. Олимпийское образование детей в общеобразовательных школах / Савченко В.Г., Бугуйчук В.В., Москаленко Н.В. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.). – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 30.
15. Томенко О.А. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Режим доступу: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-08/08taahei.pdf
16. Усовская Э.А. Культурологический аспект олимпийского образования / Э.А. Усовская // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 98–100.

Городинский С.И., Ибрагимова Л.С.
Буковинский государственный медицинский университет

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В УКРАИНЕ

Аннотация
Проведен анализ реализации системы олимпийского образования в процессе подготовки специалистов сферы физического воспитания и спорта в Украине. Процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений требует совершенствования в контексте привлечения новых форм и средств физической подготовки и улучшение теоретических знаний. Определены проблемы, мешающие внедрению олимпийского образования в специализированных учебных заведениях.
Ключевые слова: олимпийское образование, система олимпийского образования, внедрение олимпийского образования, процесс подготовки студентов, специализированные высшие учебные заведения.

Horodynskyy S.I., Ibragimova L.S.
Bukovina State Medical University

FEATURES INTRODUCTION OF OLYMPIC EDUCATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN UKRAINE

Summary
The analysis of the implementation of the system of Olympic education in preparing specialists in physical education and sport in Ukraine. The process of physical education of students in higher education needs to be improved in a context involving new forms and means of fitness and improve theoretical knowledge. The problems that hinder the implementation of Olympic education in specialized schools.
Keywords: Olympic education Olympic education system, the introduction of Olympic education, the process of training students, specialized universities.

УДК 796.819:613.2

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ У ПАНКРАТІОНІ

Горюк П.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний етап спортивного тренування вимагає максимальної напруги діяльності організму спортсменів. Харчування займає важливе місце у процесі підготовки та відновлення спортсменів єдиноборства. Особливу увагу слід приділяти споживанню необхідної кількості мінералів і вітамінів, дефіцит яких в організмі спортсменів спостерігається найбільш часто і призводить до зниження ефективності тренувальної і змагальної діяльності, погіршення стану здоров'я спортсменів. У роботі досліджено важливість харчування у панкратіоні як засобу відновлення. Розглянуто основні принципи збалансованого харчування запропонованим А.А. Покровським. Запропоновано умови застосування для вирішення конкретних завдань харчування спортсменів-єдиноборців.

Ключові слова: панкратіон, збалансоване харчування, фізичні навантаження, вітаміни, мінерали, засоби відновлення.

Постановка проблеми. На сучасному етапі еволюції системи спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах (панкратіон, боротьба, бокс, кікбоксинг, карате, тхеквондо та ін.) відзначаються різко збільшені обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень, що часто призводить до перевантаження опорно-рухового апарату, морфофункціональних змін у тканинах і органах, виникнення травм і захворювань. Варто зазначити, що єдиноборці постійно зменшують вагу тіла (перед змаганням), що призводить до порушення водно-сольового балансу, виведення поживних речовин із організму, цим самим підвищуючи травматизм. У цьому зв'язку проблема відновлення спортсменів так само важлива, як і тренувальний процес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний спорт пов'язаний з великими фізичними навантаженнями і значним емоційним напруженням спортсменів. Для подальшого зростання спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому, чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена. Відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, яка не менш важлива, ніж тренування (Бирюков А.А., 1999; Ященко А.Г., 1999; Волков Н.И., 2000; Платонов В.Н., 2002; Макарова Г.А., 2003 та інші).

Окрім відомих і традиційних засобів відновлення – пасивного й активного відпочинку (Зотов Н.В., 1990; Бирюков А.А., 1997; Мухін В.М., 2005 та інші), широкого застосування набули такі засоби: водні процедури, іонізація, електросон, електростимуляція, аутогенне тренування (Зотов В.П., 1993), фармакологічні засоби, вітамінізація (Моногаров В.Д., 1996; Грейда Б.П., Демчук В.Д., Грейда Н.Б., 2002), ручний масаж, вібраційний масаж, пневматичний масаж, баромасаж (Бирюков А.А., 1999; В.И. Васичкин, 2001; Ефименко П.Б., 2001).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Необхідною передумовою підвищення ефективності занять спортивними єдиноборствами є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення. Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно протікають процеси відновлення й адаптації [3, 4, 6, 8 та ін.].

Під час тренувальних занять повинен здійснюватися контроль за процесом адаптації спортсменів до фізичних навантажень та їх переносимість. На підставі отриманих даних плануються відновлювальні заходи. Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При швидкому їх протіканні можна збільшити навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторюваному навантаженні відбувається перевтома, порушуються процеси адаптації [2, 5].

Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарата спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів [1]. Постійно зростаючі вимоги до функціонального стану висококваліфікованих спортсменів під час тренувальних і змагальних навантажень обумовлюють необхідність своєчасного застосування відновлювальних заходів, а саме збалансованого харчування.

Мета дослідження – проаналізувати та визначити особливість харчування як засобу відновлення у панкратіоні.

Завдання дослідження: 1. Узагальнити досвід використання харчування як засобу відновлення у панкратіоні.

2. Виокремити принципи збалансованого харчування у панкратіоні.

3. Сформулювати умови застосування харчових продуктів у залежності від поставлених завдань спортсмену.

Методи дослідження: метод аналізу та узагальнення, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення.

В останні роки розроблено безліч методик, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів спортсменів. Проте їх застосування, крім корисного впливу, нерідко дає і непередбачуваний результат, що виражається в неповному відновленні спортсменів, погіршенні їх функціонального стану, перевтомі. На наш погляд, однією з причин такої практики є те, що при плануванні відновлювальних заходів необхідно враховувати не тільки специфіку виду спорту, функціональний стан організму, характер попереднього

© Горюк П.І., 2017

навантаження, але і спрямованість дії кожного конкретного засобу відновлення.

Раціональне харчування є необхідною передумовою успішної підготовки спортсменів протягом тренувального процесу та виступу на змаганнях. Воно характеризується оптимальним та збалансованим співвідношенням як між білками, жирами та вуглеводами, так і вітамінами й мінеральними речовинами. Крім того, харчування повинно бути адекватним, щодо характеру спортивної діяльності (виду спорту, періоду тренувального процесу, індивідуальним особливостям, рівню спортивної майстерності тощо) [9].

В сучасному навчально-тренувальному процесі проблемі збалансованого харчування приділяється значна увага, проте у панкратіоні даний чинник спортивної підготовки практично не враховується.

У сучасному спорті рівень фізичних і психологічних навантажень досяг межі фізіологічних можливостей організму людини. Для адекватної та ефективної реалізації цих навантажень важливе значення має використання науково обґрунтованих раціонів, що включають спеціалізовані продукти харчування, біологічно активні добавки до їжі, вітамінізовані напої. Методологія спортивної нутриціології заснована на вивченні потреб організму в основних харчових речовинах і енергії в залежності від виду спорту, кваліфікації, віку, статі, періоду підготовки, інших факторів, а також відповідному підборі продуктів і окремих нутрієнтів з урахуванням механізму їх дії на обмінні процеси. В наш час активно розробляються недопінгові препарати на основі природної сировини. Біологічно активні речовини рослинного і тваринного походження найбільш «м'яко» і, разом з тим, ефективно підвищують працездатність і прискорюють відновлення після спортивних навантажень.

Потреба панкратіоністів у вітамінах і мінералах така ж, як і в осіб, що не займаються спортом. Встановлено, що вміст калорій, вітамінів і мінералів в дієті панкратіоністів під час сезону нижче розподілу денної норми для енергії, білка, тіаміну, заліза, цинку, магнію і вітамінів А, С, В6 [12]. Зазвичай борці повертаються до більш здорового харчування в міжсезонні.

Особливу увагу необхідно приділяти залізу і кальцію. Спортсменам підліткам загрожує підвищений ризик дефіциту заліза із-за швидкого зростання і підвищених вимог до енергії. Спортсмени повинні знати про гемінові і негемінові продукти – джерелах заліза – і як з користю включити їх в свою дієту під час сезону.

Панкратіоністам варто також навчитися регулювати харчування і стабілізувати споживання енергії і поживних речовин протягом всього сезону. Під час спроб досягти маси тіла, яка дозволяє виступати в бажаній ваговій категорії, споживання їжі протягом тижня має бути більш обмеженим, ніж у вихідний день, чи після матчу або турніру.

Панкратіоністи використовують дієти, які містять не більше 800 ккал в день. Після закінчення змагань обмеження в їжі припиняється і панкратіоністи починають підвищену потребу вживання калорій і жиру. Це сценарій звичайного обмеження харчування.

Хоча сучасні дослідження показують, що споживання кальцію серед підлітків трохи вище раціону денної норми [13], потрібно знати, що панкратіоністів не можна віднести до тинейджерів або звичайних спортсменів. Підлітки можуть виступати з надмірною масою тіла і обмежувати споживання молочних продуктів, які розглядаються як такі, що сприяють повноті. Це обмеження викликає тривогу, оскільки в цьому віці відбувається зростання кісток. Особливо важливо стимулювати споживання високоякісних джерел кальцію, а саме маложирних молочних продуктів.

Широке застосування в харчуванні спортсменів отримали різні вітамінні, мінеральні препарати та їх премікси, які ідентичні природним і відповідають вимогам за показниками якості та безпеки (С.А. Тутельян, В.Б. Спиричев, В.А. Єпіфанов та ін.).

У денний раціон спортсменів рекомендовано включати вітамізовані напої та спеціальні продукти харчування. Нами пропонується вітамізований продукт «DeLaVie», в якому підібраний комплексний склад вітамінів, що необхідні під час пікового навантаження, а також під час відновлення організму у післязмагальний період.

В основу розробок покладені наступні основні принципи, що базуються на концепції збалансованого харчування А.А. Покровського [10, 14]:

1. Забезпечення спортсменів необхідною кількістю енергії, відповідним її витратам у процесі фізичних навантажень.

2. Дотримання принципів збалансованого харчування стосовно до певних видів спорту та інтенсивності навантажень, включаючи розподіл калорійності за видами основних харчових речовин, що, очевидно, має істотно змінюватися в залежності від фази підготовки до спортивних змагань; співвідношень якісного і кількісного складу амінокислот, що входять до складу білкових продуктів; дотримання вигідних взаємовідносин в жирно-кислотному формулюванні дієти, заснованих на глибоких дослідженнях впливу жирів на ліпідний метаболізм на рівні цілісного організму, органів, клітин і мембран; раціональних взаємовідносин в спектрі мінеральних речовин, дотримання принципів збалансованості між кількостями основних харчових речовин, вітамінами, мікроелементами.

3. Вибір адекватних форм харчування (продуктів, харчових речовин та їх комбінації) на періоди інтенсивних навантажень, підготовки до змагань, змагань і на відновлювальний період.

4. Використання індукуючого впливу харчових речовин для активації процесів аеробного окислення та комплексного фосфорилювання, трансглікозидазних процесів біосинтезу коензимних форм, АТФазних реакцій, накопичення моноглобіну та інших метаболічних процесів, які особливо важливі для забезпечення виконання фізичних навантажень.

5. Дія харчових речовин з метою створення метаболічного фону, вигідного для біосинтезу і реалізації гуморальних регуляторів (катехінів, простогладинов, кортикостероїдів та ін).

6. Застосування аліментарних факторів для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м'язової маси і збільшення сили.

7. Вибір адекватних прийомів їжі в залежності від режиму тренувань і змагань.

8. Використання аліментарних факторів для швидкого «згону» ваги при підведенні спортсмена до заданої вагової категорії.

9. Розробка принципів індивідуалізації харчування в залежності від антропометричних, морфологічних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена, стану його травного апарату, його смаків і звичок, алергенність щодо окремих нутрієнтів та їх комплексів.

У наш час на підставі багаторічних досліджень [6, 8, 11, 13 та ін.] можна сформулювати умови застосування харчових продуктів, в т. ч. біологічно активних добавок до їжі та вітамінізованих напоїв для вирішення конкретних завдань харчування спортсменів:

– харчування на дистанції й між тренуваннями;

– прискорення процесів відновлення організму після тренування і змагань;

– регуляція водно-сольового обміну і терморегуляція;

– коректування маси тіла;

– спрямований розвиток м'язової маси спортсмена;

– зниження обсягу добового раціону в період змагань, зміна якісної орієнтації добового раціону в залежності від спрямованості тренувальних навантажень або при підготовці до змагань;

– індивідуалізація харчування, особливо в умовах великих нервово-емоційних напружень;

– термінова корекція незбалансованих добових раціонів;

– збільшення кратності харчування в умовах багаторазових тренувань.

Висновки. Теоретичний і практичний досвід фахівців з харчування, свідчить про те, що в умовах сучасного спорту вищих досягнень у зв'язку з необхідністю прискорення процесів відновлення і підвищення спортивної працездатності вимагається застосування спеціальних продуктів. У наш час з'явилась можливість за допомогою таких продуктів, враховуючи їх принципи та умови, організувати раціональне та збалансоване харчування спортсменів у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей на рівні сучасних вимог науки про харчування людини.

Перспективи подальших досліджень. У наступних дослідженнях планується визначити вплив різних складових харчування на спортивні досягнення та процеси відновлення у панкратіоні.

Список літератури:

1. Балацкая Л. Социально-экономическое развитие страны как средство влияния на олимпийское движение и физическккую культуру / Л. Балацкая, А. Гакман, И. Наконечный, И. Васкан // «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării învăţământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Ştiinţific Internaţional, 5-8 octomrie 2016: [et al.]. – Chişinău: USEFS, 2016. – 137–141 с.
2. Гакман А. В. Рівень здоров'я і захворюваності студентів ВНЗ гуманітарних спеціальностей / А. В. Гакман. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 19. – Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер». – С. 71-78.
3. Єднак В. Д. and Білявська С. В. «Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації». Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура 18(2013): 266-269.
4. Земцова І. І. «Сучасні концепції харчування спортсменів». Спортивна медицина 2 (2012): 77-84.
5. Коваль І. В., Бондаренко Є. В. and Вдовенко Н. В. «Нові підходи до спеціалізованого харчування спортсменів високої кваліфікації». Спортивна медицина № 2(2008): 112-121.
6. Коган О. С. Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 55–57.
7. Наконечний І. Розвиток спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у навчально-тренувальному процесі з панкратіону / Ігор Наконечний // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.) [за редакцією Я. Б. Зорія]. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. – С. 329–325.
8. Павлов С. Е. Принципы проведения восстановительных мероприятий в училище олимпийского резерва [Текст] / С. Е. Павлов, Б. А. Поляков, Т. Н. Кузнецова // Сборник Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов резерва». – М., 1999. – С. 194–197.
9. Полиевский С. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
10. Путро Л. М. Харчування спортсменів, його специфіка / Л. М. Путро. – Спортивна медицина, № 1–2, 2010. – С. 101-106.
11. Рогозин В. Питание спортсменов / В. Рогозин, А. Пшендин, Н. Шишина. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 127 с.
12. Смульсьский В. Питание в системе подготовки спортсменов / В. Смульсьский. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 214 с.
13. Тополев Г. Я. Средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / Г. Я. Тополев // Теория и практика физической культуры. – М. – 2005. – № 1. – С. 52–55.
14. Якименко С. М. Дифференцированный подход к использованию средств восстановления [Текст] / С. М. Якименко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 46–49.

Горюк П.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПАНКРАТИОНЕ

Аннотация
Современный этап спортивной тренировки требует максимального напряжения деятельности организма спортсменов. Питание занимает важное место в процессе подготовки и восстановления спортсменов единоборств. Особое внимание следует уделять потреблению необходимого количества минералов и витаминов, дефицит которых в организме спортсменов наблюдается наиболее часто и приводит к снижению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, ухудшение состояния здоровья спортсменов. В работе исследованы важность питания в панкратионе как средства восстановления. Рассмотрены основные принципы сбалансированного питания предложенным А.А. Покровским. Предложены условия применения для решения конкретных задач питания спортсменов-борцов.
Ключевые слова: панкратион, сбалансированное питание, физические нагрузки, витамины, минералы, средства восстановления.

Goruk P.I.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE PECULIARITIES OF NUTRITION AS A MEANS OF RESTORING THE PANKRATION

Summary
The modern stage of sports training requires maximum voltage of the activities of the athletes. Food occupies an important place in the preparation and recovery of athletes of martial arts. Special attention should be paid to the consumption of necessary quantity of minerals and vitamins, deficiency of which in the organism of athletes most frequently observed and leads to a decrease in the effectiveness of training and competitive activities, the deterioration of the health of athletes. The paper examines the importance of nutrition in the pankration as a means of recovery. The basic principles of a balanced diet suggested by A.A. Pokrovsky. The proposed conditions of use for specific tasks power wrestlers.
Keywords: pankration, a balanced diet, exercise, vitamins, minerals, means of recovery.

УДК 796.03(477.85)«1918/1940»

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО РУХУ НА ПІВНІЧНІЙ БУКОВИНІ (1918-1940 РОКИ)

Григоришина Т.Б.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В дослідженні здійснено ретроспективний аналіз тенденцій функціонування спортивного руху на Північній Буковині за період перебування регіону в державно-політичному устрої Румунії. Зафіксовано високий рівень організації змагань з 15 видів спорту, які відбувались в центрі спортивного руху Північної Буковини – місті Чернівці. Виявлено значний кількісний показник залучення мешканців регіону до змагальної діяльності з таких видів спорту як футбол та легка атлетика. Встановлено гендерну і вікову градацію учасників змагань з 18 дисциплін легкої атлетики. Визначено представництво спортсменів Північної Буковини в системі Румунського, Міжнародного та Олімпійського спорту.
Ключові слова: спортивний рух, Північна Буковина, 1918-1940.

Постановка проблеми. На сьогодні, в Україні інтенсивно формується новий джерелознавчий базис з історії фізичної культури і спорту дорадянського та радянського періоду нашої держави. Але, ми вважаємо неприйнятним дотримання позицій щодо жорсткого розподілу на радянську та дорадянську історію: заміни плюса на мінус або навпаки. На наш погляд, важливий і необхідний об'єктивний, неупереджений розгляд та всебічний, правдивий аналіз історії фізичної культури і спорту в Україні загалом та в регіоні Північної Буковини, зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаторами наукових пошуків з історії фізичної культури і спорту Північної Буковини вважаємо буковинських істориків – М.Т. Гонжа та Б.Л. Зажаєв [16]. Організаційно-методичні засади фізичного виховання на Буковині в період австро-угорської доби розкрито у наукових працях Н.О. Гнесь, О.О. Цибанюк, Ю.І. Тумака [14]. Провідні науковці О.М. Вацеба, І.О. Андрухів, Я.Б. Боднар, Б.Є. Трофим'як В.О. Мужичок [19] висвітлили традиції фізичної культури і спорту в Західній Україні.

Виділення невирішених раніше частин досліджуваної проблеми. На сьогодні, у вітчизняній науці розкрито особливості розвитку західноукраїнського спортивного руху, але тенденції функціонування спортивного руху в регіоні Північної Буковини, сконкретизовані на запропонованому нами історичному відрізку часу, на сьогодні вивчені недостатньо.

Мета дослідження полягає у висвітленні основних тенденцій функціонування спортивного руху на Північній Буковині за період перебування регіону в державно-політичному устрої Румунії (1918-1940 рр.).

Результати дослідження розкриваємо у контексті функціонування спортивних клубів (СК) Північної Буковини, що вирізнялись мультивекторністю спортивних практик й слугували базисом підготовки у репрезентації спортсменів на регіональних і Міжнародних спортивних змаганнях. В досліджуваному регіоні, також, активно провадили спортивну діяльність суто футбольні, тенісні, шахові та ін. клуби та спілки. За період румунського адміністрування (1918-1940 рр.) локалізаційним центром спортивного руху Північної Буковини було місто Чернівці [14, с. 182].

Протягом досліджуваного періоду один із перших, у 1919 р., започаткував діяльність румунський СК «Драгош-Воде» [6, с. 35]. Клуб вважався найзаможнішим на тернах Північної Буковини [1, с. 27], а його діяльність відбувалась як за підтримки чернівецьких підприємців, так і за рахунок фінансування бізнес-структур міста Бухарест. СК «Драгош-Воде» підпорядковувались такі регіональні спортивні споруди: стадіон, який містив футбольне поле й легкоатлетичні доріжки та зимова льодова арена для проведення значних спортивних видовищ з хокею, фігурного катання і перегонів на ковзанах [19, с. 273].

У 1919 р. відроджується функціонування німецького СК «Ян» [9, с. 20]. Клубу належав спортивний комплекс, до складу якого входили: спортивна зала, облаштована приладами для занять німецькою гімнастикою та майданчики на відкритому повітрі для спортивних ігор [3, 4, 12]. Клубу підпорядковувались: стадіон «Ян» (футбольне поле й легкоатлетична арена), іподром, зимова спортивна база, оснащена устаткуванням і спорядженням для лижного і санного спорту та зали для провадження спортивних практик у приміщеннях.

У 1920 р. започаткував діяльність український СК «Довбуш» [13, с. 27]. На початку діяльності у підпорядкуванні клубу спортивних споруд не було. Завдячуючи добровільним пожертвам української інтелігенції краю, у 1925 р. [6, 8, 13], був побудований стадіон (150 000 лей було витрачено тільки на спорудження трибун для глядачів, огорожі стадіону, роздягалень та інших приміщень). Стадіон містив футбольне поле та оснащення для спортивних легкоатлетичних практик. З 30-х рр. XX ст. діяльність СК «Довбуш» зазнавала утисків з боку румунської влади щодо співпраці зі спортивними делегаціями з тих територій, які окреслюються сучасним терміном «Західна Україна» [2, 16], що зумовлювало тенденції переходу провідних спортсменів СК «Довбуш» до інших клубів Північної Буковини, а також, еміграцію за кордон держави Румунія.

З 1921 р. функціонував інтернаціональний робітничий СК «ІАСК» [3, с. 14]. Нестабільне матеріальне становище спонукало до виконання будівельних і господарських робіт на спортивних спорудах заможних чернівецьких клубів, за виконання яких, робітники мали можливість провадження тренувальних практик на цих спорудах. У 1930 р. назву клубу змінено на «Мунчиторь» [14, с. 183] й стабілізовано матеріальний статус

© Григоришина Т.Б., 2017

за рахунок членських внесків і підтримки меценатів. Діяльність всіх спортивних об'єднань робітників північно-буковинського регіону підпадала під жорсткий регламент регіональних органів румунської влади.

У 1923 р. започаткував діяльність СК «Полонія» [4, с. 18]. Зазначимо, що у 1909 р., за ініціативи чернівецької польсько-вірменської громади, був споруджений гімнастичний майдан. Дана спортивна споруда була модернізована під футбольні й легкоатлетичні спортивні практики та слугувала за призначенням і в період румунського адміністрування. Також, клубу підпорядковувались спортивна зала для провадження спортивних видовищ з боксу [11, с. 9] та тенісні корти.

З 1924 р. функціонував єврейський СК «Маккабі» [4, с. 11]. За сприяння банкірів, промисловців та меценатів чернівецької громади, у 1923 р. було споруджено стадіон «Маккабі» [19, с. 274]. На нашу думку, стадіон був найкращою спортивною спорудою на Північній Буковині й містив футбольну арену з трибунами для глядачів на 6000 місць та відповідне оснащення для проведення масштабних спортивних видовищ. Під патронатом СК «Маккабі» знаходились: іподром, зали для спортивних практик з настільного тенісу, а також, приміщення для змагань з шахів [14, с. 182]. Вважаємо, що з 1933 р., за умов державної політики Румунії по відношенню до єврейської громади Північної Буковини, відбувалась еміграція спортивної еліти краю та трансформація прізвищ провідних спортсменів з метою репрезентації держави на Міжнародних спортивних змаганнях.

Протягом досліджуваного періоду, саме футбол був одним з пріоритетних видів спорту на теренах Північної Буковини [5, с. 44]. Всі чернівецькі спортивні клуби культивували футбол, окремі з них мали можливість утримувати декілька футбольних команд та провадити спортивну підготовку юнацького резерву. Палкими поціновувачами змагань з футболу були команди, які об'єднували робітників як м. Чернівці, так і робітничий клас провінційних міст Північної Буковини [7, с. 68]. Протягом 1930-1938 рр. відбувалась змагальна діяльність з футболу серед сільського населення регіону [8, 12, 14]. Зауважимо, що серед мешканців селищ північно-буковинського краю значної популяризації набула спортивна діяльність тільки з футболу.

Команди спортивних клубів м. Чернівці брали участь у Національному чемпіонаті Румунії з футболу, а найкращі чернівецькі спортсмени мали гідне представництво у Національній збірній команді [10, 18, 20]. У 1922 р., в м. Чернівці відбувся футбольний матч Національних команд Румунії та Польщі, який завершився з рахунком 1:1. У складі румунської збірної команди виступав вихованець СК «Полонія» – Станіслав Мічінський [7, с. 34]. На нашу думку, дата цих змагань започатковує репрезентативний поступ спортсменів Північної Буковини у Міжнародному спортивному русі.

У 1930 р. Національна збірна команда Румунії брала участь у Чемпіонаті Світу з футболу в Уругваї (Монтевідео) й посіла 11 позицію [20, с. 97]. У складі команди був вихованець СК «Ян» – Альфред Айзенбайссер. На Чемпіонаті Світу з футболу, що відбувся у Франції в 1938 р., у румунській команді змагався вихованець СК «Полонія» Роберт Садовський [19, с. 276].

На Північної Буковини за період румунського адміністрування значної популяризації набув ще один вид спорту – легка атлетика. У 1927 р. був заснований «Союз атлетів Буковини» [18, с. 43], під патронатом якого відбувалось функціонування секцій з легкої атлетики в регіональних спортивних клубах і спілках та контроль провадження тих дисциплін легкої атлетики, що входили до програм військово-спортивного багатоборства. За результатом аналізу джерельного підґрунтя, визначено систематичне проведення змагань з легкої атлетики протягом 1928-1938 рр. у м. Чернівці [19, с. 274], зафіксовано 18 легкоатлетичних дисциплін, що набули змагальної популяризації, окреслено віковий та гендерний статус учасників змагань (табл. 1).

Про високий рівень спортивної підготовленості північно-буковинських легкоатлетів свідчить їх представництво на Міжнародних змаганнях. В Італії, у 1927 р., на II чемпіонаті Світу серед студентів брав участь студент Чернівецького університету, вихованець СК «Маккабі» – Абрам Штраухер, який здобув срібну нагороду в легкоатлетичній дисципліні «біг 400 м з бар'єрами». На I Балканських Іграх у Греції (Афіни, 1929 р.) титул чемпіона з двох дисциплін легкої атлетики «десятиборство» та «біг 400 м з бар'єрами» виборов вихованець СК «Драгош-Воде» – Євген Маєщук [19, с. 273].

З 1928 р. в досліджуваному регіоні відбувалось становлення змагальних практик з таких зимових видів спорту як хокей, фігурне катання, ковзанярський, лижний і санний спорт [8, 10, 13].

Таблиця 1

Перелік дисциплін у програмах змагань з легкої атлетики на Північній Буковині (1928-1938 рр.)

Назва дисципліни / Учасники	Біг 60 м	Біг 100 м	Біг 110 м з/б	Біг 400 м	Біг 400 м з/б	Біг 800 м	Біг 1500 м	Біг 5000 м	Біг 10000 м	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Стрибки з жердиною	Метання диска	Метання списа	Штовхання ядра	Десятиборство [1*]	П'ятиборство [2*]	Естафета [3*]
Юнаки (чол.)	●	●	●	●	●	●	●			●	●		●		●			
Юнаки (жін.)	●	●		●		●	●			●			●					
Молодь (чол.)		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Молодь (жін.)	●	●		●		●	●			●			●	●	●		●	

[1] Дисципліни десятиборства: біг 100 м, 110 м з/б, 1500 м, 5000 м; стрибки у довжину, висоту, із жердиною; штовхання ядра; метання списа, диска*

[2] Дисципліни п'ятиборства: біг 100 м, 800 м; стрибки у довжину; метання списа, диска*

[3] Естафета: біг 8 етапів, загальна довжина дистанції 4200 м*

У 1930 р. започатковано провадження чемпіонатів Румунії з хокею і [15, с. 289]. Зазвичай, команди хокеїстів з Чернівців відзначались у трійці лідерів. До прикладу, розподіл лідерів чемпіонату Румунії 1937 р. був таким: I – «Драгош-Воде» (м. Чернівці); II – «Телефони» (м. Бухарест); III – «Ян» (м. Чернівці).

На чемпіонаті Світу та Європи з хокею у Великобританії (Лондон, 1937 р.) команда Румунії посіла 11 та 10 місце, відповідно. Підсумковий результат змагань команди Румунії на 12 чемпіонаті Світу та 23 чемпіонаті Європи в Чехословаччині (Прага, 1938 р.) був таким: чемпіонат Світу – 13 позиція; чемпіонат Європи – 11 [20, с. 140]. У складі Національної збірної команди Румунії на чемпіонатах Світу та Європи з хокею у 1937 р. і 1938 р. брали участь чернівецькі спортсмени – Є. Маєщук, О. Сук, В. Панченко [19, с. 275].

З 1931 р. на теренах Північної Буковини започатковано традиції змагальних практик зі швидкісного бігу на ковзанах [3, с. 17]. Змагальною програмою передбачалось подолання дистанцій 500 м, 1500 м, 5000 м.

У передмісті Чернівців, на горі Цецино, були облаштовані спеціальні павільйони, які слугували лижними і санними базами й на комерційній основі надавали в оренду спортивне спорядження та забезпечували підготовку трас до змагань [14, с. 180]. До програми змагань з лижного спорту входили дві дисципліни: «лижні перегони» та комбінований вид «лижні перегони і стрільба з гвинтівки». Змагання з санного спорту відбувались з дисципліни «швидкісний спуск з гори».

З 1932 р., під патронатом «Асоціації ковзанярів» започатковано провадження чемпіонатів Румунії з фігурного катання [18, с. 73]. На наш погляд, льодова арена Чернівців була локалізаційним центром румунських чемпіонатів, а чернівецькі спортсмени-фігуристи – лідерами цих змагань, що зумовило їх представництво на найвищих Міжнародних спортивних форумах.

Румунію на чемпіонаті Європи з фігурного катання в Австрії (Зеефельд, 1934 р.) репрезентував дует чернівецьких фігуристів – Альфред Айзенбайссер-Ферару та Ірина Тимніц. За результатом змагань, вони здобули 7 місце. На чемпіонаті Європи в Польщі (Закопане, 1939 р.), виступала пара фігуристів – Альфред Айзенбайссер-Ферару та Іляна Молдован, які посіли 9 позицію [15].

На IV зимових Олімпійських Іграх в Німеччині (Гарміш-Партенкірхен, 1936 р.) [20] в індивідуальному фігурному катанні змагався вихованець СК «Довбуш» – Роман Турушанко, який посеред 25 фігуристів, посів 19 позицію. Дует чернівецьких фігуристів – Альфред Айзенбайссер-Ферару та Ірина Тимниц, здобув 13 місце [19, с. 274].

Вважаємо, що Альфред Айзенбайссер-Ферару – унікальний спортсмен в історії Міжнародного спортивного та олімпійського руху, який репрезентував спортивну майстерність як на Чемпіонаті Світу з футболу (Уругвай, 1930 р.), так і на зимових Олімпійських Іграх (Німеччина, 1936 р.) з фігурного катання.

З 20-х рр. XX ст. на Північній Буковині відбуваються процеси активізації змагальної діяльність з настільного та лаун-тенісу. В Чернівцях, до 1933 р., лідируючі позиції змагань з настільного тенісу утримували представники СК «Маккабі», а такі спортсмени як Лехнер, Фішер, Гольц здобували титул чемпіона Румунії з настільного тенісу [4, с. 36]. Зафіксовано високий організаційний рівень провадження змагань з лаун-тенісу – «Кубок мерії Чернівців», що набули традиційності в період 1935-1937 рр. під патронатом тенісного клубу «Лаві».

В досліджуваному регіоні змагальну діяльність секцій велосипедного спорту координувала «Буковинська асоціація безмоторного спорту». Встановлено, що протягом 1930-1935 рр. популяризувались змагання з велоперегонів за участі представників чернівецьких спортивних клубів [6, 15].

На наш погляд, в період румунського адміністрування на теренах Північної Буковини відбувались спортивні практики засобами плавання, кінного та мотоциклетного спорту. Окреслено провадження змагань за участі представників чернівецьких спортивних клубів, а саме: 1923 р. – поло на конях, 1929 р. – перегони на мотоциклах, 1938 р. – плавання [1, 9, 14].

Станом на 1918 р. на європейському континенті чітко визначились дві конкуруючі течії – чеська «газена» (на сході) та німецький гандбол (на півночі та заході) [17, с. 61]. Саме, східний напрям спорту – «газена» започатковано в секціях спортивних клубів Північної Буковини [3, с. 18]. Протягом 1927-1930 рр. даний вид спорту набув популяризації серед чернівецьких команд жіночої статі.

Витоки змагальних практик з волейболу в досліджуваному регіоні сягають середини 20-х рр. XX ст. [10, 13, 19]. Високий рівень організації змагань з волейболу зафіксовано в період 1928-1934 рр. Зазвичай, лідерство здобували команди СК «Мунчиторь».

Наприкінці першого десятиріччя румунського адміністрування, на Північній Буковині популяризувались спортивні видовища з боксу. Боксерські ринги встановлювались як на стадіоні

Таблиця 2

Пріоритетні види змагальної діяльності в спортивних клубах Північної Буковини (1920-1939 рр.)

Назва виду спорту / Назва спортивного клубу (СК)	Футбол	Легка атлетика	Волейбол	Лаун-теніс	Настільний теніс	Лижний спорт	Санний спорт	Хокей на льоду	Фігурне катання	Газена	Бокс	Плавання	Кінний спорт	Шахи	Велоспорт
СК «Ян»	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
СК «Драгош-Воде»	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
СК «Довбуш»	●	●	●			●	●	●	●	●		●			●
СК «Маккабі»	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
СК «Полонія»	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
СК «ІАСК»-«Мунчиторь»	●	●	●			●	●			●					

«Драгош-Воде», так і в приміщеннях цеху локомотивного депо й залі СК «Полонія» [1, с. 22]. Боксери з Чернівців брали участь у відбірковому етапі змагань чемпіонату Румунії (Брайль, 1929 р.). Четверо чернівецьких спортсменів змагались на Всесвітній олімпіаді з боксу в Польщі (Данциг, 1936 р.). З них, вихованець СК «Полонія» – Франчіск Буковецький виступав у ваговій категорії 60 кг [11, с. 9].

У 20-х рр. XX ст. в Чернівцях відроджено традиції спортивних практик з шахового спорту, які культивувались в чисельних шахових клубах. Абрам Барац – один зі славетних представників чернівецької «шахової школи». Узагальнюємо перелік значних Міжнародних спортивних здобутків А. Барацa: переможець Міжнародних шахових чемпіонатів – Франція (Йер, 1926 р.), Англія (Гастингс, 1927-1928 рр.), Румунія (Бухарест, 1930 р.); учасник Всесвітніх шахових Олімпіад – Німеччина (Гамбург, 1930 р.), Чехословаччина (Прага, 1931 р.) [14, 18, 19, 20].

Отже, констатуємо розподіл пріоритетів у змагальній діяльності спортивних клубів Північної Буковини з 15 видів спорту (табл. 2). Хронологічні рамки (1920-1939 рр.) визначено відповідно джерелознавчого базису щодо провадження спортивних змагань в досліджуваному регіоні.

Висновки. З певною умовністю, окреслюємо три етапи, в контексті яких кристалізувались основні тенденції функціонування спортивного руху на Північній Буковині за період державно-політичного устрою Румунії.

І етап (1918-1925 рр.) – відродження традицій фізичної культури австро-угорської доби; заснування спортивних клубів і секцій за видами спорту; фундація спортивної інфраструктури. ІІ етап (1926-1932 рр.) – становлення спортивного руху в системі румунського спорту; модернізація організаційних засад змагальної діяльності за видами спорту; фундація представництва спортсменів у Міжнародному спортивному русі. ІІІ етап (1934-1939 рр.) – актуалізація мілітаризованого напряму розвитку спорту; часткова еміграція спортивної еліти; репрезентація спортсменів у Міжнародному спортивному та олімпійському русі. Нами не виявлено змагальної діяльності за період другої половини 1939 р. до 1940 р.

Розкрито розподіл пріоритетів у змагальній діяльності спортивних клубів Північної Буковини з 15 видів спорту. Визначено значний кількісний показник залучення мешканців регіону до змагальної діяльності з таких видів спорту як футбол та легка атлетика. Встановлено гендерну і вікову градацію учасників змагань з 18 дисциплін легкої атлетики.

Зафіксовано представництво спортсменів Північної Буковини в системі Міжнародного спортивного та олімпійського руху з нижчеперелічених змагань і видів спорту: Всесвітній чемпіонат студентів (1927 р.) та Балканські ігри (1929 р.) – легка атлетика; чемпіонати Світу (1930 р., 1938 р.) – футбол; зимові Олімпійські ігри (1936 р.) та чемпіонати Світу і Європи (1934 р., 1939 р.) – фігурне катання; чемпіонати Світу і Європи (1937 р., 1938 р.) – хокей з шайбою; Всесвітні Олімпіади (1930 р., 1931 р.) – шахи.

Перспективи дослідження націлені на висвітлення персональних здобутків засновників спортивних клубів і секцій, спортивних функціонерів і меценатів, що здійснили вплив на розвиток спортивного руху на Північній Буковині в період міжвоєнної доби.

Список літератури:

1. Будний С. Моя спортова активність / Степан Будний. – Чікаго, США: [б. в.], 1966. – 97 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні / Оксана Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 232 с.
3. Гонжа М. Т. Спортивний рух на Північній Буковині (1928-1940 рр.): [навч. метод. посіб.] / М. Т. Гонжа. – Чернівці: Рута, 2000. – 20 с.
4. Зажаєв Б. Л. Спортивні нагороди Північної Буковини: [навч. посібник] / Б. Л. Зажаєв. – Чернівці: Рута, 2008. – 42 с.
5. Зибачинський О. Спортові дружини компаного м'яча на Буковині / Орест Зибачинський. – Рівервуд, Австралія: [б. в.], 1982. – 77 с.
6. Карпович В. Мої спомини про організування українського спорту на Буковині та УСТ «Довбуш» / Володимир Карпович. – Чікаго, США: [б.в.], 1977. – 102 с.
7. Кожевський В. М. Летопись буковинского футбола (1902-1992 рр.) / В. М. Кожевський, М. В. Степанчук. – Чернівці: Прут, 1993. – 104 с.
8. Лукіянович Ф. Мій спомин про «Довбуш» / Філярет Лукіянович. – Філядельфія, США: [б.в.], 1981. – 84 с.
9. Павлюк Є. Від Прута до Дністра – український спортовий рух на Буковині (1930-1940 рр.) / Єлевтерій Павлюк. – Балтімор, США: [б.в.], 1982. – 57 с.
10. Рибак В. Моя участь в УСК «Довбуш» / Володимир Рибак. – Торонто, Канада: [б.в.], 1977. – 114 с.
11. Палагнюк В. Г. Бокс на Буковині: з історії розвитку / В. Г. Палагнюк, Т. В. Палагнюк. – Чернівці: Прут, 2000. – 188 с.
12. Суховерський О. На зеленій буковинській мураві / О. Суховерський. – Скрентон, Пенсільванія: Народна Воля, 1982. – 63 с.
13. Український спортивний клюб «Довбуш» / під ред. В. Карповича, П. Григоровича. – Чикаго, Балтимор, Філадельфія, Торонто: [б. в.], 1984. – 171 с.
14. Устінова Т. Б. Розвиток українського спортивного руху на Північній Буковині (1918-1940 рр.) / Т. Б. Устінова // збірник наук. праць. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. – Вип. 573. – С. 179-185.
15. Устінова Т. Б. Стан та основні тенденції розвитку гімнастично-спортивного руху в Румунії (друга половина XIX ст. – 1940 р.) / Т. Б. Устінова // збірник наук. праць / за ред. П. С. Атаманчук. – Кам'янець-Подільский: Кам'янець-Подільський нац. ун-т, 2012. – Вип. 5. – С. 282-291.
16. Устінова Т. Б. Генезис наукових знань з історії фізичної культури України / Т. Б. Устінова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2013. – № 10 – С. 78-82.
17. Федак В. В. Закарпаття у спортивному вимірі / В. В. Федак. – Ужгород: Карпати, 1993. – 148 с.

18. Ionescu M. Sport romвnesc / M. Ionescu, M. Todoran. – Bucharest: Editura Sport-Turism, 1984. – 359 p.
19. Ustinova T. The Northern Bucovina sportsmen's appearance in international sports and Olympic movement (1918-1940) / Tetiana Ustinova, Yaroslav Zoriy, Nataliya Hnes // The VI th Edition international scientific conference. – Suceava: University «Ştefan cel Mare», 2016. – P. 270-276.
20. Todan I. Anii de aur ai sportului romanesc / I. Todan. Bucuresti: Editura consliului fizica si sport, 1969. – 159 p.

Григоришина Т.Б.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕЦИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ НА СЕВЕРНОЙ БУКОВИНЕ (1918-1940 ГГ.)

Аннотация
В исследовании выполнен ретроспективный анализ тенденций функционирования спортивного движения на Северной Буковине за период нахождения региона в государственно-политическом подчинении Румынии. Зафиксирован высокий уровень организации соревнований по 15 видам спорта, которые проводились в центре спортивного движения Северной Боковины – городе Черновцы. Выявлен значительный количественный показатель охвата населения региона соревновательной деятельностью в таких видах спорта как футбол и легкая атлетика. Установлена гендерная и возрастная градация участников соревнований по 18 дисциплинам легкой атлетики. Зафиксировано представительство спортсменов Северной Буковины в системе Румынского, Международного и Олимпийского спорта.
Ключевые слова: спортивное движение, Северная Буковина, 1918-1940.

Hryhoryshyna T.B.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE PRINCIPAL TRENDS OF SPORTS MOVEMENT FUNCTIONING IN THE NORTH OF BUKOVYNA (1918-1940)

Summary
The study illustrates the application of a retrospective analysis of sports movement functioning in the North of Bukovina during the period when this region was publicly and politically subordinated to Romania. A high level of organization of 15 kinds of sports competitions was fixed in Chernivtsi, the center of the sports movement in the North of Bukovina. It was also revealed a significant quantitative indicator of the region's residents attraction to the competitive activities of such kinds of sports as soccer and athletics. The article establishes a gender and age gradation of the competitions participants of 18 disciplines of athletics. The representation of the Chernivtsi athletes is described in the Romanian, International and Olympics sport systems.
Keywords: sports movement, the North of Bukovina, 1918-1940.

УДК 796.015.6

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Гусак В.В., Палічук Ю.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено особливості медико-біологічних засобів відновлення та методик їх застосування. Визначено, що медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють досягнення високих і стабільних спортивних результатів. Доведені переваги використання медико-біологічних засобів відновлення в процесі підготовки юних спортсменів-легкоатлетів. Оцінена ефективність застосування бальнеологічних методів відновлення в поєднанні з масажем. Проведено розподіл використаних засобів відновлення за ступенем їх ефективності.
Ключові слова: реабілітація, легкоатлети, засоби відновлення, масаж, сауна.

Постановка проблеми. Значні обсяги навантажень під час тренувань і змагань створюють додаткові труднощі при відновленні спортивної форми [1, с. 160]. Це не дозволяє своєчасно повернутися у стан, коли адаптаційна здатність організму спортсмена є максимальною, тобто подальші тренування сприяє досягненню ефективніших спортивних результатів [2, с. 1]. Пошук природних засобів відновлення в зазначених вище умовах і розробка відповідних відновлювальних програм є маловивченою та актуальною задачею. Особливо виражена ця проблема в спортивних організаціях дитячого і юнацького спорту обласного та районного рівнів, де отримати професійну консультацію досить важко. Кожна відновлювальна програма складається з кількох найважливіших груп засобів відновлення: педагогічних, гігієнічних, психологічних і медико-біологічних [7, с. 116-126]. І якщо перші три в сучасному юнацькому і «великому» спорті ми застосовуємо досить успішно, то з медико-біологічним супроводом спостерігається постійне відставання від закордонних колег. В результаті не тільки практикуючі спортивні лікарі, а й лікарі інших спеціальностей часто не мають можливості обгрунтовано використовувати широкий спектр новітніх засобів відновлення спортивної працездатності, і застосовують традиційні, але застарілі засоби, які вже давно не відповідають умовам сучасного спортивного онтогенезу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спорті виділяють дві основні форми дії на відновлювальні процеси: відновлення спортивної працездатності в процесі тренування з великим навантаженням і в процесі змагальної боротьби та відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження [3, с. 12]. Основні засоби відновлення поділяють на чотири великих групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні і реабілітаційні [7, с. 117].

Спортивна підготовка розглядається як єдиний процес тренувальних та змагальних навантажень та застосування усіх засобів відновлення [5, с. 122]. Монографії та окремі праці, що були присвячені цій проблемі показують, що є багато не вирішених питань, які мають велику цінність, як для великого спорту так і для здоров'я спортсменів [2, с. 5].

Медико-біологічним засобам нерідко надається самостійне значення. Проте варто нагадати, що ефективне використання медико-біологічних засобів відновлення та підвищення працездатності можливе лише за їх поєднанні з психологічними засобами в раціонально побудованої системи тренування. Метою системи відновлювальних засобів у спорті є оптимізація процесів відновлення, що визначає попередження порушень стану здоров'я та забезпечення максимального тренувального ефекту. Основні параметри застосування медико-біологічних засобів в процесі відновлення спортсменів наведені в таблиці 1 [7, с. 120].

Грамотне застосування медико-біологічних засобів сприяє підвищенню адаптивності організму до навантажень; швидкому усуненню гострих форм загального та локального стомлення; надолуженню енергетичних ресурсів; прискоренню відновлювальних процесів; підвищенню працездатності; відновленню стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів [7, с. 181].

У групі медико-біологічних засобів виділяють гігієнічні фактори (включаючи організацію раціонального харчування), деякі фармакологічні препарати, вітаміни, фізичні фактори, бальнеотерапію, масаж [3, с. 12-18].

Бальнеологічні процедури являють собою одну з найбільш значущих груп відновлювальних засобів, до яких належать лазні, сауни, ванни, душі, гідромасаж тощо [4, с. 30].

Коло протипоказань обмежене, але їх необхідно враховувати. Сюди входять деякі патологічні зміни в організмі і психічні розлади, індивідуальна непереносимість окремих процедур (наприклад, високих температур в сауні).

У день застосовують одну-дві процедури. При цьому локальні процедури здійснюють протягом 20-60 хв після тренування, піддаючи впливу переважно працюють м'язи. Якщо ж вплив проводять перед заняттями, то його закінчують не пізніше, ніж за 30-40 хвилин до початку роботи (піддаються впливу м'язи, яким належить основна робота). Локальний вплив, як правило, намагаються здійснювати в інтервалах між навантаженнями, хоча, залежно від особливостей перебігу відновних процесів, їх можна проводити і по закінченні. Процедури загальної дії (сауна, ванна, загальний масаж тощо) зазвичай проводять в кінці тренувального дня [7, с. 174].

При підборі додаткових засобів відновлення необхідно враховувати характер тренувальних навантажень, зовнішні умови, характер і значення змагань, в яких планується участь спортсмена. Таким чином відновлювальні засоби різних

© Гусак В.В., Палічук Ю.І., 2017

груп використовуються не тільки комплексно, але і в обов'язковому поєднанні із засобами тренування [3, с. 15-18].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Практика спорту, вичерпавши можливості педагогіки та теорії фізичного виховання, що пов'язані з комбінуванням об'єму та інтенсивності навантажень, звернулася до біологічних наук із завданням: розробити шляхи раціоналізації спортивної підготовки з метою підвищення спортивних результатів, підвищення стійкості до великих навантажень, які досягають межі біологічних можливостей, розширити адаптаційні можливості організму. Принципові шляхи:

1. Детальне вивчення біохімічних, психологічних механізмів впливу тренувальних програм з метою пошуку найбільш коректних та ефективних [2, с. 1].

2. Удосконалення стану організму, його органів та систем під час реалізації багаторічних програм підготовки; удосконалення процесів швидкої адаптації, що з'являються під час конкретних обгрунтованих навантажень [5, с. 37].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є вивчення позитивного впливу медико-біологічних засобів на процеси відновлення спортсменів під час тренувань і змагань.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Вивчити науково-методичну літературу з проблем використання різних засобів відновлення спортивної працездатності.

2. Проаналізувати особливості медико-біологічних засобів відновлення та методик їх застосування.

3. Визначити роль, місце та переваги використання медико-біологічних засобів відновлення в процесі підготовки юних спортсменів-легкоатлетів.

Аналіз отриманих результатів дослідження. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм юних спортсменів проводились з жовтня 2015 року по листопад 2016 року на базі Чернівецької дитячо-юнацької спортивної школи № 1.

В експерименті брали добровільну участь 20 юних спортсменів-легкоатлетів віком від 15 до 16 років, які включали медико-біологічні засоби в комплекс відновлення фізичної працездатності. Контрольну групу склали 20 юних спортсменів, для яких медико-біологічні засоби реабілітації не використовувались.

Під час застосування медико-біологічних засобів відновлення ми дотримувались наступних принципів:

· одночасно використовувались не більше 2-3 х засобів;

· першочергово застосовували засоби відновлення, що були визнані найбільш ефективними спираючись на результати попередніх досліджень, де кожен з них вивчався окремо [4, с. 30].

До них належили: загальний ручний масаж, локальний і самомасаж, сауна, басейн, гаряча хвойна ванна, контрастний душ, тонізуюче розтирання, дотримання раціонального режиму харчування, мінеральна вода [6, с. 198].

Дослідження проводилось в три етапи:

I етап – вивчення літературних джерел з даної теми;

II етап – констатуючий експеримент (застосування запропонованих відновлювальних комплексів, проведення проб з фізичним навантаженням);

III – етап аналіз і узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків та статистична обробка отриманих даних.

Для покращення фізичної працездатності ми використовували три відновлювальні комплекси:

Перший комплекс застосовувався в перерві між ранковим і вечірнім тренуванням чи після змагань. Рекомендоване перебування в сауні при температурі 80-90°С (2-3 заходи по 5-7 хв). Після кожного заходу доцільно застосовувати контрастні процедури: душ, ванна з температурою води 13-15°С протягом 20-40 сек., а потім з температурою 37-38°С протягом 1,5-2 хв., після цього знову холодна вода 10-15 сек., а потім гаряча (40-42°С) протягом 1 хв. Далі слідує відпочинок чи плавання в басейні з температурою води 25-27°С протягом 5-7 хв. і самомасаж

Другий комплекс включає використання сауни в перервах між змаганнями і тренуваннями більшими за 18-20 год. чи в день відпочинку після виконання великого тренувального (змагального) навантаження. Використовували сауну (4-5 заходів по 5-7 хв). При цьому рекомендується одноразове застосування холодних водних процедур протягом 10-15 с., гарячих тривалістю 2,5-3 хв і самомасажу. Збільшується і час відпо-

Таблиця 1

Застосування медико-біологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр затосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних та спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність та варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного усилення ознак втомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах;	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

чинку між заходами (до 7-10 хв.), температура води в басейні (до 30°С).

У *третьому комплексі* передбачається застосування відновлювальних засобів у період після закінчення змагань. При цьому сауну варто застосовувати не відразу після закінчення тренувань чи змагань, а наступного дня. У цьому варіанті зберігається зазначена вище температура в парній, кількість заходів збільшується до 5-7 (в залежності від самопочуття), але час перебування в сауні залишається тим самим. Температура води як у першому варіанті. В кінці виконувався самомасаж.

Аналіз результатів використання трьох запропонованих відновлювальних комплексів в контрольній і основній групі у бігунів на середні дистанції показав покращення швидкісно-силових можливостей у легкоатлетів основної групи в кінці дослідження в порівнянні з контролем (рис. 1).

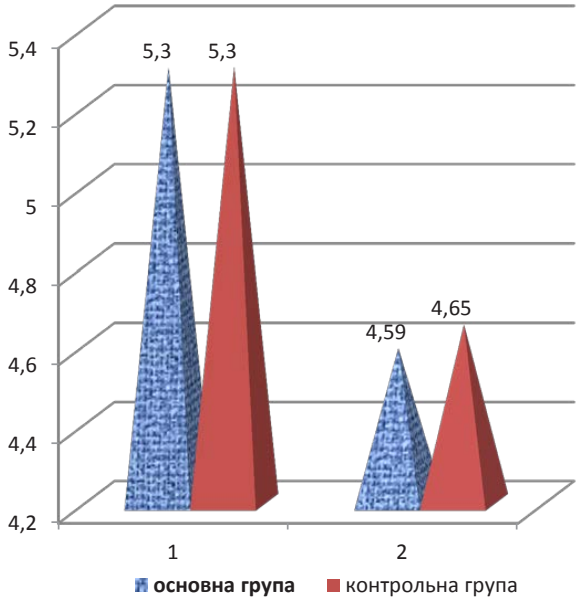


Рис. 1. Вплив відновлювальних комплексів на швидкість бігу на дистанцію 1500 м (хв.)

Дані, що були нами отримані, свідчать про зростання спортивних результатів у бігунів на 1500 м в дослідній групі, де були використані вищевказані відновлювальні комплекси в порівнянні з контрольною групою, а саме: 4,59±0,05 хв. в дослідній групі, відповідно значення показників контрольної групи становили 4,65±0,05 хв., що у відсотковому відношенні становить 1,29%. До початку експерименту середні показники в основній і контрольній групі не відрізнялись.

За ступенем дієвості використані засоби відновлення для юних легкоатлетів розподіляються наступном чином: сауна в комплексі з масажем – 34%; відновлювальний масаж – 28%, самомасаж – 6%; теплий гігієнічний душ – 8%; контрастні водні процедури – 4%; відпочинок – 5%; розтирання – 8%, прийом напоїв і мінеральної води – 7%. Вплив різних засобів відновлення спортивної працездатності продемонстрований на діаграмі (рис. 2).

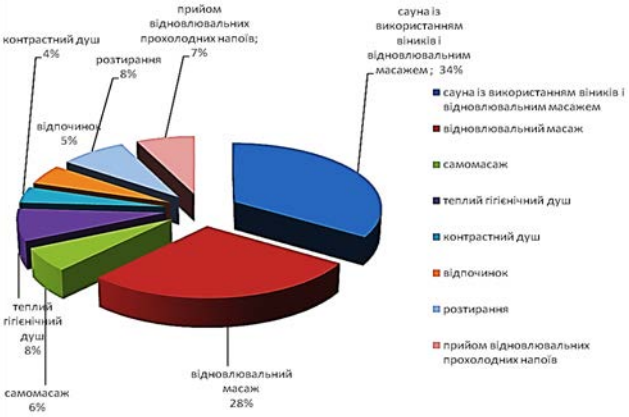


Рис. 2. Роль різних засобів відновлення спортивної працездатності

Вищесказане свідчить про достатньо високу ефективність запропонованих методів комплексного медико-біологічного відновлення спортсменів-легкоатлетів і перспективи їх широкого застосування в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Висновки: 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють рівень зростання їхньої фізичної підготовленості.

2. Результати проведених досліджень свідчать, що найбільшу ефективність в процесі відновлення юних легкоатлетів проявляють ванни з хвойним екстрактом, загальний та локальний ручний масаж, самомасаж і сауна.

3. Аналіз результатів використання сауни в комплексі із самомасажем показав зростання спортивних результатів в експериментальній групі при бігу на дистанцію 1500 м в порівнянні з контрольною групою на 1,29%.

4. За ступенем дієвості використані засоби відновлення для юних легкоатлетів розподіляються наступном чином: сауна в комплексі з масажем – 34%; відновлювальний масаж – 28%, самомасаж – 6%; теплий гігієнічний душ – 8%; контрастні водні процедури – 4%; відпочинок – 5%; розтирання – 8%, прийом напоїв і мінеральної води – 7%.

Список літератури:

1. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – меод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. – 276 с.
2. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81-86.
3. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев // М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
4. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – Київ: Медицина, 2008. – 246 с.
5. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів: ЛДУФК, 2012.

6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ: «Медицина», 2010. – 351 с.
7. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів // Підручник. – Чернівці: Книги XXI, 2009. – 432 с.

Гусак В.В., Паличук Ю.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация
Исследованы особенности медико-биологических средств восстановления и методик их применения. Определено, что медико-биологические средства восстановления – важная составляющая комплексной системы подготовки и реабилитации спортсменов и в значительной степени обуславливают достижение высоких и стабильных спортивных результатов. Доказаны преимущества использования медико-биологических средств восстановления в процессе подготовки юных спортсменов-легкоатлетов. Оценена эффективность бальнеологических методов восстановления в сочетании с массажем. Проведено распределение используемых средств восстановления по степени их эффективности.
Ключевые слова: реабилитация, легкоатлеты, средства восстановления, массаж, сауна.

Husak V.V., Palichuk Y.I.
Chernivtsi Yuriy Fedkovyc National University

A STUDY OF THE INFLUENCE OF BIOMEDICAL RECOVERY TOOLS ON THE BODY OF ATHLETES

Summary
The peculiarities of biomedical recovery tools and techniques of their application. Determined that medical-biological means of recovery is an important component of a comprehensive system of training and rehabilitation of athletes and is largely due to the achievement of high and stable sports results. Proven advantages of using biomedical tools restore in the process of training of young sportsmen-athletes. Evaluated the efficacy of balneological recovery techniques in combination with massage. Carried out the distribution of used recovery tools according to the degree of their effectiveness.
Keywords: rehabilitation, athletes, repair tools, massage, sauna.

УДК 796.835

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РЕАКЦІЇ АНТИЦІПАЦІЇ У КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ

Гуцул Н.З.
Львівський державний університет фізичної культури

У цій роботі проведено дослідження рівня реакцій антиципації в кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В даній роботі досліджували рівень реакції антиципації спортсменів і і проводився порівняльний аналіз показників між кваліфікованими кікбоксерами індивідуальних стилів ведення бою. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Файстер», з участю кваліфікованих кікбоксерів збірної команди України в кількості 20 спортсменів. Із них 8 – «ігровиків», – 7 «темповиків» і 5 – «нокаутерів». Середній вік спортсменів – 20,5 років. В результаті дослідження сенсомоторної сфери спортсменів високої кваліфікації індивідуальних стилів ведення бою встановив, що під час тестування спортсмени перебували у гарній спортивній формі. Показники усіх реакцій антиципації краще ніж модельні в усіх досліджуваних групах. Розрахунок стану «напруженості сенсомоторної сфери» показав, що наявний рівень НСС також краще ніж рівень модельного показника.

Ключові слова: кікбоксери, реакції антиципації, психомоторика, напруженість сенсомоторної сфери, індивідуальні стилі ведення бою.

Постановка проблеми. Одним із важливих індикаторів засвоєння і переносимості тренувальних навантажень в процесі становлення спортивної форми кваліфікованих єдиноборців є стан їхньої сенсомоторики. Для визначення стану психічної сфери єдиноборця в практиці розроблено численну систему тестів. У наших дослідженнях використані тести з визначення точності різних видів реакції антиципації [5].

Як відомо, саме цей тип сенсомоторного реагування, що вимірюється за допомогою нейрохронометра «Діагностик – 3М» (М.П. Савчин, Г.С. Дєдик, А.А. Нікітенко, 1994) найбільш адекватно відбивається стан сенсомоторики у спортсменів єдиноборців (Е.Н. Сурков, 1992). За допомогою цього приладу визначається точність 6-ти видів реакції антиципації у єдиноборців, а також обчислювалися кількісні показники напруження сенсомоторної сфери спортсмена.

Антиципація є важливим психологічним етапом ефективності реалізації дій спортсменів-єдиноборців (сила та точність удару боксера і кікбоксера, точність уколу у фехтуванні), тому що важливим є момент початку атаки або контратаки, яка повинна відповідати своєчасності дії [11, 12, 14]. Антиципація дає можливість спортсмену передбачити дій суперника, а також «критичну» відстань, при якій необхідно атакувати або захищатись [15].

Психомоторні процеси, або психомоторика, представляють собою об'єктивне сприйняття людиною усіх форм психічного відображення дійсності, починаючи із відчуття й закінчуючи складними формами інтелектуальної активності [5]. Сучасними науковими дослідженнями експериментально доведено, що психофізіологічний аналіз рухів спортсменів завжди походить від тої мети, яка досягається за рахунок цих рухів. Тобто одним і тим-самим рухом можна виконувати різні дії, для досягнення різних цілей, а одна й та сама ціль може бути досягнута різними рухами. Важливою підструктурою у сфері психомоторики людини є багаточисельні види сенсомоторних реакцій. У свою чергу до класу сенсомоторних реакцій входять їх різновиди, такі як: проста сенсомоторна реакція, складна сенсомоторна реакція та сенсомоторна координація. При цьому у кожній з цих реакцій можливо виділити три фази: 1) сенсорний момент реакції – процеси виявлення стимулу; 2) центральний момент реакції – процеси переробки сприйнятої інформації, іноді із розрізненням, упізнаванням, оцінкою та вибором тих чи інших стимулів; 3) моторний момент реакції – процеси, які визначають початок руху [8, 13].

При цьому в залежності від того, наскільки складний центральний момент реакції, розрізняють так звані прості та складні реакції.

Тому можна зробити висновок, що просторово-часова антиципація є дуже важливим психологічним механізмом для ефективної реалізації виконавчих дій спортсмена-єдиноборця (сила та точність удару у боксера, точність уколу у фехтувальника), через те, що момент початку атаки (або котратаки), має відповідати критерію своєчасності [14]. Ефект просторово-часової антиципації дозволяє спортсмену розпізнавати у діях суперника ту «критичну» відстань і той часовий інтервал, при яких йому необхідно атакувати або захищатись [15].

Отримані результати тестування, дають змогу аналізувати та вносити корективи у навчально-тренувальний процес, при цьому, результати тестів мають велике значення для відбору кращих спортсменів для участі у змаганнях [2].

Автори, які досліджували реакції антиципації в інших видах спорту, стверджують, що час реагування при безпосередньому слідкуванні за переміщенням об'єкта, буде меншим, ніж час простої рухової реакції [4; 8; 9]. У 70-ті роки XX ст. для відбору перспективних спортсменів і діагностування стану тренованості боксерів часто застосовувалися реакції антиципації, а саме їх перцептивна (реакція на рухомий об'єкт) та рецепторна (почуття часу) форми [3; 6]. Проте, у зв'язку із різноманітністю та специфічністю проявів реакцій антиципації в різних видах спорту, з часом інтерес до досліджень у цьому напрямку почав втрачатися. У той самий час у боксі, завдяки створенню комплексу тестів для визначення стану 6-ти провідних реакцій антиципації та застосуванню нейрохронометра «Діа-

© Гуцул Н.З., 2017

гностик – 3М», вдалося досягти певних успіхів у визначенні стану напруженості сенсомоторної сфери (НСС) спортсменів та відповідно їхньої готовності до змагальної діяльності [5; 7]. Цей досвід, на нашу думку, доцільно використати при підготовці кікбоксерів.

Кікбоксинг належить до видів спорту, в яких відбувається безпосередній контакт із суперником (так само, як у спортивних іграх та в інших видах єдиноборств). Тому дуже часто у змагальній діяльності виникають ситуації, коли час реагування спортсмена на дії суперника буде більшим, ніж час моторного компонента самої дії. Відповідно в таких видах спорту важливе місце займають реакції передбачення, або реакції антиципації [1, 2, 5]. У боксі та таїландському боксі частково у спортивних іграх ця проблема вже вивчалася, а в кікбоксингу вона розглядається уперше. Саме це підтверджує актуальність нашого дослідження.

Робота виконана відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту згідно з темою 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» (номер державної реєстрації 0111U001723).

Мета роботи – дослідити рівень реакцій антиципації в спортсменів та провести порівняльний аналіз показникік кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

Завдання:

1. Дослідити рівень реакцій антиципації та стану НСС у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

2. Провести співставлення отриманих показників рівня реакцій антиципації та стану НСС кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

Методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічне спостереження (нейрохронометрія).

3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Файстер», з участю кваліфікованих кікбоксерів збірної команди України в кількості 20 спортсменів. Із них 8 – «ігровиків», – 7 «темповиків» і 5 – «нокаутерів». Середній вік спортсменів – 20,5 років. Досліджувався рівень показників 6-х різновидів реакції антиципації: «повільної» (ПА), «швидкої» (ША), та «складної» (СА), а також варіанти цих реакцій із перешкодою: ПАП, ШАП та САП. Окрім цього, розраховувався інтегральний показник – «напруженість сенсомоторної сфери» (НСС) [1, 2]. Усі показники, окрім НСС, вимірюються в мілісекундах. Для виконання завдань цьоого дослідження використовувався нейрохронометр серії «Діагностик – 3М» [5; 7].

Результати дослідження. Тестування, яке ми провели на попередньому етапі, дозволило визначити наявний рівень стану шести видів реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою (табл. 1). Необхідно зазначити, що показники сенсомоторики характеризуються відношенням – чим менше, тим краще. За результатами шести різновидів антиципації розраховується показник НСС. Також необхідно звернути увагу на поняття «Модельний показник». Модельним показником, за параметрами психічної готовності, є той замір батареї реакцій антиципації, взятий з даних попередніх трьох замірів, у якому відмічений найкращий (найменший) показник «Повільної антиципації» – ПА. Якщо в поточному замірі батареї реакцій антиципації (шести різновидів) показник «Повільної антиципації» перевершує модельний ПА, ця батарея стає модельною для наступних замірів [7].

Так за результатами тестування видно, що показники майже усіх видів реакції у групах досліджуваних кращі ніж модельні показники. Встановлено, що «нокаутерів» мали достовірну ($P < 0.05$) перевагуза за показниками «повільної антиципації» – 29 мсек, «темповиків» – 26 мсек і «ігровиків» – 23 мсек. По показникам «повільної антиципації з перешкодою» найвищий у «нокаутерів» – 35 мсек у групі «темповиків» і «ігровиків» показники на одному рівні – 33 мсек. А показники «швидкої» антиципації найвищий у «ігровиків» – 27 мсек, нижчими показниками виявилось у «нокаутерів» – 26 мсек у групі «темповиків» – 23 мсек, «швидкої з перешкодою» кращий результат в «темповиків» – 34 мсек нижчий у «нокаутерів» – 33 мсек у групі «ігровиків» – 32 мсек, а показники «складних» антиципацій кращий результат в «нокаутерів» – 25 мсек нижчі у «ігровиків» – 23 мсек і «темповиків» – 22 мсек на рівні з модельним показником. Значні зміни є в показниках «складної антиципації з перешкодою»; у всіх групах показники є вищими ніж модельні. Кращий результати у групах «ігровиків» та «нокаутерів» які знаходяться на одному рівні – 32 мсек і «темповиків» – 31 мсек.

Таблиця 1

Показники реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою

Показники		Види реакцій						
		ПА	ПАП	ША	ШАП	СА	САП	НСС
Ігровики	Модельні	22±7,94	33±11,3	23±13,0	33±13,5	22±10,8	26±11,4	20±6,82
	Результати тестування	23±7,11	33±8,06	25±10,0	34±5,19	24±7,62	31±7,53	23±3,99
Темповики	Модельні	21±7,90	33±11,3	21±11,0	31±11,5	22±10,8	25±10,9	20±6,82
	Результати тесту тесту	26±6,17	33±8,06	27±6,82	32±4,19	23±7,11	32±7,92	24±3,11
Нокаутери	Модельні	24±13,9	35±12,1	24±13,8	32±12,5	24±7,62	26±11,4	21±7,11
	Результати тестутесту	29±6,56	35±12,1	26±6,17	33±13,5	25±8,01	32±7,92	24±4,11

Примітка: ПА – «повільна антиципація»; ПАП – «повільна з перешкодою»; ША – «швидка»; ШАП – «швидка з перешкодою»; СА – «складна»; САП – «складна з перешкодою»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери»

В результаті розрахунку стану «напруженості сенсомоторної сфери» на одному рівні знаходяться «ігровики» і «нокаутери» – 24 мсек, а «темповики» – 23 мсек. Це підтверджується тим фактором, що тестування проводилось після повернення команди зі змагань на Першість Європи. Тобто, команда була підведена до високого рівня спортивної форми, кумулятивний ефект тренувань трмався на високому рівні.

В результаті розрахунку стану «напруженості сенсомоторної сфери» кваліфікованих кікбоксерів, виявлено що спортсмени перебували у високій спортивній формі. Показники усіх реакцій кращі ніж модельні показники; у всіх групах спортсменів результати були на високому рівні. Розрахунок стану НСС показав, що наявний рівень НСС також кращий ніж рівень модельного показника у всіх групах досліджуваних і знаходився на одному рівні з «темповиками» і «нокаутерами» 24 мсек і «ігровики» 23 мсек.

Висновки. В результаті дослідження встановлено, що «напруженість сенсомоторної сфери» НСС кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою показав, що наявний рівень НСС вищий ніж рівень модельного показника, що свідчить про високий рівень тренованості спортсменів.

Перспектива подальших досліджень полягає у створенні модельних показників рівня реакції антиципації та ННС кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

Список літератури:

1. Вачев С. Дослідження реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів / С. Вачев // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Том 2. – С. 57–60.
2. Вачев С. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів / Сергій Вачев, Галина Шутка // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 19–22.
3. Дегтярёв И. П. Тренированность боксёров / И. П. Дегтярёв – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.
4. Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативно-конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – К.: Здоров'я, 1977. – 181 с.
5. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
6. Савчин М. Реакция антиципации как один из показателей состояния специальной физической подготовленности боксёров / М. Савчин, С. Антонов и др. // Современный Олим- пийский спорт: Тезисы докладов международного научного конгресса. – К.: УНУФВИС, 1997. – С. 103.
7. Савчин М. П. Нейрохронометр з мікропроцесорним управлінням «Діагностик – 3М» / М. П. Савчин, С. О. Антонов, А. О. Нікітенко // III-тя регіональна науково-практич. конф. «Роль Ф/К в здоровому способі життя»: Тези доповідей. – Львів: ЛДМІ, ЛДІФК, 1992. – С. 96–97.
8. Савчин М. П. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах / М. П. Савчин, С. М. Вачев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 148–149.
9. Савчин М. Система измерения боксерских ударов / М. Савчин, О. Савчин, М. Мизерский // Современный олимпийский спорт: тез. докл. Междунар. науч. конгр. – К., 1997. – С. 104–105.
10. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков – М.: ФИС, 1982. – 144 с.
11. Astrand P. O. Influences of biological age and selection / P. O. Astrand // Endurance in Sport. – Blackwell Scientific Publication, 1992. – P. 285–289.
12. Aagaard P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training / P. Aagaard, E.B. Simonsen, J. L. Andersen, P. Magnusson, P. Dyhre-Poulsen // Journal of Applied Physiology. – 2002, Oct. – V. 93(4). – 1318–26.
13. Burke E. L. Validity of selected laboratory and field tests of physical working capacity / E. L. Burke // Research Quarterly. – 1976. – Vol. 47, N 7. – P. 95–104.
14. Kessler J. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – 2008. – Vol. 27. – Issue 2. – P. 53–58.
15. Lewis S. F. A new approach to studying muscle fatigue and factors affecting performance during dynamic exercise in humans / S. F. Lewis, C. S. Fulco // Exercise and sport sciences reviews. – 1998. – Vol. 26. – P. 91–116.

Гуцул Н.З.
Львовский государственный университет физической культуры

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ РЕАКЦИИ АНТИЦИПАЦИИ В КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Аннотация
В этой работе проведено исследование уровня реакций антиципации в квалифицированных кикбоксеров индивидуальных стилей ведения боя. В данной работе исследовали уровень реакции антиципации спортсменов и и проводился сравнительный анализ показателей между квалифицированными кикбоксерами индивидуальных стилей ведения боя. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Файстер», с участием квалифицированных кикбоксеров сборной команды Украины в количестве 20 спортсменов. Из них 8 – «игровиков» – 7 «темповикив» и 5 – «нокаутеров». Средний возраст спортсменов – 20,5 лет. В результате исследования сенсомоторной сферы спортсменов высокой квалификации индивидуальных стилей ведения боя установил, что во время тестирования спортсмены находились в хорошей спортивной форме. Показатели всех реакций антиципации лучше модельные во всех исследуемых группах. Расчет состояния «напряженности сенсомоторной сферы» показал, что существующий уровень НСС также лучше уровень модельного показателя.
Ключевые слова: кикбоксеры, реакции антиципации, психомоторика, напряженность сенсомоторной сферы, индивидуальные стили ведения боя.

Hutsul N.Z.
Lviv State University of Physical Culture

THE STUDY OF REACTIONS ANTICIPATION SKILLED KICKBOXERS INDIVIDUAL STYLES OF FIGHTING

Summary
In this work, a study of responses in anticipation skilled kickboxers individual styles of fighting. This paper examined the level of reaction and anticipation athletes and conducted comparative analysis between skilled kickboxer individual styles of fighting. The study was conducted at the sports club «Fayster» featuring kickboxers qualified team of Ukraine in the amount of 20 athletes. Of these, 8 – «Points Fighters» – 7 «Continuous Fighters» and 5 – «Knock out Fighters». The average age of athletes – 20.5 years. The study sensorimotor areas sportsmen qualifications of individual styles of warfare found that when tested athletes were in good shape. Performance of all reactions anticipation rather than fashion in all study groups. Calculation status «sensorimotor areas of tension» has shown that the existing level of NSS also better than the standard model figure.
Keywords: kickboxers, anticipation reaction, psychomotor, sensorimotor tension areas, individual style of fighting.

УДК 796.5.02

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ В СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Данелюк А.К.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «екстремальна ситуація»; охарактеризовано види, типи, чинники, особливості, фази психічних реакції особистості при екстремальних ситуаціях. Висвітлено основні підходи до класифікацій екстремальних ситуацій. Визначено умови реабілітації в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: екстремальна ситуація, класифікація екстремальних ситуацій, поведінка особистості в екстремальних ситуаціях, види екстремальних ситуацій, фази психічних реакцій особистості, заняття екстремальними видами спорту.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Фізична культура та спорт є складовою частиною національної культури, провідними засобами формування гармонійної особистості. В умовах складних соціально-економічних, суспільно-політичних, правових процесів реформування та становлення України спостерігається тенденція збільшення ризиків, особистісної напруги й екстремальних ситуацій, значно зростає науковий і практичний інтерес до питань, пов'язаних з успішною адаптацією людини та збереженням нею життєдіяльності в екстремальних ситуаціях. Щорічно в Україні виникає до 300 надзвичайних ситуацій тільки природного походження, до яких відносяться явища метеорологічного, гідрологічного та геологічного характеру.

Туристично-спортивна діяльність насичена екстремальними ситуаціями. Серед 157 видів спорту, визнаних в Україні, велике різноманіття змістовних і процесуальних проявів туристично-спортивної діяльності детермінується фізичними, технічними, погодними, ситуаційними, психологічними та іншими чинниками.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній науковій психолого-педагогічній літературі висвітлено підходи до класифікації екстремальних ситуацій, їх психогенний характер, поведінку людей в період екстремальних та в постекстремальний період (О. Бондаренко, Ц. Короленко, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов, Д. Солошенко, А. Столяренко); питання психологічної допомоги в стресогенних ситуаціях (В. Ромек, В. Конторович, Е. Крукович); психологію поведінки жертв (І. Малкіна-Пих), психологічну діяльність людини в надзвичайних умовах (Б. Смирнов, Є. Долгополова, В. Рубців. С. Малих).

Аналіз літературних джерел свідчить про велику кількість наукових досліджень стосовно пливу екстремальних умов діяльності на спортсменів [3; 4; 6]. Надмірні фізичні та психічні зусилля стають «нормою» для багатьох «екстремалів» [1; 8]. У дослідженнях [3; 7; 9] авторами здійснюється аналіз шляхів негативного впливу екстремальних чинників на психіку людини, доведено можливість здійснювати діяльність в цих умовах, що забезпечується поєднанням життєвого досвіду, навичок, уміннями й знаннями, психологічними чинниками, психологічними процесами і станами. Водночас, науковці [4; 10] наголошують на тому, що в кожному виді туристично-спортивної діяльності існують свої стресогенні чинники, які призводять до змін в організмі і психіці спортсменів.

Вражаючі статистичні дані та інформацію щодо подій надзвичайних ситуацій знаходимо у періодичних виданнях («Молодий буковинець», «Аргументи та факти в Україні», «Комсомольська правда», «Факти», «Урядовий вісник», «Ім'ям Закону» та ін.). Матеріали і публікації містять узагальнені дані про систему психологічного забезпечення в екстремальних ситуаціях як відносно самостійну ієрархічну структуру у тих видах діяльності, де однією з основних характеристик є екстремальність; опис структурних елементів системи психологічного забезпечення, завдань, функцій, етапів, методик тощо.

Мета статті – проаналізувати наукові підходи вивчення проблеми екстремальних ситуацій в спортивно туристичній діяльності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У спеціальній літературі немає єдиної думки щодо визначення екстремальних ситуацій. Їх називають критичними, стресогенними, особливими, емоціогенними [9; 16], аварійними, кризовими [20], тяжкими, складними [11], надекстремальними, нетиповими [28], небезпечними, гіперстресовими [14; 27].

Дефініція «екстремальна ситуація» подається як несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму; об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні; несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості [1, с. 135]; нестандартні, нештатні, загрожуючі, аварійні або катастрофічні події [3, с. 41]; життєві ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних здібностей людини, недостатній розвиток яких може призвести до посттравматичного стресу, адаптаційного розладу особистості або ж до дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (алкоголізм, суїцид, наркоманія тощо) [6].

Дослідник М. Чурсов поняття «екстремальна ситуація» асоціює з поняттям «катастрофа», останнє з яких розкриває з двох позицій:

по-перше, воно передбачає наявність життя і зв'язок із ним, оскільки лише живі істоти можуть страждати та відчувати лихо (там, де немає життя, там немає й смерті);

© Данелюк А.К., 2017

по-друге, виконує аксіологічну функцію – виражає негативну оцінку відповідних подій і процесів, тому що визначити якесь явище як катастрофу в даному розумінні – означає тим самим визнати його таким, що суперечить інтересам носіїв життя, і, отже, таким, із чим слід вести боротьбу або якого варто уникати [6].

Заняття екстремальними видами спорту можна розглядати як природну модель екстремального стресу (О. Карпова) [1]. До екстремальних видів спорту належать альпінізм, бейс-джампінг, серфінг, дайвінг, рафтинг, велотуризм, яхтинг, скелелазіння, родео та ін. З приводу класифікацій екстремальних ситуацій, що можуть виникати під час спортивно-туристичної діяльності також спостерігаються розбіжності науковців, більшість з яких за основу беруть психологічний та фізичний фактор.

У психологічній літературі [1, с. 137] виокремлюються такі види екстремальних ситуацій: швидкоплинна, довготривала, викликана «невизначеністю», ситуація, що потребує постійної готовності до дій, заснована на ймовірно недостовірній інформації, породжена суб'єктивними обставинами.

Психологи Н. Кантор, У. Мішел та Дж. Шварц виділяють наступні типи ситуацій: ідеологічна, соціальна, стресова і культурна [4]. На думку М. Гришина, конкретна життєва ситуація може належати одразу до всіх вищезазначених типів.

Дослідник А. Столяренко [24] надзвичайні ситуації поділяє на типи за наступними критеріями, а саме: ступінь екстремальності (нормальні, параекстремальні, екстремальні, гіперекстремальні), причини виникнення (стихійні, техногенні, антропогенні, змішані), якісні особливості (природні, соціально-політичні, економічні);масштабність (глобальні – федеральні, міжнародні; локальні – регіональні, місцеві, групові; індивідуальні), тривалість (короткотривалі, середньої тривалості, довготривалі), комплексність та складність наслідків (кризові, катастрофічні, надзвичайні, суспільні лиха).

Вчені М. Аргайл, А. Фернем та Дж. Грехем пропонують іншу класифікацію базових типів ситуацій: формальні соціальні події; інтимні зустрічі з близькими друзями чи родичами; випадкові зустрічі зі знайомими; формальні контакти у крамницях та офісах; асиметричні ситуації, пов'язані з соціальними уміннями; переговори та конфлікти; групова дискусія [7].

За особливостями та результатами взаємодії в системі «людина в ситуації» виокремлюють чотири типи психолого-педагогічних ситуацій в екстремальних умовах: об'єктивно екстремальні ситуації, потенційно екстремальні ситуації, особисто спровоковані (віктимні) екстремальні ситуації, уявні (ілюзорні, сфантазовані) екстремальні ситуації [23].

Психолог В. Лебедєв [8] вважає, що звичайні умови відрізняються від екстремальних ситуаціями, у яких під впливом психогенних (таких, що актуалізують психічні й соматичні реакції) факторів сформовані психофізіологічні й соціально-психологічні механізми більше не можуть забезпечувати адекватне відображення і регуляторну діяльність людини. У результаті цього руйнується «адаптаційний бар'єр» і настає психічна дезадаптація особистості [17]. Тобто, у зазначеному контексті небезпека розглядається як стрес-фактор, що відображає ступінь усвідомлення особою обставин, за яких поведінка працівників-правопорушників, дія стихійних природних сил, техногенна аварія чи катастрофа можуть завдавати їм фізичної або психологічної шкоди, призвести до нещасного випадку, можливо, й загибелі [2, с. 145–146].

Чинниками, що зумовлюють екстремальні ситуації, можуть бути час, інформація, зміст діяльності та інше [17]. Дослідники О. Філіпов та С. Ковальов виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні ситуації за переважаючим впливом обставин чи особистості [26].

На думку В. Розова, стрес-факторами є: *кліматичні* (температура, гіпоксія, баричні впливи, магнітні бурі, спека, холод, вологість, киснева недостатність, підвищений вміст вуглекислого газу); *технічні* (радіочастоти, шуми, вібрації, магнітні випромінювання); *фізіологічні* (нерухомість, гіподинамія, хвороба, травми); *ергономічні* (робота вночі; режим, що перевищує денні й тижневі ергономічні норми); *психологічні* (інформаційна невизначеність, раптовість впливу, неочікуваність стимулу, підвищена відповідальність, одноманітність дій, небезпека для життя і здоров'я, дефіцит часу й інформації, напружені стосунки в колективі, невизначеність, складність завдання, наявність перешкод, високий темп роботи (висока оперативність), новизна, незвичайність завдання); *надзвичайні обставини* (небезпека для життя і здоров'я; смерть колег, близьких, рідних) [2].

Беручи до уваги обставини, за яких може статися стресова, екстремальна ситуація, О. Маркевич визначає зовнішні та внутрішні чинники [11].

Зовнішні чинники незалежні від людини та характеризуються наступними змінними: 1) обмеженим терміном (часом) подолання (вирішення) ситуації; 2) зовнішніми обставинами, які виявляються занадто складними для їхнього подолання, що характеризуються неможливістю чи небажанням протистояти і боротися з ними; 3) ризиком для здоров'я (життя) людини; 4) небажанням оточення розуміти людину; 5) зміною ситуації, тобто виникненням інших (нових) проблем за наявності попередніх, а також швидкоплинністю обставин і в окремих випадках неможливістю швидкої зміни процесу дії; 6) позитивним збігом обставин, що уможливлюють людині подолання ситуації з найменшими зусиллями; 7) повною відсутністю будь-якої підтримки тощо.

Внутрішні чинники розглядаються О. Маркевичем на двох рівнях: психологічному та соціально-психологічному. Психологічний рівень характеризується: 1) усвідомленням (визнанням) власного безсилля щось змінити задля подолання складної ситуації; 2) усвідомленням ризику для власного здоров'я; 3) невизначеністю ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення; 4) боротьбою мотивів між «хочу-можу» та «хочу-можна»; 5) боротьбою із «самим собою» (морального й матеріального, невпевненість у власних силах і можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби); 6) усвідомленням перебування у стресовій ситуації (перша зустріч з проблемою; важко наважитися зробити перший крок; розгубленість у непередбачених

обставинах тощо); 7) психічною перевантаженістю, усвідомленням власної тривожності, необхідністю подолання ситуації, а також складністю адаптації; 8) психічними станами (їх динамікою), невпевненістю в собі, психічною неготовністю до подолання ситуації, проявом емоцій, почуттів, усвідомленням проблеми «існування смерті», концентрацією зусиль.

Характерними особливостями соціально-психологічного рівня О. Маркевич називає: 1) одержання та опрацювання великої кількості інформації; 2) нерозуміння вимог оточення; 3) недостатність необхідної інформації для обізнаності в ситуації; 4) досвід людини в подоланні складних ситуацій; 5) усвідомлення скоєного (вчиненого) та відповідальність за кінцевий результат; 6) певна обмеженість можливостей (інтелектуальних, фізичних, емоційних, функціональних) і засобів (інструментів, приладів, машин тощо); 7) власна спроможність термінового прийняття рішення (у стислі терміни прийняття правильного рішення) [11].

Про екстремальність як умову розвитку особистості О. Мазяр радить говорити лише у контексті відновлення оптимальної суб'єктності, коли індивід не знаходить внутрішньо-психологічних ресурсів суб'єктної поведінки, а демонструє феномен завченої безпорадності (суб'єктної деградації) [10, с. 198].

Поведінка людини в екстремальних ситуаціях набуває наступних характеристик (за Ю. Трофімовим): різке зниження організованості; різке гальмування активних дій; підвищення ефективності дій. Дезорганізація поведінки особистості може проявитися у несподіваній втраті раніше набутих навиків. Різке гальмування дій характеризується тим, що стресова ситуація викликає стан ступору (заціпеніння) [19, с. 215-217]. На думку В. Бабенко, Б. Шаповалова, суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності – особливого стану людської психіки, спричиненого незвичайними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність і особливе емоційне напруження [18, с. 71].

Національний інститут психічного здоров'я США звертає увагу на динаміку психогенних розладів особистості, що розвиваються у небезпечних умовах. При цьому психічні реакції можуть поступово проходити чотири фази: героїзму, «медового місяця», розчарування та відновлення [22; 25]. Важливо прослідкувати перехід цих фаз та будувати хід рятувальних робіт. Бо інакше, як відмічає E.Erikson, настає «друге стихійне лихо» – соціальна дезорганізація внаслідок неправильної евакуації, роз'єднання сімей та інших непередбачених реакцій, наприклад, зловживання алкоголем (за даними досліджень Ю. Александровського [2] кількість зловживаючих алкоголем збільшується на 30%), агресивні дії до оточуючих, дрібні крадіжки, різка егоїстична поведінка окремих осіб, паніка. Тому у ході надання допомоги важливо враховувати взаємодію та взаємовплив індивідуальних та колективних форм реагування, вирішувати проблеми колективно, включаючи різних спеціалістів – медиків, психологів, соціальних психологів, юристів, і, звичайно, соціальних працівників.

Відомий мандрівник Яцек Палкевіч сформулював методику надання допомоги у наступний спосіб: передбачення безпеки; по можливості, уникати її; при необхідності – діяти. На думку А. Столяренко [24], при роботі з людьми, що потрапили у надзвичайні ситуації, необхідно враховувати ті проблеми і зміни, які у них переважають і які можна розділити на: психологічні; педагогічні; соціальні; медичні [15].

Висновки. Отож, екстремальні ситуації в житті людини можуть залишати великий негативний слід, в залежності від масштабу таких ситуацій, їх виду та тих негативних наслідків, які випливають після них. Вони можуть створювати для особистості проблеми різного характеру, глибини та тривалості [13]. Приємним є той факт, що негативні наслідки надзвичайних ситуацій, за різними підрахунками, властиві приблизно 30% потерпілих зі 100%. До найбільш поширених порушень у здоров'ї та психічних відхилень відносять: постекстремальні психічні стани й функціональні психічні порушення; труднощі постекстремальної соціальної адаптації; негативні зміни у способі життя; негативні особистісні зміни; посттравматичні стресові розлади; психопатологія (депресії, фобії); погіршення фізіологічного стану; суїциди [24].

Необхідною умовою вмілих і безстрашних дій людей в екстремальних умовах є впевненість (віра) у можливості захисту від стихії, катастроф, сучасної зброї, правильне конкретне уявлення щодо дії урагану, землетрусу, повені, вражаючих факторів зброї масового знищення. Щоб вистояти проти страху і паніки, Р. Серьожнікова, Н. Пархоменко, Л. Яковицька радять проводити серед населення інформаційну роботу, висвітлюючи реальний стан речей з чим люди можуть зіткнутися у надзвичайних ситуаціях, як практично діяти в цих умовах [21, с. 158-159].

В екстремальних умовах індивід, як правило, виявляється ситуаційно детермінованим, а тому потрапляє в ситуацію нерегульованої залежності, в якій його суб'єктність є деградованою. Отже, реабілітація індивіда полягає насамперед у відновленні суб'єктних характеристик.

Корисними порадами населенню для загальної обізнаності у використанні основних прийомів першої допомоги можуть бути наступні: 1. Зберігайте спокій. Яка би серйозною не була травма чи небезпечною ситуація, паніка тільки послабить здатність думати і знизить ефективність дій. 2. Уникайте непотрібного ризику. Ви не зможете нікому допомогти, якщо самі постраждаєте. 3. Ретельно і спокійно, але, по можливості, швидко продумайте свої дії. 4. Постарайтеся заспокоїти й втішити потерпілих. 5. З'ясуйте, чи немає інших людей, що могли б допомогти вам справитися із ситуацією. 6. При оцінці наслідків нещасливого випадку максимально використовуйте свої органи почуттів. Запитуйте. Дивіться. Спостерігайте. Прислухайтесь. Нюхайте. Думайте і дійте [12].

Подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій буде успішним тоді, коли усі підібрані форми і методи роботи будуть пов'язані між собою, а головне тоді, коли мета буде співпадати із змістом виконуваної роботи.

У сучасному світі забезпечення безпеки особистості стало соціальною проблемою і проблемою кожної людини. Її вирішення вимагає не тільки

розуміння, але і особливої підготовки, яка має стати складовою освіченості і професіоналізму сучасної людини. Адже в житті людини досить часто зустрічаються важкі та екстремальні ситуації в побуті, в професійній діяльності, в транспортних умовах, у природних катаклізмах тощо.

Список літератури:

1. Александров Д. О. та ін. Юридична психологія / Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін. – К.: КНТ, 2007. – 360 с.
2. Александровский Ю. А. та ін. Психогении в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак, Б. П. Щукин. – М.: Медицина, 1991. – 96 с.
3. Бесчастный В. Н. Психотехнологии в подготовке работников ОВД для действий в экстремальных ситуаціях / В. Н. Бесчастный // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы междунар. науч.-практ. конф., г. Донецк, 22–23 мая 2008 г. – Донецк: ДЮИ ЛГУВД, 2008. – С. 41–45.
4. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций / Н. В. Гришина // Вопросы психологи. – 1997. – № 1. – С. 121-132.
5. Закон України «Про затвердження Указу Президенту України «Про оголошення окремих територій Вінницької, Івано-Франківської, Закарпатської, Львівської, Тернопільської та Чернівецької області зонами екологічної ситуації» // Урядовий. – 2008. 1 серпня – № 140, ст. 2.
6. Концептуальна антиципація екстремальних ситуацій (соціально-філософський та методологічний аспекти) 2000 года // Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.03 / М. В. Чурсов; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – О., 2000. – 19 с.
7. Коржова Е. Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие / Под ред. Л. Ф. Бурлачука. – К.: МАУП, 1994. – 109 с.
8. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
9. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія / В. О. Лефтеров, О. В. Тімченко. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. – 324 с.
10. Мазяр О. В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. / за ред. Максименка С. Д. – К.: «Логос», 2008. – Т. 7. Вип. 15. – 356 с. – С. 195-198.
11. Макаревич О. П. Психологія перемоги: монографія / О. П. Макаревич. – К.: ДАКККіМ, 2006. – 312 с.
12. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2005. – 960 с.
13. Методичні рекомендації для соціальних працівників сільських та селищних СССДМ / Н. М. Комарова, О. В. Вакуленко та ін. – К.: ДСССДМ, 2005. – 176 с.
14. Папкин А. И., Зотов А. Т. Профилактика гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел при исполнении служебных обязанностей: практ. пособ. / А. И. Папкин, А. Т. Зотов. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. – 109 с.
15. Прикладная юридическая психология / Под ред. проф. А. М. Столяренко. – М., 2000. – 596 с.
16. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К.В. Сельченок. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2001. – 480 с. ; In the Line of Fire: Violence Against Law Enforcement. – FBI, National Institute of Justice, 1997.
17. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях // Ресурси сайту: http: // www. politik. org.ua /vid /magcontent. php3?m = 6&n = 72&c =1696; http://cyclop.com.ua/content/view/1068/58/1/15/
18. Психологічні основи екстремальних ситуацій у діяльності працівників практичних ОВС / В. Бабенко, Б. Шаповалов. – Вісник Академії управління МВС. – 2009. – № 1. – С. 69-81.
19. Психологія: Підручник для студ. Вуз / За ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 558 с.
20. Ромек В. Г. та ін. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
21. Серьожникова Р. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник / Р. Серьожникова, Н. Пархоменко, Л. Яковицька; М-во освіти і науки України, Донецький нац. технічний ун-т. – К.: Центр навчальної літератури, 2003; К.: Академвидав, 2003. – 242 с.
22. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
23. Соціальна педагогіка: теорія і технології. Підручник / За ред. І. Д. Звєрєвої. – К., 2006. – 316 с.
24. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
25. Тягдиси Д. Г., Мамедов Я. Д. Человек в экстремальных условиях / Д. Г. Тягдиси, Я. Д. Мамедов. – М.: Наука, 1991. – 170 с.
26. Филиппов А. В., Ковалёв С. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалёв // Психологический журнал, 1986. – № 1. – С. 14-21.
27. Юхновець Г. О. та ін. Забезпечення особистої безпеки працівників органів внутрішніх справ при виконанні службових обов'язків: наук.-практ. рекомендації / Г. О. Юхновець, В. Г. Андросюк, Л. І. Казіміренко та ін. – К.: НАВСУ, 1999. – 72 с.
28. Яворська Г. Х. Професійно важливі якості працівників ОВС як мета професійної підготовки до дій у нетипових ситуаціях / Г. Х. Яворська // Проблеми вдосконалення професійної майстерності працівників ОВС в бойовій підготовці: матеріали наук.-практ. конф., м. Одеса, 31 жовт. 2008 р. – Одеса: ОДУВС, 2008. – С. 62-64.

Данелюк А.К.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация
В статье проанализированы научные подходы к определению понятия «экстремальная ситуация»; охарактеризованы виды, типы, факторы, особенности, фазы психических реакции личности при экстремальных ситуациях. Освещены основные подходы к классификации экстремальных ситуаций. Определены условия реабилитации в экстремальных ситуациях.
Ключевые слова: экстремальная ситуация, классификация экстремальных ситуаций, поведение личности в экстремальных ситуациях, виды экстремальных ситуаций, фазы психических реакций личности, занятия экстремальными видами спорта.

Danelyuk A.K.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

SCIENTIFIC APPROACH TO THE STUDY OF EXTREME SITUATIONS IN THE SPORTS AND TOURISM ACTIVITIES OF THE PERSONALITY

Summary
The article analyzes the scientific approaches to the definition of the conception «extreme situation»; described species, types, factors, especially the mental phase of individual reactions in extreme situation, the basic approach to classification of extreme situation, the conditions of the rehabilitation in extreme situations.
Keywords: extreme situation, classification of extreme situations, individual behavior in extreme situations, types of emergencies, mental phase reactions of the individual, class extreme sports.

УДК 796/799

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЙОГО ГОТОВНІСТЬ ДО РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Данило С.М., Данило М.Г.
Бердянський державний педагогічний університет

З'ясовано специфіку професійно-педагогічної діяльності учителя фізичної культури. Визначено види готовності учителя фізичної культури до роботи з фізичного виховання. Визначено зміст і структуру професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання в школі. Подальші дослідження потребують вдосконалення, пошуку нових ефективних методик процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-педагогічної діяльності з фізичного виховання.
Ключові слова: професійно-педагогічна діяльність, учитель фізичної культури, види готовності.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства, яке переживає кардинальні зміни в усіх сферах свого буття, суттєво підвищує вимоги до рівня професіоналізму випускників вищих навчальних закладів. За таких обставин національна школа потребує педагога, здатного до нестандартних дій, використання новітніх технологій навчання, принципової переорієнтації на гуманізацію та демократизацію взаємин між учасниками педагогічного процесу, творчого підходу у розв'язанні педагогічних завдань, що, у свою чергу, вимагає відповідної готовності майбутнього учителя фізичної культури до професійної діяльності.

Проблема ефективності професійної підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності є, з одного боку, окремим питанням загальної системи професійної підготовки спеціалістів, а з другого, – акумулює численність проблем пов'язаних із властивостями особистості, потенціальними можливостями, що обумовлюють успішність професійної підготовки.

Значної актуальності набуває питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури, здатних професійно вирішувати завдання фізичного виховання учнів шкільного віку у різних організаційних формах. Особливої уваги потребує визначення рівня готовності майбутніх

© Данило С.М., Данило М.Г., 2017

фахівців до ведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішення проблеми підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності залежить від підвищення ефективності навчання спеціалістів з фізичної культури, від своєчасної розробки продуктивного вирішення завдань професійно-педагогічної підготовки студентів до майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, пошуку більш гнучких підходів до підвищення рівня підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання.

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються питання готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. В численних працях вітчизняних авторів (М.Я. Віленський, Р.С. Сафіна, О.Д. Дубогай, Л.В. Шербань та ін.) по-різному розуміється роль і місце професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання з учнями шкільного віку.

Питання, пов'язані з різними аспектами формування педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури висвітлюють вітчизняні науковці [3, 5].

Різні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в своїх дослідженнях вивчали [5, 6].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання в процесі професійно-педагогічної підготовки досліджена недостатньо ґрунтовно як у теоретичному, так і в практичному аспектах, зокрема, не проаналізовані зміст, форми й методи, які повинні забезпечувати формування професійно-педагогічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання в школі.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є обґрунтування структури професійно-педагогічної діяльності та визначення рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. В педагогіці поняття «готовність до різних видів діяльності» стало розглядатися з 50-60-х років XX століття у зв'язку з підвищенням вимог до характеристик здійснюваної людиною діяльності, пошуком умов оптимізації, підвищенням її успішності.

Семантичний аналіз готовності почнемо з визначення В.І. Даля: »готова (про людину), та що приготувалася, така, що зібралася зовсім, що пристосувалася до чогось; яка може та бажає виконувати. Готуватися, збиратися, знаряджатися, налаштовуватися на щось; Готовність же – стан чи властивість готового» [4, с. 387].

Великий тлумачний словник сучасної української мови, за редакцією В.Т. Бусел, трактує поняття »готовий» як той, »що зробив необхідне приготування, підготувався до чого-небудь... заздалегідь продуманий, підготовлений, складений... який вже склався, набув досвіду, досяг високої майстерності» [2, с. 194].

Л.П. Матвєєв розглядає готовність, як «складний динамічний стан, що характеризується досягнутим рівнем фізичної і психічної працездатності (фізична і психічна готовність) і ступенем досконалості необхідних навичок і умінь (технічна і тактична підготовленість)» [8, с. 20].

В.Г. Ареф'єв виділяє у готовності до навчальної діяльності фізичну, рухову та психічну готовність. На його думку фізична готовність характеризується попереднім руховим досвідом. Чим багатший фонд набутих рухових умінь і навичок, тим швидше буде здійснюватися навчання нової вправи. Психічна готовність характеризується формуванням необхідної мотивації до навчання та рівня прояву вольових якостей [1, с. 55].

Професіоналізм педагогічної діяльності, як стверджують вчені – це володіння мистецтвом в процесі спілкування формувати в учнів готовність до продуктивного вирішення завдань засобами свого предмету. Науковці в структурі професіоналізму педагогічної діяльності виділяють три компоненти: професіоналізм знань, як основний базис формування професіоналізму в цілому; професіоналізм спілкування, як готовність і уміння застосовувати систему знань на практиці; професіоналізм самовдосконалення, тобто забезпечення динамічного розвитку цілісної системи «професіоналізм діяльності педагога». Кожний структурний компонент теоретичної моделі професіоналізму педагогічної діяльності наповнений низкою завдань, які повинні вміти вирішувати спеціалісти з високим рівнем професіоналізму: 1) гуманістичний сенс діяльності, її направленість на визначення в кожному учневі його індивідуальності, самодіяльних і творчих основ; 2) культурологічний аспект поставленої мети навчання; 3) здібність і потреба самого вчителя в максимальній самореалізації через цінності фізичної культури; 4) відношення до педагогічної професії, як до покликання; 5) мотиваційну направленість учителя не тільки на предмет, але в першу чергу на учня [3, с. 117].

За даними М.Я. Віленського, Р.С. Сафіна (1989), Б.І. Степанишина (1992) професійна спрямованість майбутнього учителя фізичної культури – це результат організаційно-педагогічного і психолого-педагогічного впливу, який забезпечує формування фізичної культури, якостей особистості, психофізичних можливостей, рухових здібностей, потреб у фізичному вихованні і самовдосконаленні, необхідних для успішної педагогічної діяльності.

Зміст роботи з фізичного виховання – це виховання (розумове, моральне, трудове, етичне), навчання (повідомлення знань, формування рухових умінь і навичок) і фізична підготовка дітей (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей). М.Я. Віленський, Р.С. Сафін визначають учителя як соціального діяча, який перетворює самі умови виховання і формує особистість вихованця, виділяють в структурі педагогічної праці такі елементи:

1. Педагогічне передбачення, прогнозування майбутньої діяльності (педагогічна інтерпретація соціальних явищ).

2. Методичне осмислення, інструментовка навчально-виховного впливу.

3. Організація цього впливу, використання можливостей навчальної, позакласної роботи.

4. Аналіз результатів, відповідність їх цілям і завданням [3, с. 34].

В структурі педагогічної діяльності учителя О.В. Петунін [9, с. 84] виділяє компоненти, які визначають ведучу роль в роботі учителя фізичної культури, а саме:

· конструктивний – включає різні види планування, виховання, оздоровлення дітей, спрямованість на проектування пізнавальної і рухової активності учнів;

· організаційний – полягає в умінні забезпечити різноманітні види самостійної роботи учнів, засвоєння умінь і навиків, розвиток фізичних якостей та виховання особистості в цілому;

· комунікативний – визначається умінням учителя будувати ділові відносини з учнями і колегами в процесі фізичного виховання;

· гностичний – пізнання змісту навчального предмету, закономірностей фізичного розвитку і психології учнів, постійне самовдосконалення;

· руховий – включає кваліфіковане володіння технікою фізичних вправ, прийомами допомоги, страховки учнів, уміння організувати переміщення дітей, вибрати правильне місце для показу і керування.

Істотним параметром професійної придатності майбутнього учителя фізичної культури є знання. Учитель в силу своєї ролі завжди є значимим для школярів як джерело важливої для них інформації, особливо в шкільному віці. В працях В.І. Загв'язинського [7, с. 33] відображається думка про знання педагогічних законів, як основи творчості учителя. Тому володіння сучасними науковими знаннями, як вважає дослідник, багато в чому визначає характер педагогічного досвіду. Знання є основою будь-яких практичних дій. Вони стають переконливими, коли людина навчиться застосовувати їх на практиці. Уміння є знання в дії. М.Я. Віленський, Р.С. Сафін [3, с. 55] основними вміннями педагога вважають:

· пізнавальні (гностичні) – вміння підбирати необхідну для уроків інформацію, контролювати свої дії, удосконалювати їх, використовувати психолого-педагогічні знання, накопичений досвід;

· конструктивні вміння визначають способи побудови занять, які б викликали в учнів інтерес. Вони пов'язані з плануванням, відбором доцільних видів діяльності;

· комунікативні вміння проявляються у встановленні педагогічно обґрунтованих відносин з учнями, батьками, в умінні викликати увагу дітей;

· інформативні вміння розглядаються як засіб спілкування (дикція, виразність, емоційність мови);

· організаторські уміння визначають здібності педагога залучити учнів до різних видів діяльності, спонукати до самоосвіти, саморозвитку.

Для учителя фізичної культури потрібно відмітити специфічні – рухові уміння. О.Й. Ємець [6, с. 24] в залежності від функцій розділяє всі педагогічні вміння на 4 групи. У першу групу віднесені загальнодидактичні, другу – спортивно-дидактичні, третю групу – спеціально-методичні, четверту – організаційно-наукові педагогічні уміння учителя фізичної культури. Потрібно зазначити, що в працях науковців немає єдиних поглядів на проблему педагогічних умінь. Це свідчить про те, що неможливо охопити всю змістовну сторону трудової діяльності учителя фізичної культури.

Серед всього комплексу педагогічних умінь дослідники і педагоги-практики особливо виділяють педагогічну техніку і трактують її як уміння вибрати відповідний тон, стиль в спілкуванні з учнями, оволодіти і управляти їх увагою, емоціями. Педагогічна техніка в структурі професійної діяльності учителя фізичної культури виконує роль інструмента, без якого неможливо реалізувати прийняте рішення [3, с. 59].

Узагальнюючи вищенаведене судження про зміст, структуру, спрямованість педагогічної діяльності з фізичного виховання учителя фізичної культури, можна констатувати: реалізувати програму оздоровлення нації може лише вчитель високоосвічений, інтелектуально розвинений, професійно компетентний, з творчим підходом, який відчуває значущість своєї діяльності, відповідальність за здоров'я дітей і потребу у самовдосконаленні.

Висновки і пропозиції. На основі теоретичного аналізу літературних джерел нами з'ясовано, що специфіка професійної діяльності учителя фізичної культури виявляється у застосуванні знань, вмінь та навичок, необхідних для виконання основних професійно-педагогічних функцій: навчальної, виховної, організаційної, розвивальної та комунікативної.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та з урахуванням специфіки професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури нами визначено види готовності учителя фізичної культури до роботи з фізичного виховання, до яких включено предметну, комунікативну, здоров'язбережувальну та рухову компетентності.

У процесі дослідження визначено зміст і структуру професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури до роботи з фізичного виховання в школі: організаційний – полягає в умінні забезпечити різноманітні види самостійної роботи учнів, засвоєння умінь і навиків, розвиток фізичних якостей та виховання особистості в цілому; комунікативний – визначається умінням учителя будувати ділові відносини з учнями і колегами в процесі фізичного виховання; гностичний – пізнання змісту навчального предмету, закономірностей фізичного розвитку і психології учнів, постійне самовдосконалення; руховий – включає кваліфіковане володіння технікою фізичних вправ, прийомами допомоги, страховки учнів, уміння організувати переміщення дітей, вибрати правильне місце для показу і керування.

Отже, процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-педагогічної діяльності з фізичного виховання потребує вдосконалення, пошуку нових ефективних методик.

Список літератури:

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник] / Ареф'єв В.Г. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
3. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: метод. пособ. / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
4. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: [в 4-х т.] / [под.ред. М.И. Бодуэна де Куртене]. – М.: Цитадель, 1998. – Т. 2. – 1998. – 1024 с.
5. Дубогай О.Д. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «школа – сім'я» / О.Д. Дубогай, Л.В. Щербань // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Ч. ІІ. – Київ-Вінниця, 1998. – С. 245-251.
6. Ємець О. Формування творчої особистості вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – С. 24-26.
7. Загвязинский В.И. Педагогическое предвидение. – М.: Знание, 1987. – 80 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М: Просвещение, 1980. – 112 с.
10. Степанишин Б.І. Професійне спрямування навчального процесу в педагогічному вузі. – К.: НМКВО, 1992. – 96 с.

Данило С.Н., Данило М.Г.
Бердянский государственный педагогический университет

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО ГОТОВНОСТЬ К РАБОТЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация
Выяснена специфика профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры. Определены виды готовности учителя физической культуры к работе по физическому воспитанию. Определено содержание и структура профессионально-педагогической деятельности будущих учителей физической культуры к работе по физическому воспитанию в школе. Дальнейшие исследования требуют совершенствования, поиска новых эффективных методик процесса формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-педагогической деятельности по физическому воспитанию.
Ключевые слова: профессионально-педагогическая деятельность, учитель физической культуры, виды готовности.

Danilo S.N., Danilo M.G.
Berdyansk State Pedagogical University

FEATURES VOCATIONAL AND EDUCATIONAL ACTIVITIES TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND HIS WILLINGNESS TO WORK WITH PHYSICAL EDUCATION

Summary
Clarified the specifics of professional and pedagogical activity of the teacher of physical culture. The kinds of readiness of the teacher of physical training to work in physical education. The content and structure of the professional-pedagogical activity of the future teachers of physical training to work in physical education at school. Further studies need to be improved, the search for new effective methods of the process of formation of readiness of the future teachers of physical training to professional and educational activities in physical education.
Keywords: professional and pedagogical activity, the teacher of physical education, types of readiness.

УДК [37.015.3+613.8]:[271.2:050.9](477.85)«186/191»

ТІЛОВИХОВНА ТЕМАТИКА НА СТОРІНКАХ БУКОВИНСЬКИХ ПРАВОСЛАВНИХ КАЛЕНДАРІВ (ІІ ПОЛОВИНА XIX – ПОЧАТОК XX СТОЛІТТЯ)

Дарійчук С.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Автор статті проаналізував зміст україномовних щорічних календарів, що систематично випускало починаючи з 1874 року товариство «Руська бесіда». Виокремлено основні періоди їх видання, визначено причини, що не дозволяли збільшити кількість примірників видання протягом перших десяти років існування. Здебільшого видання були поділені на три частини: оповідання, есе, статті навчального та виховного характеру в щорічниках були виділені в окрему частину. З'ясовано, що згодом діапазон тематики статей розширився, все більше авторів розглядали проблеми виховання здорового, освіченого, патріотично налаштованого молодого покоління, зокрема тіловиховні та здоров'язберігаючі аспекти.
Ключові слова: Буковина, тіловиховання, преса, календарі, дівчата.

Постановка проблема у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Проблема виховання здорового молодого покоління та підтримки фізичної активності особистості як ніколи злободенна в нинішньому суспільстві. Нестабільність у всіх сферах діяльності населення та зниження життєвого рівня його більшої частини, воєнні події на сході країни, несприятлива екологічна ситуація негативно впливають на спосіб життя людини. Останнім часом серед українських учених помічено стійкий інтерес до історії вітчизняної педагогіки. Він зумовлений необхідністю перегляду окремих принципових положень, висновків та їх об'єктивної оцінки, приведення до єдиної логічної системи вітчизняної педагогічної думки, відновлення істинної, складної і багатогранної картини історико-педагогічного процесу. Зокрема, почався процес відродження національної педагогічної школи і традицій, повернення незаслужено забутих імен видатних педагогів – учених, методистів і вчителів, громадських діячів, аналізу малодосліджених чи зовсім не досліджених проблем, що дають можливість повернути багато невідомих фактів з минулого вітчизняної науки і культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення досвіду висвітлення проблем фізичного виховання і здорового способу життя населення краю на сторінках преси представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Докладний аналіз основної тематики та провідних напрямів української преси Буковини другої половини XIX – першої половини XX ст., розробив М. Романюк. Аспекти оприлюднення результатів виховної діяльності громадських організацій Буковини, зокрема фізкультурно-спортивного спрямування та студентського напряму різних історичних періодів вивчали М. Кожокар, Ю. Тумак. Пресу як чинник розвитку системи управління системою фізичного виховання в краї Австро-Угорського періоду розглядала О. Цибанюк, а її вплив на громадське усвідомлення проблеми необхідності занять фізичними вправами – Н. Гнесь. Висвітлення результатів фізкультурно-оздоровчої роботи шкіл західноукраїнських земель присвячене дослідження В. Мужичка [1-5].

Проте цілісних наукових досліджень, які би проаналізували статті в засобах масової інформації буковинського регіону темою яких визначено тіловиховні та здоров'язберігаючі аспекти виховання всіх верств населення краю, зокрема дітей та молоді нами не винайдено.

Завдання дослідження. Проаналізувати зміст тіловиховної та здоров'язберігаючої тематики на сторінках православних українських календарів, що виходили на Буковині досліджуваного періоду.

Виклад основного матеріалу. Характерним виданням Буковини досліджуваного періоду стали щорічні календарі. Дослідники преси краю визначали одночасний бурхливий розвиток організованого громадського життя українців та їх прагнення випускати власні періодичні видання. Починаючи з 1874 року товариство «Руська бесіда» систематично друкувало україномовний «Буковинський православний календар». Не припинявся випуск календаря і під час воєнних дій Першої світової війни, проте після окупації краю королівською Румунією видання біло закрите у 1918 році.

Аналіз змісту видань від заснування до закриття дозволяє виокремити основні періоди видання щорічних календарів. А саме: 1874-1885 рр. – період організаційних заходів щодо становлення редакції, визначення напрямів діяльності, винайдення шляхів фінансування; 1886-1914 рр. – виокремлення і чітке формулювання основної змістовної лінії видання, розвиток редакційної колегії, збільшення тиражу тощо. І третій, 1914-1918 рр. – діяльність видання під час Першої світової війни до остаточного закриття.

Крім того, вивчення змісту календарів 1874-1885 рр. сприяло виокремленню причини, що не дозволяли збільшити кількість примірників видання протягом перших десяти років існування. Першою причиною стало мова видання, а саме так зване «язичіє» – штучно створена шляхом синтезу церковно-літературної та російської з домішками місцевих народних говірок книжна мова, що не мала чітко визначених сталих правил.

Другою причиною непопулярності стала підтримка «язичія» і тої преси, яка на цій мові виходила з сторони прихильників мовної єдності з Російською імперією. Москвофіли також заперечували здатність народної мови піднятись до рівня літературної української мови на народній основі, що формувалась саме в цей період і зневажливо ставились до процесу її розвитку [14-15].

Ще однією став дуже великий об'єм шематизму – списки духовних осіб, списки усіх па-

© Дарійчук С.В., 2017

рафій, стан церковного майна тощо, та відповідно, скупий зміст не робили видання популярним серед буковинців.

З 1885 року відбулись значні зміни, а саме, редактором календарів став О. Попович, на політику редакції стали впливати місцеві народовці, видання почало виходити українською мовою, зміст видання змінився в сторону рівноваги релігійної інформації, історичних довідок та інформаційної «поучительної та розважальної» частини. Саме ці чинники призвели до значного підвищення тиражу до 1500 примірників у 1900 році. Окрім О. Поповича це видання редагували відомі буковинські діячі С. Воробкевич, Г. Воробкевич, Калитовський.

Необхідно також відзначити, що календар відігравав значну роль у боротьбі із анальфабетизмом, поширенні «писаного слова» серед українського населення Буковини та своїм широким спектром інформації, статей, поезії залишається потужним історичним джерелом для подальших досліджень [5; 13]

Здебільшого видання були поділені на три частини: саме релігійна із церковним календарем, визначенням днів посту і свят, молитвами і передруками православних святинь. Другою, інформаційною частиною визначались поштові тарифи, величини виміру. В ній розглядались звіти громадських організацій ощадного характеру, оприлюднювалась інформація про представників влади по містах і селах регіону із визначенням прізвищ, розташування шкіл краю та їх керівництво та багато іншого. Вірші, оповідання, есе, статті навчального та виховного характеру в щорічниках були виділені в окрему частину «поучительну та розважальну».

Враховуючи завдання дослідження, зазначимо, що спочатку календарі «Руської Бесіди» виходили штучно-мертвою мовою та були убогі не тільки на белетристику, а й на статті виховного спрямування. Згодом діапазон тематики статей розширився, все більше авторів розглядали проблеми виховання здорового, освіченого, патріотично налаштованого молодого покоління, зокрема тіловиховні та здоров'язберігаючі аспекти.

В багатьох річних виданнях православних календарів зустрічається рубрика «Дуже важні ради для молодих і старих». При чому епіграфом до неї визначена фраза «за які будуть нам наші любі читачі завсігди вдячні». Не зважаючи, що деякі поради повторювались, основною загальною темою цієї рубрики стало використання народних звичаїв та актуальних на той час методів збереження здоров'я. Наприклад, автор рубрики пропонує навчати дітей та пам'ятати дорослим вислови: «Лягай вчасно, а вставай рано!» або «Праця, умірковaнє і спокій запирають лікареві двері!», або «Старай ся на власних ногах стояти, власними очима дивитися, май власну гадку і власну думку. Відповідай відважно і голосно!» [7, б/с].

Або в зрозумілій формі роз'яснює про профілактику захворювань: застудних – загартуванням, «жолудкових» – помірністю у їжі, викривлень постави – правильними позами під час сидіння та стояння, систематичними заняттями іграми, гімнастикою і «занурюванням»! [там само].

Ще однією специфічною інформацією на сторінках православного календарю стала реклама дитячого ігрового майданчика із баштою, містком, сходами та іншим ігровим обладнанням. При чому, рекламний заклик визначав «Що може бути для дітей ще кращою забавою?» Замовлення на різновиди таких комплексів адресувались у Ротердам, Санкт-Петербург та Нью-Йорк. Відтак, найновіші тенденції у розвитку фізичного виховання дітей та молоді Європи та світу знаходили віддзеркалення на сторінках періодичної преси краю та, що важливо, активно пропагувались навіть періодичними православними виданнями [8, б/с].

Розглянемо статтю О. Поповича «Дитину ховати то камінь глодати». Коротка анотація інформує нас про те, що матеріал розглядає один із прикладів вдалого родинного виховання. Одразу на початку статті педагог дає чітке визначення умов виховання сучасної молодої людини: щире серце, холодна голова, сильне і витривале тіло. При чому автор наголошує на необхідність співпраці школи, батьків і громадських організацій у справі виховання нового українця. Навіть дає рекомендації як поводитись із неслухами, брехунами, неохайними хлопцями і дівчатами, вважаючи за потрібне підходити до кожного індивідуально. А саме: розвивати фантазію у брехливого, спрямовуючи її на розповіді, складання казок і творів, нехай дитячих. Жвавого – мотивувати стати організатором всіх розваг, ігор і прогулянок, а також загальних родинних справ: прибирання, праці у городі тощо [9, с. 60-65].

Попович в статті чергує свої роздуми на тему виховання із спогадами про відвідування родини своїх родичів. В тій родині дітей не саджали за стіл із дорослими, приділяли увагу формуванню гігієнічних традицій, створювали умови для рухливих – на вулиці і малорухливих – у будинку ігор. Старші діти мили руки та обличчя на вулиці, а менші – у приготовленому місці на кухні. Господар пишався тим, що щоранку його вихованці загартовуються методом обтирання мокрим рушником, вважаючи це обов'язковою веселою родинною забавою [9, с. 63].

Автор розмірковує над тим, чи потрібна присутність дітей за столом, а також у простій, зрозумілій манері доводить, що спілкування між батьком і матір'ю є зразком для дітей на їх майбутнє подружнє життя. Негативне ставлення автора до насилля у родині відчувається одразу. Наприклад, педагог звертається до читача із питанням: «А ти хотів би щоб твій син вважав тебе за злодія? А дружина боялась, наче чорта?» [9, с. 60-65].

Загальним і чітким висновком може служити фраза: «Дитину ховати то камінь глодати. Але не має на світі справи кращої за ту як вчити та виховувати дітей» [9, с. 65].

Цікавою в контексті дослідження є стаття М. Шкургана в цьому ж календарі. Автор розглядає проблеми українців, такі як тютюнопаління, алкоголізм, хронічні хвороби, високу смертність дітей тощо результатом неосвіченості, не вихованості. Він визначає складові формування «справжнього українця»: тілесне виховання (чистота тіла, вправи і вміння володіти своїм тілом, «вироблення в собі витривалості, сили, духу характеру»), праця, освіта, національне виховання, знання українських пісень!!! При чому складові викладені саме в такому порядку із вказівкою вагомості всіх [10, с. 77-80.]

До таких матеріалів відноситься і стаття «Дещо про виховання» невідомого автора. Основною тезою матеріалу визначено постулат про те, що засади виховання в родині починаються в сім'ї, особистий приклад батьків вважається основним чинником щасливої родини: «який тато, такий і син» [11, с. 42].

Окрему увагу автор приділяє здоров'ю молодої жінки, і відповідно визначає негативні фактори, а саме: ранній шлюб та материнство, тяжка праця, зокрема під час вагітності, відсутність гігієнічних умов побуту та родинних традицій. Його першою рекомендацією стала теза про недопустимість з сторони батьків шлюбу за договором або за багате придане, та обов'язкове виважене рішення дівчини та підтримка її родини.

Ще одну важливу проблему автор піднімає у цій статті. Виховання немовлят, на його думку, це не лише годування та догляд. Він піднімає проблему сільських родин, де маленька дитина залишається без нагляду (автор говорить про роботу в полі – С.Д.) і паралельно розглядає життя такої дитини у місті. Прихильність автора відчуваємо і при аналізі діяльності фребелівських «огородків» у справі виховання дітей. Зокрема, фізична праця і рухова активність виокремлені як найвпливовіші складові всебічного виховання дітей» [11, с. 43].

Буковинський православний календар на 1892 рік продовжує традицію, що спостерігалась у минулих щорічниках. Таким матеріалом стали статі «Добрі ради», в яких розглядались поради щодо використання лікарських рослин (в цьому виданні – кропиву звичайну, васильок, кукурудзу – С.Д.), інформацію про небезпечні хвороби і шляхи боротьби із ними, правильне харчування і вживання вітамінів (вживання петрушки взимку та варіанти її заготовки – С.Д.), засобів догляду за тілом і волоссям. Остання порада рекомендаційного характеру визначала терміни миття: не менше одного разу на тиждень [12].

Діячі антиалкогольного руху використовували сторінки пресових видань як можливість оприлюднити інформацію про шкоду вживання алкоголю. Не стали винятком і календарі. Автор статті «Горілка, віно і пиво», що була надрукована у 1911 році, доктор Р. Геровський в доступній формі проводить аналіз статистичних даних щодо вживання алкогольних напоїв в країнах світу і доводить, що навіть в Росії вживання горілки майже в два рази менше чим в Австро-Угорщині, 5 літрів на рік на одну особу. При розрахунках враховувались навіть діти та літні люди. Далі автор проводить докладний аналіз наслідків вживання таких напоїв, розвіює міф про те, що пиво і вино нічим не зашкоджують людському організму. Крім переліку хвороб, що викликає вживання таких напоїв, автор наводить жахливу статистику про кількість людей, що здійснили злочин і потрапили у в'язницю [13].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку. Отже, тіловиховна та здоров'язберігаюча тематика з'являється на сторінках преси краю досліджуваного періоду майже на етапі її заснування. Значну увагу цій темі приділяла українська преса. Навіть видання релігійного спрямування не оминали статті виховного характеру. Особливу увагу приділяли аспектам здорового харчування та гігієнічним навичкам, зокрема дівчат та молодих жінок. У подальших наукових розвідках варто приділити адресну увагу тим засобам масової інформації на інших регіональних мовах, які активно пропагували фізичне виховання на своїх шпальтах.

Список літератури:

1. Кожокар М.В. Фізичне виховання – як стрижень реалізації провідних напрямів діяльності академічної корпорації «Запороже» Чернівецького університету / М.В. Кожокар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129(1). – С. 116-118.
2. Тумак Ю.І. Фізичне виховання дітей та молоді в громадських товариствах Буковини (друга половина XIX – початок XX ст.) [Текст]: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. Спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки / Ю.І. Тумак. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. – 22 с.
3. Цибанюк О.О. Організаційна структура управління системою фізичного виховання школярів Буковини (II половина XIX – початок XX ст.) / О.О. Цибанюк // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2014. – Вип. 17. – С. 268-272.
4. Мужичок В.О. Педагогічні засади організації фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх школах Західної України (1919-1939 рр.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Мужичок Вадим Олександрович. – Чернігів, 2011. – 20 с.
5. Романюк М. Українські часописи Північної Буковини (1870-1940): Історико-бібліографічне дослідження / М.М. Романюк, М.В. Галушко. – Львів: Фенікс, 1999. – 428 с.
6. Буковинський православний календар на рок переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – 101 с.
7. Буковинський православний календар на рік звичайний 1907. Річник 34. – Чернівці: Накладом тов-ва «Руська Бесіда», 1906. – 80 с.
8. Буковинський православний календар на рік звичайний 1909. – Чернівці: з друк. тов-ва «Руська Рада», 1908. – 113 с.
9. Попович О. Дитину ховати то камінь глодати / Омеляни Попович // Буковинський православний календар на звичайний рік 1886. – Річник 13. – Чернівці: Печ. Чопа, 1885. – 116 с.
10. Шкурган Н. Дещо о науці / Николай Шкурган // Буковинський православний календар на звичайний рік 1886. – Річник 13. – Чернівці: Печ. Чопа, 1885. – 116 с.
11. О.П. Дещо про виховання / О.П. // Буковинський православний календар на рок переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – С. 42-44.
12. Вашковецький В. Добрі ради / Василь Вашковецький // Буковинський православний календар на рок переступний 1892. Річник 19. – Чернівці: «Руська Бесіда», 1892. – 101 с.

13. Геровский Р. Горілка, віно і пиво / Р. Геровский // Православний календар на звичайний 1911 рік. Річник 38. Чернівці: Руська Рада, 1911. – 144 с.
14. Енциклопедія українознавства. Словникова частина. [в 11 т.]. – Париж, Нью-Йорк: «Молоде життя»; Львів, Київ «Глобус». – 1955-2003.
15. Муромцева О.Г. Язичіє / О.Г. Муровцева // Українська мова. Енциклопедія. – 2000.
16. Буковинський православний календар https://uk.wikipedia.org/wiki

Дарийчук С.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ТЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СТРАНИЦАХ БУКОВИНСКИХ ПРАВОСЛАВНЫХ КАЛЕНДАРЕЙ (II ПОЛОВИНА XIX – НАЧАЛО XX ВЕКА)

Аннотация
Автор статьи проанализировал содержание украиноязычных ежегодных календарей, которые выпускало начиная с 1874 года общество «Русская беседа». Выделены основные периоды их издания, определены причины, которые не позволяли увеличить количество экземпляров издания в течение первых десяти лет существования. В основном издания были разделены на три части: рассказы, эссе, статьи учебного и воспитательного характера в ежегодниках были выделены в отдельную часть. Выяснено, что впоследствии диапазон тематики статей расширился, все больше авторов рассматривали проблемы воспитания здорового, образованного, патриотически настроенного молодого поколения, в частности физического воспитания и здоровьесберегающие аспекты.
Ключевые слова: Буковина, тиловиховання, пресса, календари, девушки.

Dariychuk S.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

TOPICS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PAGES OF BUKOVYNIAN ORTODOX CALENDAR (II HALF OF XIX – EARLY XX CENTURY)

Summary
The author has analyzed the content of Ukrainian annual calendars, which were issued since 1874 Company «Russian conversation.» The basic periods of their publication, the reasons of which are not allowed to increase the number of copies of the edition for the first ten years of existence. Basically publications were divided into three parts: short stories, essays, articles, and academic educational nature in the yearbooks were in a separate part. It was found that subjects subsequently expanded range of articles, more and more authors have considered the problem of raising a healthy, educated, patriotic young generation, in particular, physical education and health-saving aspects.
Keywords: Bukovina, tilovihovannya, newspapers, calendars, girl.

УДК 37.042.1:615.825.4

ВИКОРИСТАННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Доцюк Л.Г., Гауряк О.Д.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Невід'ємним компонентом при турботі про здоров'я є адекватна рухова активність. Повноцінний розвиток дітей, що мають порушення слуху, неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичного розвитку, але і корекцію відхилень різних сфер діяльності глухої дитини. Подолати негативні наслідки впливу сенсорного дефекту на соціальний і фізичний розвиток глухих дітей, на їх фізичну підготовленість, допомагають спеціально організовані заняття фізичною культурою. Корекція фізичного розвитку і фізичної підготовленості глухих школярів у процесі безперервного адаптивного фізичного виховання базується на: диференційованому підході, фізкультурно-оздоровчій та корекційно-розвиваючій спрямованості і полягає у використанні взаємопов'язаних між собою за змістом різних форм занять (уроки фізичної культури, диференційовані заняття лікувальною фізичною культурою, індивідуальні заняття).

Ключові слова: адаптивна фізична культура, порушення слуху у дітей, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Згідно з Державною національною програмою «Освіта (Україна XXI століття)» та Національною програмою «Діти України» діти з особливостями психофізичного розвитку потребують особливої турботи, що зумовлює необхідність використання нових форм та методів навчання і виховання, які б відповідали потребам розвитку особистості цих дітей, сприяли розкриттю їх талантів, розумових і фізичних здібностей для забезпечення їм оптимальних умов для всебічного розвитку та соціалізації [1; 5; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Адаптивна фізична культура розглядається як частина загальної культури, підсистема фізичної культури, одна з сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреби осіб з обмеженими можливостями в руховій активності, відновленні, зміцненні й підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил з метою поліпшення якості життя, соціалізації та інтеграції в суспільство [4; 6; 11]. Адаптивне фізичне виховання – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей [3; 8]. Порушення слуху призводять до недостатнього розвитку мовленнєвої функції, пізнавальних процесів і загалом спричинюють суттєве відставання дітей з вадами слуху від їх однолітків [2].

Численні медичні обстеження виявили негативні наслідки порушення слуху для здоров'я, працездатності і розвитку дітей [9]. Втрата слуху у дітей супроводжується в 62% випадків дисгармонійним фізичним розвитком, в 44% – дефектами опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість), в 80% – затримкою моторного розвитку [2; 7]. Найбільш поширеними є захворювання дихальної системи: ГРЗ, бронхіти, пневмонії, а також затримка психічного розвитку, відхилення у розвитку інтелекту, вегетативно-соматичні розлади [10]. Характеризуючи фізичний розвиток глухих і слабочуючих дітей, багато авторів, відзначають, що втрата або порушення слуху в дитячому віці сповільнюють природний хід фізичного розвитку. У таких дітей більш низькі в порівнянні з чуючими однолітками показники росту, маси тіла, окружності грудної клітини. Для школярів з порушеним слухом характерні: м'язова слабкість, зниження тонусу м'язів, вегетативні розлади. За багатьма показниками фізичного розвитку (вага, зріст, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів) глухі діти уступають здоровим одноліткам [2; 9; 10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналізуючи існуючі методики по адаптивного фізичного виховання, можна виявити відсутність наступності між їх змістом в різних формах занять, відсутність достатньої уваги диференційованому та індивідуальному підходам. Відсутній взаємозв'язок між існуючою суспільною необхідністю поліпшення показників фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості даних дітей, зміцнення їх здоров'я, а значить і соціалізації в здорове суспільство однолітків. В процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають порушення слуху, основна увага має бути зосереджена на розкритті особливостей дитини, на створенні для нього індивідуальної програми, заснованої на всебічному комплексному вивченні її розвитку. Важливо правильно обирати фізкультурно-оздоровчі та корекційно-розвиваючі засоби, що дозволяють успішно використовувати механізми компенсації в процесі фізичного виховання, з метою корекції відхилень у фізичному розвитку глухих дітей, а, отже, забезпечення повноцінного соціального розвитку дитини, що має порушення слуху.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є обґрунтування методики адаптивної фізичної культури для корекції фізичного розвитку дітей з порушенням слуху в процесі безперервного адаптивного фізичного виховання.

Відповідно до поставленої мети в процесі дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Дослідити рівень розвитку морфологічних та функціональних показники дітей, які мають обмеження рухової активності.

© Доцюк Л.Г., Гауряк О.Д., 2017

2. Вивчити вплив методики адаптивного фізичного виховання, побудованої на основі принципів безперервного і комплексного педагогічного впливу, диференційованого (групового) та індивідуального підходів, на показники фізичного розвитку школярів з порушенням слуху.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження проводилися на базі Чернівецької спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 2. В експерименті взяло участь 30 школярів 10-12 років з порушенням слуху по 15 у контрольній та експериментальній групах. Відмінності змісту занять в контрольній та експериментальній групах полягали в засобах і методичних підходах до вирішення корекційних завдань фізичного виховання глухих дітей.

У контрольній групі всі навчальні заняття проводились згідно з програми з фізичного виховання: 2 уроки фізичної культури на тиждень, 2 уроки лікувальної фізичної культури по 40-50 хвилин і 2 індивідуальних заняття за інтересами. В експериментальній групі методика корекції фізичного розвитку і фізичної підготовленості глухих школярів у процесі безперервного адаптивного фізичного виховання включала такі форми занять: 2 уроки фізичної культури на тиждень, 2 диференційовані уроки лікувальної фізичної культури, 2 індивідуальних корекційних заняття на тиждень (різні види гімнастики, корекційні ігри, вправи, спрямовані на корекцію відставання у фізичному розвитку і фізичній підготовленості).

Для оцінки отриманих даних були застосовані методи математичної статистики: визначення середньої арифметичної величини (М), стандартної помилка середньої арифметичної величини (м). Достовірність при порівнянні результатів оцінювалась за допомогою критерію Стьюдента.

На початку педагогічного експерименту піддослідні контрольної і експериментальної груп за рівнем фізичного розвитку статистично достовірних відмінностей не мали (p>0,05). Отримані дані дозволяють говорити про однорідність експериментальної і контрольної груп до експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку школярів 10-12 років з порушенням слуху експериментальної та контрольної груп до початку експерименту

Показники	Експериментальна група n=15	Контрольна група n=15	Достовірність
	M±m	M±m	
Зріст (см)	150,9±2,1	150,6±2,56	>0,05
Вага (кг)	41,6±2,16	42,8±2,02	>0,05
ОГК (см)	59,6±0,47	59,3±0,54	>0,05
ЖЄЛ (л)	2,04±0,12	1,92±0,10	>0,05

У таблиці 2 представлені результати зміни показників фізичного розвитку глухих школярів за період педагогічного експерименту. Зміни показників фізичного розвитку глухих дітей обох груп мають позитивну тенденцію, однак в експериментальній групі вони більш істотні.

Достовірне поліпшення фізичного розвитку виявлено тільки в показниках окружності грудної клітки (ОКГ) і життєвої ємності легень (ЖЄЛ) школярів експериментальної групи. Показники зросту в контрольній групі збільшилися на 2,2%, в експериментальній – на 4,1% (рис. 1).

Таблиця 2

Показників фізичного розвитку школярів 10-12 років з порушенням слуху в контрольній та експериментальній групах за період експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	Різниця, %	Достовірність
	M±m	M±m		
Контрольна група				
Зріст (см)	150,6±2,56	153,9±2,33	2,2	>0,05
Вага (кг)	42,8±2,02	44,9±1,96	4,9	>0,05
ОГК (см)	59,3±0,54	60,7±0,62	2,3	>0,05
ЖЄЛ (л)	1,92±0,10	2,04±0,12	6,2	>0,05
Експериментальна група				
Зріст (см)	150,9±2,1	157,1±2,33	4,1	>0,05
Вага (кг)	41,6±2,16	46,3±2,26	4,8	>0,05
ОГК (см)	59,6±0,47	62,9±0,54	5,5	<0,05
ЖЄЛ (л)	2,04±0,12	2,56±0,12	25,5	<0,05

ОКГ у дітей експериментальної групи до кінця експерименту збільшилася на 5,5%, а у дітей контрольної групи – на 2,3%. ЖЄЛ збільшилася в експериментальній групі на 25,5%, в контрольній – на 6,2% (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку глухих школярів 10-12 років після педагогічного експерименту

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність
	M±m	M±m	
Зріст (см)	157,1±2,33	153,9±2,33	>0,05
Вага (кг)	46,3±2,26	44,9±1,96	>0,05
ОГК (см)	62,9±0,54	60,7±0,62	<0,05
ЖЄЛ (л)	2,56±0,12	2,04±0,12	<0,05

Найбільші прирости показників в експериментальній групі пов'язані на з тим, що в комплекси диференційованих та індивідуальних занять були включені вправи, які зміцнюють «м'язовий корсет». Покращуючи функцію вестибулярного аналізатора, при виконанні вправ з різних вихідних положень, були введені завдання, які передбачали статичне утримання ваги тіла з цих положень, сприяючи тим самим зміцненню м'язів грудної клітки і живота.

Таким чином, результати педагогічного експерименту підтверджують, що впровадження запропонованої методики корекції фізичного розвитку і фізичної підготовленості глухих школярів у процесі безперервного адаптивного фізичного виховання сприяє зближенню параметрів антропометричних показників глухих і чуючих дітей і сприяє ефективній та цілеспрямованої корекції фізичного розвитку глухих школярів.

Висновки з дослідження і перспективи подальшого розвитку. Функціональна недостатність рухового аналізатора дітей з порушенням слуху негативно позначається на фізичному розвитку. За багатьма показниками фізичного розвитку (вага, зріст, ОГК, ЖЄЛ) глухі діти по-

ступаються здоровим одноліткам. Методика корекції фізичного розвитку і фізичної підготовленості глухих школярів у процесі безперервного адаптивного фізичного виховання базується на принципах комплексного педагогічного впливу, диференційованого та індивідуального підходів, фізкультурно-оздоровчій та корекційно-розвиваючій спрямованості і полягає у використанні різних по цілям і завданням, але взаємопов'язаних між собою за змістом різних форм занять: уроки фізичної культури, диференційовані заняття ЛФК, індивідуальні заняття. Результати дослідження підтвердили ефективність запропонованої методики – показники фізичного розвитку за досліджуваний період покращилися як в контрольній, так і в експериментальній групах. Найбільш значне поліпшення показників відбулося в експериментальній групі і становило від 4,1 до 25,5% ($p<0,05$). У контрольній групі після експерименту показники фізичного розвитку покращилися від 2,2 до 6,2%, але достовірних відмінностей їх змін не виявлено ($p>0,05$).

З метою подальшого дослідження впливу адаптивної фізичної культури на організм школярів з порушенням слуху доцільним буде вивчення динаміки показників фізичної підготовленості, зокрема швидкісно-силових, координаційних якостей, гнучкості та витривалості у процесі використання методики адаптивного фізичного виховання, побудованої на основі принципів безперервного і комплексного педагогічного впливу, диференційованого (групового) та індивідуального підходів.

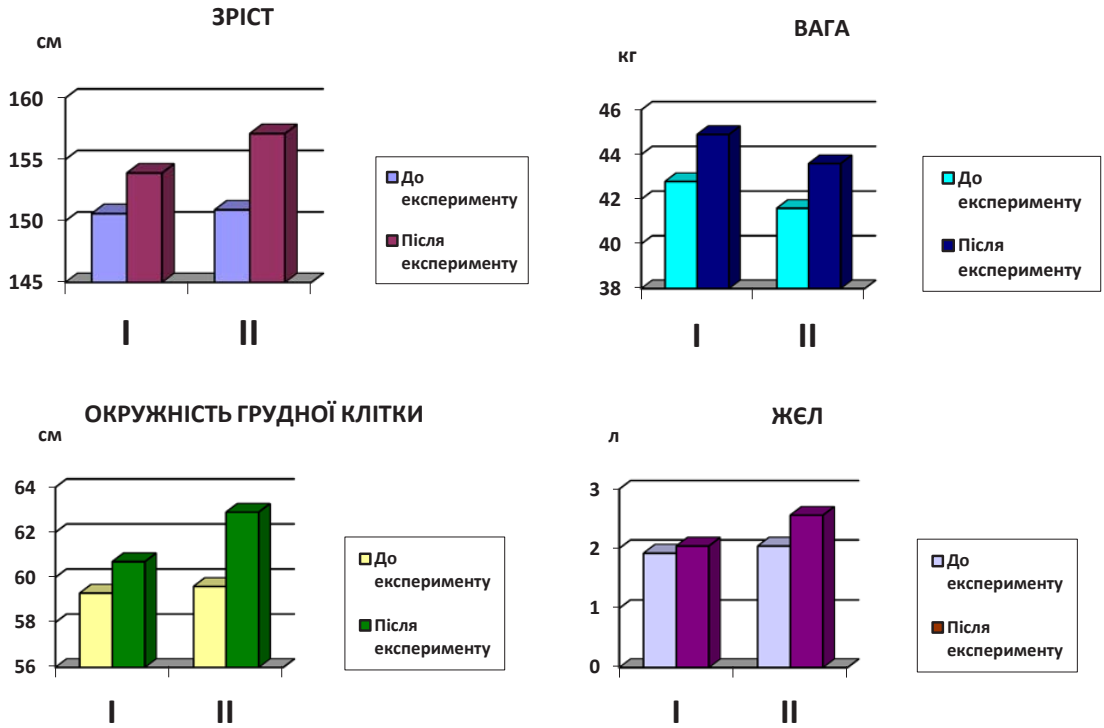


Рис. 1. Зміни показників фізичного розвитку школярів 10-12 років з порушенням слуху контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (I – контрольна група, II – експериментальна група)

Список літератури:

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб наук. праць. – К.: Ун-т «Україна», 2012. – № 9(11). – 247 с.
2. Бірюкова Т. В. Особливості фізичного розвитку дітей з вадами слуху / Т. В. Бірюкова // Вісник Київського університету. – 2003. – № 39–41. – С. 137–139.
3. Білецька Л. Інклюзивне навчання: перші кроки на Україні / Л. Білецька, І. Білецька // Дошкіл. виховання. – 2007. – № 4. – С. 12–15.
4. Випасняк І. П. Соціальна інтеграція глухих дітей на основі рухової активності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 / І. П. Випасняк. – Львів, 2007. – 19 с.
5. Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» (станом на 31 травня 2005 р.) / Верховна Рада України. – К.: Парламентське видавництво, 2005. – 26 с.
6. Єдинак Г. А. Обґрунтування організаційно-методичних умов управління руховою активністю підлітків з церебральним паралічем у режимі дня спеціальних навчальних закладів / Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С. С. Єрмакова. – 2007. – № 1. – С. 31-39.
7. Колишкін О. В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Колишкін Олександр Володимирович; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського (м. Одеса). – Одеса, 2004. – 247 с.
8. Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади: монографія / А. А. Колупаєва – К.: Пед. думка, 2007. – 458 с.

9. Ляхова І. М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): монографія / І. М. Ляхова. – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. – 506 с.
10. Сватьєв А. Корекція рухової сфери у глухих дітей / А. Сватьєв // Дефектологія. – 2000. – № 3. – С. 36–38.
11. Чічкань М. В. Правове регулювання соціального захисту інвалідів в Україні: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. юрид. наук: 12.00.05 / М. В. Чічкань; Харківський національний університет внутрішніх справ. – Харків, 2009. – 20 с.

Доцюк Л.Г., Гауряк Е.Д.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Аннотация
Неотъемлемым компонентом заботы о здоровье является адекватная двигательная активность. Полноценное развитие детей, имеющих нарушения слуха, невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка. Преодолеть негативные последствия воздействия сенсорного дефекта на социальное и физическое развитие глухих детей, на их физическую подготовленность, помогают специально организованные занятия физической культурой. Коррекция физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания базируется на: дифференцированном подходе, физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности и заключается в использовании взаимосвязанных между собой по содержанию различных форм занятий (уроки физической культуры, дифференцированные занятия лечебной физической культурой, индивидуальные занятия).
Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушения слуха у детей, физическое развитие, физическая подготовленность.

Dotsyuk L.G., Gauriak O.D.
Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych

USING ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN WITH HEARING LOSS

Summary
An integral component of the health care is adequate physical activity. Full-scale development of children with hearing loss is impossible without physical education, which not only provides the required level of physical development, but also corrects deviations of the various spheres of activity of a deaf child. To overcome the negative effects of sensory defect in the social and physical development of deaf children, in their physical preparedness, helps specially organized physical training. Correction of physical development and physical preparedness of deaf schoolchildren in the process of continuous adaptive physical education based on: a differentiated approach, physical culture and correctional and development focus lies in the use of interrelated content of different forms of employment (the lessons of physical culture, differentiated classes of therapeutic physical training, individual sessions).
Keywords: adaptive physical education, hearing loss in children, physical development, physical preparedness.

УДК 373.2.015.3

БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Дудіцька С.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено теоретичні питання досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку, з урахуванням базового компоненту дошкільної освіти. Критерієм ефективності служить організація навчально-виховного процесу в дошкільному закладі. Цілеспрямована педагогічна робота з фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі передбачає вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань, реалізація яких органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей дошкільного віку. Обсяг та зміст довільної та цілеспрямованої рухової активності дітей під час перебування їх у дошкільних закладах становлять режим дошкільного навчального закладу.
Ключові слова: базовий компонент дошкільної освіти, рухова активність.

Постановка проблеми. Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «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 опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку навчання та виховання дітей дошкільного віку. «Малятко», «Дитина», «Українське дошкілля».

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що останнім часом значно зросло зацікавлення вчених та науковців питаннями навчання рухових дій (фізкультурної освіти) та сприяння розвитку фізичних здібностей.

Фізкультурна освіта являє собою засвоєння дитиною в процесі навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних у житті рухових умінь, навичок і пов'язаних з ним знань.

У фундаментальних працях, які проводились у різні роки Я. Коменського, Е.С. Вільчковського, Ж-Ж. Руссо, Й. Песталоцці, Т.І. Дмитренко, Т.І. Осокіна, А.І. Фоміна, Д.В. Хухлаєва, М.Н. Рунова, визначався принцип активізації процесу навчання і виховання.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є проаналізувати зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах згідно вимог Базового компонента дошкільної освіти в Україні.

Виклад основного матеріалу. Дошкільна освіта є самостійною системою, обов'язковою складовою освіти в Україні, яка гармонійно поєднує сімейне та суспільне виховання. Найпершим суспільним середовищем для дитини стає дошкільний навчальний заклад, метою якого є забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини, її фізичного і психічного здоров'я, виховання ціннісного ставлення до соціального довкілля, до самого себе, формування механізмів соціальної адаптації та творчого втілення в умовах життя в товаристві незнайомих дітей і дорослих.

Базовий компонент дошкільної освіти України грунтується на основних положеннях Міжнародної конвенції ООН про права дитини, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», інших нормативних актах стосовно дитинства.

Засадами нового Базового компонента дошкільної освіти виступили:

– визнання самоцінності дошкільного дитинства, його особливої ролі в розвитку особистості;

– збереження дитячої субкультури;

– створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;

– пріоритет повноцінного проживання дитиною сьогодення у порівнянні з підготовкою до майбутнього етапу життя;

– повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду дошкільника;

– компетентнісний підхід до розвитку особистості, збалансованість набутих знань, умінь, навичок, сформованих бажань, інтересів, намірів та особистісних якостей і вольової поведінки дитини;

– надання пріоритету соціально-моральному розвитку особистості, формування у дітей уміння узгоджувати особисті інтереси з колективними.

Зміст Базового компонента дошкільної освіти побудовано відповідно до вікових можливостей дітей на основі компетентнісного підходу, тобто спрямованості навчально-виховного процесу на досягнення соціально закріпленого результату, що зумовлює необхідність чіткого визначення засвоєння дитиною змісту освітніх ліній, підкреслює важливість закладання в дошкільному віці фундаменту для набуття у подальшому спеціальних знань та вмінь. Увага педагога має спрямовуватися на головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини.

© Дудіцька С.П., 2017

Набуття різних видів компетенцій дитиною дошкільного віку відбувається в різних видах діяльності (ігровий – провідний для дітей дошкільного віку; руховій; природній; предметній; образотворчій, музичній, театральній, літературній, сенсорно-пізнавальній і математичній; мовленнєвій; соціокультурній) і вимагає практичного засвоєння дитиною системи елементарних (доступних) знань [1, 5].

Базовий компонент визначає зміст і структуру дошкільної освіти за його інваріантною і варіативною складовими [1, 7]. Інваріантна складова змісту дошкільної освіти формується на державному рівні і є обов'язковою для навчальних закладів різних типів і форм власності, що забезпечують реалізацію завдань дошкільної освіти [1, 8]. Варіативна складова змісту дошкільної освіти визначається дошкільним навчальним закладом з урахуванням особливостей регіону, навчальних закладів, індивідуальних освітніх запитів дітей та побажань батьків.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднуваних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільнят 4-5 годин. Середній обсяг РА дітей за час перебування в дошкільному закладі в хлопчиків віком 5 років становив 12650 рухів, дівчаток – 11080 рухів; хлопчиків віком 6 років – 13800 рухів, дівчаток – 13200; у дітей семирічного віку відповідно 14250 і 13600 рухів. Однак конкретні величини цих показників можуть бути й іншими, тому що рухова активність визначається не так біологічною потребою дитини в русі, як факторами соціального характеру: організацією педагогічного процесу, умовами зовнішнього середовища, вихованням та навчанням [5, 7].

Вікові й індивідуальні особливості рухової активності дітей значною мірою визначаються як умовами організації діяльності, такі її характером та змістом. Особливо великою є роль цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей, що виховуються в старших вікових групах дитячого садка. Це зумовлено тим, що діти старшого дошкільного віку, маючи високу потребу в РА, не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. При цьому слід враховувати, що самостійна рухова активність дітей на шостому-сьомому році життя все більше обмежується створеними умовами в дитячому садку та в сім`ї (збільшується тривалість навчальних занять із перевагою статичних поз), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд телепередач) [6, 2]. У зв'язку із цим саме в старших дошкільників уже можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого способу життя. Усе це свідчить про те, що слід забезпечити дітям раціональний рівень рухової активності, цього можна досягти шляхом удосконалення рухового режиму в дошкільному закладі [6, 7].

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних засобів фізичного виховання.

Це зокрема:

– фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму),

– оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода),

– гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочину, гігієна одягу, взуття, обладнання) [4, 5].

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять заняття з фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартувальні процедури), різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання та використання здоров'я зберігаючих технологій з фізичного виховання.

Крім практичного рухового досвіду дуже важливо мати спеціальну теоретичну підготовку: знати теоретичні основи системи фізичного виховання, організацію педагогічного та медичного контролю, закономірності утворення рухових навичок, особливості фізичного розвитку дітей і його взаємозв'язок із психічними, анатомо-фізіологічними, гігієнічними нормами та вимогами до проведення фізичних вправ.

Важливим чинником успішної роботи є вміння,що складають основу професіограми. Отже, інструктор з фізичного виховання повинен вміти:

– підбирати практичний матеріал відповідно до поставлених завдань і фізичної підготовленості дітей;

– подавати знання дітям на рівні сучасних вимог;

– складати плани і конспекти занять з урахуванням фізичної підготовленості, вікових особливостей дітей і поставлених завдань;

– аналізувати діяльність дітей;

– співвідносити свій досвід з теорією і методикою фізичного виховання;

– забезпечувати страховку та допомогу дітям під час виконання вправ;

– підбирати й використовувати фізкультурне обладнання;

– готувати місця для проведення фізкультурних занять;

– організовувати групу для виконання вправ, режиму роботи та відпочинку дітей, правильно дозуючи фізичне навантаження на організм кожної дитини.

Успіх фізичного виховання багато в чому залежить від сформованості методичних умінь інструктора

– пояснити та проводити вправи в поєднанні з правильним диханням;

– використовувати рухливі ігри як засіб навчання;

– організовувати й проводити змагання або фізкультурні свята.

З огляду на важливість дошкільного дитинства як базового періоду для формування спо-

собів пізнання, розуміння та відображення внутрішньої (психічної) та зовнішньої (всесвіт) картини світу, змістом Базового компонента дошкільної освіти визначено освітні лінії, що забезпечують засвоєння дитиною способів (механізмів) розвитку (саморозвитку), набуття знань, умінь і навичок дитини. Інваріативну складову змісту дошкільної освіти систематизовано за освітніми лініями «Особистість дитини», «Дитина в соціумі», «Дитина в природньому довкіллі», «Дитина у світі культури». «Гра дитини», «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі», «Мовлення дитини», що забезпечує неперервність змісту освітніх ліній дошкільної та початкової ланок. Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує зусилля батьків, педагогів, психологів на розвиток творчого потенціалу дитини, що має свої особливості у дошкільному дитинстві, на своєчасне підтримання досягнень індивідуальної своєрідності неповторного життєвого шляху дитини, забезпечення психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини у дошкільні роки. Істотним компонентом в організації фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі є співпраця педагогічного колективу з родинами вихованців, просвітницька робота з батьками та персоналом дошкільного закладу.

Цей напрямок діяльності забезпечується:

– організацією змістовної наочної пропаганди (батьківські куточки, інформаційні бюлетені, фотостенди);

– обговоренням проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей на батьківських зборах та консультаціях, виробничих нарадах;

– активним залученням технічного, медичного персоналу та членів родини вихованців;

– до безпосереднього спостереження системи роботи закладу, до підготовки та проведення фізкультурних заходів з дітьми та методичної роботи з педкадрами, педради, семінари і практикуми.

Планування та облік роботи з фізичного виховання відображається у діловій документації згідно з «Інструкцією про ділову документацію в дошкільних закладах» (наказ Міністерства освіти України від 30. 01. 1998р. за № 1/9-434).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, результати досліджень переконують нас, що концептуальні положення дошкільної педагогіки та психології щодо формування особистості в процесі діяльності (О. М. Леонтьєв, О.В. Запорожець, О.П. Усова). Істотним компонентом будь якого різновиду дитячої діяльності (ігрової, театральної, конструктивної, навчальної) є рухи. Саме цим і пояснюється необхідність глибокого вивчення Рухової активності дитини у поєднанні з її діяльністю та в тісному взаємозв'язку з іншими сторонами її розвитку.

Будучи тісно взаємопов'язаними, фізкультурна освіта та виховання фізичних здібностей ніколи не зводяться одне до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання. Звідси зрозуміло, що головне завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб кожна дитина засвоїла на доступному їй рівні зміст і обсяг засобів фізичної культури [5, 4].

Базовий компонент дошкільної освіти передбачає засвоєння її змісту як завершеного етапу, розрахованого на весь період дошкільного дитинства, сформованість мінімально достатнього та необхідного рівня освітніх компетенцій дитини перших років життя, що забезпечує її повноцінний психофізичний та особистісний розвиток і психологічну готовність до навчання у школі [1, 5].

Таке важливе й відповідальне завдання зумовлює необхідність високопрофесійного підходу до роботи в цьому напрямку.

Список літератури:

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А.М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук.; Авт. кол-в: / Богуш А.М. (нова редакція) Київ. – 2012.
2. Богіч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. посіб. / Богіч О. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.
3. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівнець, 2008. – 128 с.
4. Дошкільне виховання 204, № 10 Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі (інструктивно-методичні рекомендації № 1/9-438 від 27.08.04).
5. Лущик І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / І.В. Лущик – Метод. Посіб. – Х.: Вид; група «Основа» 2007. – 167 с. (Дошкільний навчальний заклад. На допомогу вихователю).
6. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: / М.О. Рунова. Пер. з рос. Мов. – Х.: Ранок, 2007. – 192 с. (Серія «Програма розвитку»).

Дудицкая С.П.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УЧЕБНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация
Исследованы теоретические вопросы формирования оптимального уровня физического здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, с учетом базаваго компонента дошкольного образования. Критерием эфективности служит организация учебно-воспитательного процесса в дошкольном заведении. Целенаправленная педагогическая робота с физического воспитания в дошкольном учебном заведении предвидит решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, реализация которых органично связана с активной двигательной деятельностью детей дошкольного возраста. Объем и содержание произвольной и целенаправленной двигательной активности детей во время перебывания их в дошкольном заведении составляет режим дошкольного учебного заведения.
Ключевые слова: базовый компонент дошкольного образования, двигательная активность, способности, умения, привычки.

Dyditska S.P.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE BASIC COMPONENT OF PRE-SCHOOL EDUCATION AS A BASIS FOR PHYSICAL DEVELOPMENT AND EDUCATION OF CHILDREN IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Summary
The theoretical questions of formation of the optimal level of physical fitness and physical development of preschool age children, taking into account bazavago component of preschool education. The efficiency criterion is the organization of educational process in preschool institution. Targeted educational work with physical education in preschool educational institution foresees solution of health, educational and training tasks, the implementation of which is organically linked to an active motor activity of children of preschool age. The scope and content of arbitrary and deliberate physical activity for children during their sojourn in the preschool institution of pre-school educational institution mode.
Keywords: the base component of pre-school education, physical activity, abilities, skills, habits.

УДК 572.51-053.5(477.85-22)

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА У ШКОЛЯРІВ 1-4 КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ РІЗНИХ РАЙОНІВ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

Євстратов П.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Аналіз показників індексу маси тіла у 971 учня 1-4 класів сільської місцевості різних районів Чернівецької області показав їх неоднозначність, що доводить про необхідність розробки регіональних стандартів антропометричних показників у дітей молодшого шкільного віку з метою використання у фізичному вихованні.
Ключові слова: індекс маси тіла, школярі 1-4 класів,сільська місцевість, антропометричні показники фізичне виховання.

Постановка проблеми. За прогнозами експертів ВООЗ, при збереженні існуючих темпів зростання захворюваності до 2025 року в світі буде налічуватися більше 300 млн. людей, що будуть страждати на ожиріння [1]. Ожиріння може бути причиною багатьох захворювань, таких як атеросклероз, гіпертонічна хвороба, стенокардія, цукровий діабет, жовчнокам'яна хвороба, остеохондроз хребта, рак деяких локалізацій, що приводить до зменшення тривалості життя в середньому на 5-15 років в залежності від ступеня ожиріння [2, 3]. Але особливу тривогу викликає зростання поширеності ожиріння серед дитячого населення, кількість якого кожні три десятиріччя зростає вдвічі.

В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків [4]. Надмірна маса тіла, яка виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки і в подальшому прагнення молоді привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує помітне поширення надлишкової ваги і ожиріння серед школярів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та наступної інвалідизації пацієнтів молодого віку. У таких умовах актуальною є проблема ретельного та всебічного вивчення цього явища серед дітей та визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним [2, 4, 7, 8, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що проблема корекції надлишкової маси тіла школярів молодших класів залишається актуальною і потребує подальшого вивчення особливо у тих, хто проживає в сільській місцевості. Показано, що існує деяка різниця у рівнях фізичного розвитку дітей жителів села та міста [4, 9]. Вчені стверджують, що зріст сільських дітей у всіх вікових групах дещо нижчий, ніж у їхніх однолітків, які проживають у місті. У період статевого дозрівання різниця у зрості між сільськими дітьми і тими дітьми, що проживають у містах сягає 7–8 см. Маса тіла сільських дітей менша за масу міських дітей лише у молодшому віці, у середніх та старших вікових групах сільські діти важать більше. Найбільш чітко різниця фіксується серед дівчат. Таку різницю антропометричних показників дітей міста та села пояснювали особливостями сільського побуту, а саме характером харчування, а також більш активною та дієвою участю сільських дітей у трудовій діяльності. Але має місце і негативний момент, пов'язаний з доступністю та діагностичними можливостями медичної служби на селі та в місті, і на жаль, поки що констатується незадовільна ситуація саме у сільській місцевості [4, 9].

Було встановлено, що дефіцит ІМТ був у 21,9% містян і у 18,2% жителів області. Надмірний ІМТ, що відображає наявність надлишкової ваги у дітей, виявлено майже в однакової кількості дітей 16,8±1,8% містян і 17,2±2,6% жителів області. Сюди віднесено також дітей з ожирінням, яке діагностується при показниках ІМТ. Відмінностей за цим показником у даній категорії дітей також не встановлено, що можна трактувати як відсутність впливу місця проживання, рівня соціально-економічного розвитку регіону на наявність надлишкової маси тіла та ожиріння [4].

Аналіз літературних джерел доводить, що для детальної характеристики стану здоров'я дитячого населення та моніторингу процесів його розвитку необхідно регулярно 1 раз на рік проводити оцінку стану фізичного розвитку дитини з урахуванням всіх антропометричних даних та обов'язковим розрахунком відповідних показників, у тому числі і показники ІМТ [9]. При виявлені відхилень як в бік зменшення, так і в бік збільшення того чи іншого показника, варто проводити комплексне обстеження дітей на предмет раннього виявлення соматичних захворювань.

Як показує аналіз літератури, на регіональному рівні продовжує існувати потреба в регулярній розробці місцевих стандартів антропометричних показників дітей усіх вікових груп, що проживають і в містах і в сільських місцевостях [9].

Мета дослідження: визначити особливості показників індексу маси тіла (ІМТ) у школярів 1-4 класів, що проживають в сільській місцевості різних районів Чернівецької області.

Постановка завдань. Для порівняльного аналізу показників ІМТ у школярів 1-4 класів сільської місцевості було обрано три райони Чернівецької області (Сторожинецький, Новоселицький, Кельменецький), мешканці яких в деякій мірі можуть відрізнятись певною культурою у способі життя (заняття фізичною культурою і спортом, які залежать від розвитку інфраструктури в цих районах, культурою харчування та ін.). Було визначено показники ІМТ у 971 учня 1-4 класів, з яких 554 хлопчика і 417 дівчаток.

Для визначення індексу маси тіла використовували формулу Кетле (співвідношення маси

© Євстратов П.І., 2017

тіла та довжини тіла у квадраті – кг/м²) [2]. Відхилення показників ІМТ від ідеального оцінювали за 5 – бальною системою (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Оцінка маси тіла у дівчат

Бали / Вік	– 2	– 3	– 4	5	+4	+3	+2
1.	14,7	15,0	15,8	16,6	17,6	18,6	19,3
2.	14,3	14,7	15,3	16,0	17,1	18,0	18,7
3.	13,9	14,4	14,9	15,6	16,7	17,6	18,3
4.	13,6	14,1	14,7	15,4	16,5	17,5	18,2
5.	13,5	14,0	14,6	15,3	16,3	17,5	18,3
6.	13,3	13,9	14,6	15,3	16,4	17,7	18,8
7.	13,4	14,0	14,7	15,5	16,7	18,5	19,7
8.	13,6	14,2	15,0	16,0	17,2	19,4	21,0
9.	14,0	14,5	15,5	16,6	17,2	20,8	22,7
10.	14,3	15,0	15,9	17,1	18,0	21,8	24,2
11.	14,6	15,3	16,2	17,8	19,0	23,0	25,7
12.	15,0	15,6	16,7	18,3	19,8	23,7	26,8

Таблиця 2

Оцінка маси тіла у хлопчиків

Бали / Вік	– 2	– 3	– 4	5	+4	+3	+2
1.	14,6	15,4	16,1	17,2	18,5	19,4	19,9
2.	14,4	15,0	15,7	16,5	17,6	18,4	19,0
3.	14,0	14,6	15,3	16,0	17,0	17,8	18,4
4.	13,8	14,4	15,0	15,8	16,6	17,5	18,1
5.	13,7	14,2	14,9	15,5	16,3	17,3	18,0
6.	13,6	14,0	14,7	15,4	16,3	17,4	18,1
7.	13,6	14,0	14,7	15,5	16,5	17,7	18,9
8.	13,7	14,1	14,9	15,7	17,0	18,4	19,7
9.	14,0	14,3	15,1	16,0	17,6	19,3	20,9
10.	14,3	14,6	15,5	16,6	18,4	20,3	22,2
11.	14,6	15,0	16,0	17,2	19,2	21,3	23,5
12.	15,1	15,5	16,5	17,8	20,0	22,3	24,5

+ 4 – незначне збільшення ваги
+ 3 – помірне збільшення ваги
+ 2 – виражене збільшення ваги
– 4 – незначне зменшення ваги
– 3 – помірне зменшення ваги
– 2 – виражене зменшення ваги
5 – балів точна відповідність ваги дитини її віку.

Нормальний ІМТ у дітей менший, ніж у дорослих – від 15 до 18,5 у залежності від віку. Це пов'язано з тим, що у дітей і дорослих відрізняються пропорції тіла і відповідно співвідношення росту і ваги.

Аналіз отриманих результатів. У результаті аналізу показників ІМТ у хлопчиків 1-4 класів визначено, що з віком показник ІМТ збільшується у всіх учнів незалежно від місця проживання. Спостерігається достовірна відмінність між хлопчиками однолітками, що проживають в різних районах області (табл. 3). Так, у першокласників достовірна відмінність у показниках ІМТ визначена між школярами Сторожинецького і Новоселицького районів 15,3±0,3 і 16,1±0.3 P<0,05, у школярів Кельменецького району цей показник також нижчий ніж, у школярів Новоселицького, але статистичної достовірності між ними не виявлено. Достовірно відрізняються показники ІМТ в учнів 2 класу, причому у школярів Кельменецького району цей показник значно нижчий. Так, у школярів Сторожинецького і Новоселицького районів ІМТ однаковий і відповідно становить 16,6±0,3 і 16,4±0,4, а у школярів Кельменецького району достовірно менший 15,4±0,2 P<0,5. У третьокласників достовірна відмінність у показниках ІМТ визначена тільки між школярами Сторожинецького і Кельменецького районів 14,4±0,3 і 16,6±0,2 P<0,5. В учнів 4-х класів достовірно вищий показник ІМТ у представників Сторожинецького району у порівнянні з школярами Новоселицького району 18,2±0,5 і 16,6±0,2 P<0,5.

Таблиця 3

Показники ІМТ у хлопчиків 1-2 класів які проживають в сільській місцевості різних районів Чернівецької області (M±m) «t»

Райони / Класи	Сторожинецький район	n	Новоселицький район	n	Кельменецький район	n
I клас (хл.)	15,3±0,3*	67	16,1±0,3*	37	15,5±0,3	36
II клас (хл.)	16,6±0,3	74	16,4±0,4	42	15,4±0,2	34
III клас (д)	17,4±0,3	62	17,6±0,6***	41	16,6±0,2	37
IV клас (д)	18,2±0,5	47	16,6±0,2	41	17,3±0,3	36

*Примітка: * – P<0,5, ** – P<0,01, *** P<0,001*

Аналіз середньостатистичних показників ІМТ у дівчат показав, що у першокласниць Сторожинецького і Кельменецького районів ІМТ достовірно нижчий, ніж у представниць Новоселицького району і відповідно становить 14,0±0,3, 14,4±0,3 і 15,9±0,3 P<0,001. У дівчаток 2-го класу, що проживають в різних районах області, ІМТ однаковий. У третьокласниць ІМТ становив, відповідно, 16,9±0,3 у Сторожинецькому районі, 15,9±0,2 P<0,01 – у Новоселицькому районі і 16,5±0,3 – у Кельменецькому районі (табл. 4).

Таблиця 4

Показники ІМТ у дівчат 1-2 класів, які проживають в сільській місцевості різних районів Чернівецької області (M±m) «t»

Райони / Класи	Сторожинецький район	n	Новоселицький район	n	Кельменецький район	n
I клас (хл.)	14,0±0,3*	35	15,9±0,3*	34	14,4±0,3	42
II клас (хл.)	15,6±0,3	32	15,4±0,4	34	15,5±0,3	35
III клас (д)	16,9±0,3	34	15,9±0,2***	42	16,5±0,3	25
IV клас (д)	17,9±0,5	32	16,6±0,3	54	16,3±0,2	27

*Примітка: * – P<0,5, ** – P<0,1. *** – P<0,001*

Достовірно вищий ІМТ визначено у дівчат 4-х класів Сторожинецького району в порівнянні з представницями Новоселицького і Кельменецького районів, який становив, відповідно, 17,9±0,5 і 16,6±0,3 P<0,5, і 16,3±0,2 P<0,01.

Як видно з таблиці 4, суттєво виражені відмінності у показниках ІМТ спостерігаються у першокласниць. Аналогічно, як і у хлопчиків 1-х класів ІМТ достовірно менший у дівчат Сторожинецького і Кельменецького районів, у порівнянні з дівчатами Новоселицького району.

Статеві відмінності чітко виражені у школярів Сторожинецького району перших класів 15,3±0,3 (хлопчики) і 14,0±0,3 (дівчата) P<0,001, других класів 16,6±0,3 (хлопчики) і 15,6±0,3 (дівчата) P<0,001. Між показниками ІМТ третіх і четвертих класів достовірних відмінностей не виявлено. Але як видно з таблиці 4, у дівчат ІМТ нижчий, ніж у хлопчиків, що підтверджує дані літератури [3, 9]. У представників Новоселицького району статеві відмінності визначені у школярів 2-х класів 16,4±0,4 (хлопчики) і 15,4±0,4 (дівчата) P<0,01, і у третьокласників – 17,6±0,6 і 15,9±0,2 P<0,001. Достовірні відмінності у показниках ІМТ виявлені і у школярів Кельменецького району перших класів – 15,5±0,3 (хлопчики) і 14,4±0,3 (дівчата) P<0,001 і четвертих класів – 17,3±0,3 (хлопчики) і 16,3±0,2 (дівчата) P<0,001.

Аналіз індивідуальних показників ІМТ досліджуваних школярів 1-4 класів відповідно інтерпретації таблиць 1 і 2 за п'ятибальною шкалою показав, що виражене збільшення маси тіла визначено у 26 (6,2%) дівчат і у 61 (11,0%) хлопчиків, а виражене зменшення маси тіла визначено у 65 (15,6%) дівчат і у 45 (8,4%) хлопчиків.

Ідеальна відповідність ваги дитини її зросту визначена у 113 (27,0%) дівчат і 150 (27,05) хлопчиків. Крім того нами виявлено, що у 5,4% обстежених школярів ІМТ перевищує норми, які визначені в таблицях 1 і 2, і їх можна віднести до дітей з надлишковою масою тіла. Цей відсоток школярів з надлишковою масою тіла наближується до показників з ожирінням дітей міста [2, 4, 5].

Висновки. 1. Проведений аналіз середньостатистичних показників ІМТ у школярів 1-4 класів сільської місцевості, що мешкають в різних районах Чернівецької області, показав неоднозначність цього показника як між однокласниками однієї статі, так і за статевими ознаками, і це не співпадає з висновками деяких авторів (Г.С. Сенаторова, 2013).

2. Частка дітей з вираженим збільшенням ваги за показником ІМТ найбільша в Сторожинецькому і Новоселицькому районах і, відповідно, становила 23,3% і 16,8% (хлопчики) та 11,3% і 5,2% (дівчата).У цих районах більша частка дітей із вираженим зменшенням ваги за показниками ІМТ в порівнянні з школярами Кельменецького району.

3. Отримані результати дослідження підтверджують наші попередні висновки і висновки деяких авторів про необхідність розробити на регіональному рівні місцевих стандартів антропометричних показників дітей молодшого шкільного віку і рекомендувати їх фахівцям з фізичного виховання при розподілі дітей на медичні групи для занять фізичним вихованням.

Список літератури:

1. Аметов А.С. Ожирение – эпидемия XXI века / А.С. Аметов // Терапевт. архив. – 2002. – № 10. – С. 5–7.
2. Величко В.І. Мотиваційне навчання дітей молодшого шкільного віку в школі управління вагою / В.І. Величко // Современная педиатрия. – 2012. – № 3. – С. 143–147.
3. Гинзбург М.М. Ожирение: дисбаланс энергии или дисбаланс нутристов / М.М. Гинзбург, Г.С. Козуница // Проблемы эндокринологии. – 1997. – № 5. – С. 42–46.
4. Євстратов П.І. Показники індексу маси тіла у школярів молодших та старших класів міста Чернівці / Євстратов П.І. // Науковий часопис національного пед. університету ім. М.П. Драгоманова. Наук.-пед. Проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – Вип. 3К (44). – 2014. – С. 231–235.
5. Малютина М.А. Сравнительная характеристика валеологических составляющих качества жизни подростков города и села / М.А. Малютина, А.Н. Корденко // Физическая культура и здоровье. – 2009. – № 6. – С. 2–74.
6. Ожирение у детей как фактор риска развития артериальной гипертензии в детском возрасте / Л. Пырцу [и др.] // Перинатологія та педіатрія. – 2012. – № 1. – С. 78–80.
7. Полька Н.С. Физическое развитие школьников Украины. Пространственно-временные и морфофункциональные особенности / Н.С. Полька, А.Г. Платонова: [Монография] // Киев: Генеза, 2015. – 272 с.
8. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения [Электронный ресурс] / Под ред. Франческо Бранса. – [Б. м.: б. и.], 2009.
9. Сенаторова Г.С. Порівняльна характеристика фізичного розвитку дітей шкільного віку, що мешкають у місті та у сільській місцевості [Електронний ресурс] / Г.С. Сенаторова, Л.Г. Тельнова, І.С. Дриль, М.О. Гладков, І.М. Гладкова // Современная педиатрия. – 2013. – № 8. – С. 154–158. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sped_2013_8_33

Евстратов П.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У ШКОЛЬНИКОВ 1-4 КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ РАЗНЫХ РАЙОНОВ ЧЕРНОВИЦКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация
Анализ показателей индекса массы тела у 971 учащегося I-4 классов сельской местности разных районах Черновицкой области показал их неоднозначность, что доказывает о необходимости разработки региональных стандартов антропометрических показателей у детей младшего школьного возраста и использовании их в физическом воспитании.

Ключевые слова: индекс массы тела, школьники 1-1V классов, сельская местность, антропометрические показатели, физическое воспитание.

Yevstratov P.I.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE PECULIARITIES OF STUDENTS BODY MASS INDEX IN THE 1ST-4TH GRADES IN COUNTRYSIDE DISTRICTS OF CHERNIVTSI REGION

Summary
The author analyzes body mass index indicators among 971 students of the 1st -4th grades in countryside districts of Chernivtsi region. The research demonstrates the need to develope regional tandards for anthropometric indicator s of children of primary school age and its use in physical education.
Keywords: body mass index, children of primary school, anthropometric indicators, physical education.

УДК 372.2.016:796

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПЕРІОД 3–6 РОКІВ

Галаманжук Л.Л.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Єдинак Г.А.
Львівський державний університет фізичної культури
Балацька Л.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Кубай Г.В.
Національний університет водного господарства і природокористування

Вивчено деякі показники фізичного стану дівчаток і хлопчиків у дошкільний період. Одержані дані свідчать про незначне покращення діяльності серцево-судинної системи у спокої. Ефективність реакції на дозоване фізичне навантаження у дітей знаходилося на нижчому від середнього рівні. Інші досліджувані показники залишилися без зміни. Такі дані засвідчували недостатню ефективність чинного змісту фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах в аспекті оптимального розвитку досліджуваних систем у дітей протягом періоду 3–6 років.
Ключові слова: фізичне виховання, дошкільники, фізичний стан, динаміка показників.

Постановка проблеми. Формування здоров'я дошкільника, повноцінний розвиток органів і систем його організму – одне з важливих завдань дошкільних навчальних закладів [4; 6]. Водночас, медичні працівники, педагоги, батьки спільно констатують відставання, затримки, порушення, відхилення, невідповідність нормам показників розвитку та здоров'я дітей [12; 16].

У зв'язку із зазначеним актуалізуються дослідження, спрямовані на усунення недоліків розвитку дітей у дошкільний період, використовуючи для цього засоби і методи фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про забезпечення оздоровчого ефекту в дошкільному навчальному закладі (ДНЗ) свідчить, передусім відповідність санітарно-гігієнічних показників умов життєдіяльності дітей встановленим нормам, а також стан розвитку їх фізичних якостей, сформованість рухових навичок [2; 11; 14]. Але інноваційні підходи до вдосконалення педагогічних дій із забезпечення оптимального фізичного, психічного розвитку дитини передбачають врахування її фізіологічних, онтогенетичних спадкових і набутих характеристик [8; 13]. Зазначене повною мірою стосується занять з фізичної культури та інших форм рухової активності дітей у ДНЗ. Це зумовлює необхідність урахування індивідуальних особливостей дитини, виходячи з означених характеристик під час реалізації форм рухової активності, що передбачені у ДНЗ [3; 7; 9]. У зв'язку із зазначеним відзначили, що фізичний розвиток, який відповідає встановленим нормам, а також формування правильної постави, рухового стереотипу, розвитку фізичних якостей дітей засобами і методами фізичного виховання безпосередньо пов'язані з гармонічною і послідовною організацією їх нервової системи, але насамперед центрів чуття, моторної сфери й аналізаторів [5].

Водночас, без первинної діагностики стану розвитку цієї системи неможливо ефективно впливати на фізичний розвиток, рухову функцію, фізичні якості й функціональні можливості дитини для їх подальшого розвитку та (або) корекції [1; 10]. Для цього необхідні дослідження, що передбачають одержання даних, використовуючи комплексні характеристики, а однією з перспективних є морфофункціональне дозрівання дітей [4].

Проте такі дані, але одержані в кожному віці дошкільного періоду, відсутні. Значною мірою це зумовлено відсутністю систематичності в моніторингу з одержання таких даних, причому на всіх рівнях (від місцевого до загальнодержавно-

© Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А., Балацька Л.В., Кубай Г.В., 2017

го). Систематичність є важливою та обов'язковою умовою, а періодичність одержання даних повинна становити не більше, ніж один раз на десять років. Якість таких даних значно зростає у випадку лонгітюдинальної організації відповідного моніторингу [15]. Але дослідження, що враховують усі означені умови, відсутні, а відтак є необхідність в їх проведенні.

Мета статті – встановити схожі тенденції та особливості в динаміці функціональних можливостей дітей у період 3–6 років.

Для досягнення поставленої мети використали комплекс методів дослідження, зокрема: загальнонаукові (аналіз, узагальнення даних літературних джерел); педагогічні (констатувальний експеримент); медико-біологічні (сфігмоманометрія, пульсометрія, степергометрія); математичної статистики [15]. Організація дослідження передбачала, що у період від 3 до 6 років у тих самих дітей вивчали функціональні показники. Дані цих показників одержували на початку першого та останнього навчальних років досліджуваного періоду. Залучили 38 хлопчиків і 45 дівчаток, яким на початку виповнилося 3 роки; всі вони відвідували ДНЗ м. Кам'янця-Подільського.

Виклад основного матеріалу. Дослідження особливостей функціонування та резервних можливостей серцево-судинної системи посідають одне з провідних місць у медичному контролі, адже відображають стан адаптації організму до фізичних навантажень. Водночас, показники серцево-судинної системи відзначаються високою чутливістю, оскільки порівняно із іншими найшвидше реагують на навантаження, а отже відображають фізичне перенапруження органів і систем організму [1].

Було встановлено, що у хлопчиків збільшується систолічний АТ (САТ) з 87,7 мм рт. ст у 3 роки до 105,5 – у 6 років ($p<0,05$). У дівчат динаміка показника подібна, за винятком його величини, що є дещо меншою, ніж у хлопчиків (табл. 1). Така зміна САТ відображає стан функціонування великих судин при збільшеному хвилинному обсязі крові (ХОК), а одержані дані свідчать про позитивну зміну в стані функціонування серцево-судинної системи дівчаток і хлопчиків у період 3–6 років.

Динаміка діастолічного АТ (ДАТ) у хлопчиків і дівчаток відзначалася позитивною тенденцією, але у підсумку це сприяло зростанню показника протягом трьох років відповідно на 8 та 7,1 мм рт. ст ($p<0,05$).

Систолічний обсяг крові (СОК) є показником, що відображає обсяг крові, що одноразово викидається у судини. У хлопчиків протягом трьох років СОК збільшувався, з 19 мл у 3 роки до 28,9 мл у 6 років, тобто приріст склав 9,9 мл або 52,1% ($p<0,05$). У дівчаток показник також поліпшився, але приріст становив 11,9 мл або 62% ($p<0,01$).

Незважаючи на розбіжність цих значень у хлопчиків і дівчаток при їх порівнянні це не підтвердилось, що засвідчувало однакові якісні й кількісні зміни у діяльності серцево-судинної системи досліджуваних дітей.

Хвилинний обсяг крові (ХОК) у хлопчиків і дівчаток протягом трьох років збільшувався, досягнувши наприкінці відповідно 2,71 та 2,96 л/хв$^{-1}$. Такі дані засвідчували поліпшення показника на 36,9% у хлопчиків та на 47,3% у дівчаток ($p<0,05$). Зміною відзначалася також вегетативна регуляція діяльності серцево-судинної системи. Так, за даними ЧСС у хлопчиків протягом трьох років показник зменшився на 5,8 ск./хв$^{-1}$, у дівчаток – на 7,2 ск./хв$^{-1}$. Це свідчило хоча і про позитивну, але тільки тенденцію до зміни ЧСС, адже достовірність розбіжності двох середніх відповідала значенню $p>0,05$. Аналогічним був висновок після порівняння ЧСС хлопчиків та дівчаток.

Таблиця 1

Показники діяльності серцево-судинної системи дошкільників у спокої

Показник	Стать	Вихідні дані – 3 роки	Кінцеві дані – 6 років
САТ, мм рт. ст	Х.	87,7±4,5	105,5±5,3
	Д.	81,3±3,9	104,1±4,0
ДАТ, мм рт. ст	Х.	44,8±2,9	52,8±4,1
	Д.	44,1±2,1	51,2±2,9
СОК, мл	Х.	19,0±2,7	28,9±3,5
	Д.	19,2±2,0	31,1±3,7
ХОК, л/хв$^{-1}$	Х.	1,98±0,2	2,71±0,3
	Д.	2,01±0,2	2,96±0,4
ЧСС, ск./хв$^{-1}$	Х.	110,4±6,1	104,6±6,9
	Д.	107,8±6,1	101,6±6,9

Зазначене свідчить, що у період 3–6 років відбувається вдосконалення механізмів, які забезпечують діяльність серцево-судинної системи у спокої, адже чим меншим є значення ЧСС, тим триваліша діастола серця. Водночас, унаслідок вікових структурно-функціональних перетворень (подовження м'язових волокон міокарду і вдосконалення механізмів їх релаксації) знижується діастолічний тонус міокарда при одночасному збільшенні діастолічної ємності шлуночка й часу його наповнення кров'ю [1].

Що стосується особливостей реакції дітей на дозоване фізичне навантаження, то тут виявили наступне. Згідно даних про вхідний вегетативний тонус (середнє значення індексу Гарвардського степ-тесту – ІГСТ), яким відзначалися 6-річні хлопчики, у 60% він був незмінним, у 30% домінуючим було парасимпатичне, у решти 10% – симпатичне регулювання діяльності серцево-судинної системи у спокої.

Після завершення фізичного навантаження ЧСС хлопчиків збільшилася на 88% (табл. 2). Під час відпочинку виявили тенденцію, що полягала у зниженні показника протягом кожної хвилини так, що наприкінці третьої хвилини різниця була незначною, а саме 13% ($p>0,05$).

Значення індексу ІГСТ у 6-річних хлопчиків становило 57,1 у. о, що засвідчувало знаходження їхньої фізичної працездатності на нижчому від середнього рівні.

У одноліток-дівчаток результат був дещо іншим: ЧСС на початку виконання навантаження становила 98,1 ск./хв$^{-1}$, а після його завершення зростала, в середньому, на 91% і досягала 176 ск./хв$^{-1}$ ($p<0,01$) (табл. 3). Щодо відновлення, то воно відбувалося з аналогічною тенденцією, але різниця ЧСС тут становила біля 10%.

Висновки і пропозиції. На сучасному етапі недостатньо вивченим залишаються показники морфофункціонального дозрівання дітей

Таблиця 2

Динаміка ЧСС та ІГСТ 6-річних хлопчиків під час дозованого фізичного навантаження та відновлення функціональних можливостей

Показник									
у спокої		після навантаж.		на 1 хв відпоч.		на 2 хв відпоч.		на 3 хв відпоч.	
абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%
ЧСС (ск./хв)									
99,4	100	172	188	138,8	153	111	127	103,8	113
ІГСТ,у. о									
57,1									

Таблиця 3

Динаміка ЧСС та ІГСТ під час дозованого фізичного навантаження й відновлення функціональних можливостей дівчаток 6 років

Показник									
у спокої		після навантаж.		на 1 хв відпоч.		на 2 хв відпоч.		на 3 хв відпоч.	
абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%	абс. знач.	%
ЧСС (ск./хв)									
98,1	100	176	191	143,6	159	110	126	102,1	110
ІГСТ,у. о									
57,5									

дошкільного віку. Лонгітюдинальним констаючим експриментом встановлено, що зміна в показниках діяльності серцево-судинної системи хлопчиків і дівчаток у період 3–6 років дуже подібна: у перших САТ та ДАТ зростають відповідно на 17,8 і 8,0 мм рт. ст, у других – на 22,8 і 7,1 мм рт. ст; СОК та ХОК хлопчиків – на 52,1 і 36,9%, дівчаток – 62 і 47,3%. ЧСС хлопчиків за три роки знижується на 5,8 ск./хв$^{-1}$, дівчаток – на 7,2 ск./хв$^{-1}$, але свідчить тільки про позитивну тенденцію. Загальна фізична працездатність 6-річних хлопчиків і дівчаток є практично однаковою, – 57,1 і 57,5 у. о відповідно, тобто відповідає нижчому від середнього рівню, а реакція серцево-судинної системи засвідчує раціональний спосіб адаптації до фізичного навантаження: після 3-ох хв відпочинку ЧСС було недовідновленим у 13% хлопчиків і 10% дівчаток.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення динаміки показників стану функціонування інших систем організму, передусім м'язової, дихальної, та нервово-м'язового апарату у період перебування в ДНЗ.

Список літератури:

1. 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.
2. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / Білан О. І., Возна Л. М., Максименко О. Л., Овчаренко Л. Р. [та інші]. – Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 264 с.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
5. Галанов О. С. Психічний і фізичний розвиток дитини від трьох до п'яти років: посіб. [для працiв. дошк. осв. закл.] / О. С. Галанов. – Харків: Ранок, 2009. – 96 с.
6. Галаманжук Л. Л. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи / Л. Л. Галаманжук, Г. А. Єдинак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: [зб. наук. пр.]. – № 2(18). – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2012. – С. 104–109.
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. 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.
10. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
11. 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.: Бєлєнька Г. В., Бєлкіна Е. В., Богініч О. Л., Богданець-Білоскаленко 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.
12. Козіброда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та сп.: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. вих. різних груп населення» / Л. В. Козіброда. – Львів, 2006. – 20 с.

13. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підгрунтя практики оздоровлення організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проб. фіз. вих. і сп. – 2013. – № 2. – С. 42–46.
14. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долина, Т. В. Дяченко [та ін.]. – Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 104 с.
15. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному виховання та спорті: навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. – 280 с.
16. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію, 2015 рік. – К., 2016. – 376 с.

Галаманжук Л.Л.
Каменец-Подольський национальный университет имени Ивана Огиенка
Единак Г.А.
Львовский государственний университет физической культуры
Балацкая Л.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
Кубай Г.В.
Национальный университет водного хозяйства и природопользования

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПЕРИОДА 3–6 ЛЕТ

Аннотация
Изучены некоторые показатели физического состояния девочек и мальчиков в дошкольный период. Полученные данные свидетельствуют о незначительном улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя. Эффективность реакции на дозированную физическую нагрузку у детей находилась также на ниже среднем уровне. Другие исследуемые показатели остались без изменения. Такие данные указывали на недостаточную эффективность действующего содержания физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях в аспекте оптимального развития исследуемых систем у детей на протяжении периода 3–6 лет.
Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольники, физическое состояние, динамика показателей.

Galamandjuk L.L.
Kamenetz-Podolsk Ivan Ogienko National University
Iedinak G.A.
Lviv State University of Physical Culture
Balatska L.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Kubay G.V.
The National University of Water and Environmental Engineering

INFLUENCE OF OPERATING MAINTENANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS ON FUNCTIONAL POSSIBILITIES OF CHILDREN 3–6 YEARS

Summary
Studied a display and change of functional indexes girls and boys from 3 to 6 years. The insignificant improvement of indexes, reflecting functioning of their heart system in a state of calmness is set, and also below the average level of reaction of organism on the dosed physical loading. Findings testify to insufficient efficiency of operating maintenance of physical education in preschool educational establishments for optimum development of the probed systems of children from 3 to 6 years.
Keywords: physical education, preschool children's, physical condition, dynamics of indicators.

УДК 355.233.22/477/

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Зорій Я.Б., Шпанко М.А.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті проаналізовано основні особливості організації фізичної підготовки майбутніх офіцерів-запасу у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) та військово-навчальних підрозділах цивільних вищих навчальних закладів (ВНП ЦВНЗ); з урахуванням основних засад національної системи фізичної підготовки окреслено сучасні проблеми подальшого вдосконалення професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів запасу для потреб Збройних сил та інших військових формувань України. Зокрема, фізична підготовка особового складу розглядається як важливий засіб постійного вдосконалення фізичних якостей, поліпшення функціональних можливостей організму, формування професійних умінь та навичок фахівців. Важливим з точки зору вирішення цього завдання є ефективне вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх офіцерів, забезпечення належних умов для систематичних самостійних занять з різних видів професійної підготовки, зокрема й фізичної. Загалом констатуємо, що у зв'язку з тим, що у сучасних умовах служба у Збройних Силах та інших військових формуваннях України пов'язана з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями, відповідно, особливої уваги потребує належна організація фізичної підготовки майбутніх фахівців, пошук сучасних ефективних шляхів та засобів організації навчального процесу у навчальних закладах з метою формування готовності майбутніх офіцерів до фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовка, фізичне самовдосконалення, формування професійно-особистісних якостей, майбутні офіцери запасу.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Удосконалення системи військово-професійної освіти є найважливішою частиною реформи Збройних Сил та інших військових формувань України.

Однією із її складових є підготовка громадян за програмою офіцерів запасу у ВВНЗ (ВНП ЦВНЗ). Одну з ключових ролей у цьому процесі мала б відігравати фізична підготовка майбутніх військових фахівців, спрямована на формування в них всебічної готовності до виконання специфічних завдань військової служби. Однак сьогодні система фізичної підготовки майбутніх офіцерів запасу практично не відповідає цим вимогам.

Забезпечення необхідного рівня фізичного розвитку є одним з найбільш важливих складових компонентів індивідуально-професійної підготовки офіцерського складу і, зокрема, офіцерів запасу. Безперечно, це сприяє вдосконаленню їхніх особистісних, військово-професійних якостей, дозволяє суттєво зменшити негативний вплив стресорів сучасної навчально-бойової, а в останні роки – й реальної бойової діяльності. Вирішення цього надважливого завдання безпосередньо залежить від реального вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх офіцерів, від ступеня забезпечення їм належних умов для систематичних самостійних занять з різних видів професійної підготовки, зокрема й фізичної.

Метою статті є розгляд проблеми збереження і подальшого розвитку в державі належних умов (в першу чергу – в системі вищих навчальних закладів) для фізичного розвитку й удосконалення молоді, в першу чергу – для громадян, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливість організації військової фізичної підготовки та фізичного вдосконалення як окремих військовослужбовців, так і військових колективів (підрозділів) була і є предметом уваги українських педагогів протягом тривалого часу. Засновником української педагогічної теорії фізичної підготовки та виховання можна вважати К. Ушинського. Визначний педагог підкреслював, що фізичний розвиток є складовою частиною гармонійного розвитку людини. К. Ушинський вважав, що необхідно створити такі умови життя, праці й навчання дітей, які сприяли б їх фізичному розвитку, починаючи з раннього віку [1]. Серед важливих чинників фізичного розвитку К. Ушинський називав належне харчування, сон, відповідний режим вдома і в школі; фізичну працю на свіжому повітрі; медичний нагляд; гімнастичні вправи та ігри; створення гігієнічних умов життя і праці; використання природних чинників (повітря, води) тощо [2]. Спробу наукового аналізу зазначених компонентів системи фізичної підготовки здійснили у своїх науково-методичних працях такі учені, як І. Боберський, О. Бутовський, С. Гайдучок, С. Левицький, В. Лаврівський, О. Тисовський, П. Франко [3] та ін. Зокрема безперечно цікавими і важливими є мемуарно-історичні та педагогічні праці С. Гайдучка. Це насамперед «Вплив фізичного виховання на вдачу нашої молоді», «Півстоліття сокільських видань», «Фізичне виховання українського народу» та ін.

Окрему працю проблемам фізичної підготовки присвятив Г. Ващенко. Це робота «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру» (Мюнхен, 1956 р.). У ній вчений аналізує особливості систем фізичного виховання різних країн та різних епох та на цій основі формулює найважливіші засади української системи фізичного виховання. На основі аналізу досвіду минулого, що стосується фізичного виховання, Г. Ващенко визначає, що тіловиховання – це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним. Загалом можна стверджувати, що саме І. Боберський, Г. Ващенко, С. Гайдучок, Е. Жарський, О. Тисовський та ін. стали визначними теоретиками тіловихо-

© Зорій Я.Б., Шпанко М.А., 2017

вання, праці яких сприяли виокремленню фізичного виховання в окрему дисципліну. Ці учені розробили концептуальні засади національної школи тіловиховання [1]. З радянського періоду української історії варто назвати насамперед праці видатних українських педагогів А. Макаренка та В. Сухомлинського. Зокрема А. Макаренко надавав великого значення формуванню фізично сильної, вольової, дисциплінованої особистості. Хоча А. Макаренко не був фахівцем з фізичної підготовки, але багато зробив для організації фізичної підготовки молоді. На його думку, для зміцнення здоров'я вихованців важливе значення мають заняття фізичними вправами на відкритому повітрі, протягом усього року, прогулянки, екскурсії, походи, туризм [1]. Великий внесок у розвиток теорії фізичної підготовки зробив В. Сухомлинський. Він вважав, що «добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя людини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, уява, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних сил» [4, с. 192–193]. Для забезпечення здоров'я, гармонійного розвитку молоді, на думку визначного педагога, необхідно звертати увагу на правильну організацію трудової діяльності та відпочинку молоді як вдома, так і в школі. В. Сухомлинський підкреслює, що учні повинні знати, що людина повинна займатися гімнастикою і спортом не обов'язково для досягнення успіху в змаганні, а для досягнення фізичної досконалості [3, с. 195].

Дослідження з проблем організації фізичної підготовки продовжувалися і зі здобуттям Україною незалежності. У цей період вивчено історичні аспекти організації фізичної підготовки (О. Вацеба, Є. Приступа, А. Цьось, А. Окопний). Особливості фізичного виховання і спортивного руху в Західній Україні з початку 30-х рр. XIX ст. до 1939 р. вивчав Б. Трофим'як [5]. Цікавим і повчальним є дослідження Я. Тимчака (про військово-фізичну підготовку в Україні у IX–XVIII ст.).

Загальні питання підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності розглядаються в працях Т. Бунєєва, І. Грязнова, О. Пономаренка, О. Діденка, Д. Іщенка, С. Морозова, С. Сінкевича та ін. Проблемі відбору змісту й організації фізичної підготовки майбутніх офіцерів присвячені дослідження В. Антонця, О. Багаса, І. Маріонди, А. Мельнікова, О. Мозолева, І. Пісцова, В. Пліска, О. Фігури, О. Швеця та ін.

Питання подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у Збройних силах та інших військових формуваннях України розглядають у своїх наукових працях В. Гаврилін, І. Закорко, О. Зарічанський, Л. Ішичкіна, А. Лущак, Ю. Сергієнко, О. Старчук, О. Шалепа, Г. Яворська та ін. Дослідники розглядають фізичну підготовку особового складу як важливий засіб розвитку і постійного вдосконалення фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку, функціональних можливостей організму, формування професійних умінь та навичок фахівців [1].

Разом з тим, в працях науковців недостатньо висвітлено особливості загальної та професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів запасу.

Загалом, учені одностайні щодо того, що у зв'язку з тим, що у сучасних умовах служба у Збройних силах та інших військових формуваннях України пов'язана з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями, особливої уваги потребує належна організація фізичної підготовки майбутніх фахівців, пошук сучасних ефективних шляхів та засобів організації навчального процесу у навчальних закладах з метою формування готовності майбутніх офіцерів до фізичного самовдосконалення.

Зв'язок між рівнем фізичної підготовки й ефективністю виконання офіцерами завдань військово-професійної діяльності є актуальним і абсолютно очевидним, особливо в сучасних умовах, коли від загально-фізичних кондицій та морально-психологічної стійкості офіцерського складу залежить не лише виконання бойового завдання, а й життя і здоров'я підлеглих військовослужбовців. Саме тому, вчені розглядають фізичну підготовку майбутніх військових фахівців як важливий фактор їхнього особистісно-професійного становлення, що є не тільки природнім, але й соціально обумовленим процесом розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, військово-прикладних навичок та забезпечує успішність виконання обов'язків відповідно до професійного призначення [1].

В окресленому аспекті суттєвим моментом, на нашу думку, виступають концептуальні підходи держави щодо навчання громадян за програмою офіцерів запасу в ВВНЗ та ВНП ЦВНЗ в частині, що стосуються безпосереднього планування зазначеної підготовки. Адже, у програмі підготовки майбутнього офіцера запасу не передбачено жодної години на дисципліну «фізичне виховання». Програма містить чотири розділи: «загальновійськова підготовка», «тактична і тактико-спеціальна підготовка», «методика роботи з особовим складом» та «військово-технічна та військово-спеціальна підготовка» з чітким переліком окремих навчальних дисциплін відповідно до військово-облікової спеціальності, за якою здійснюється військове навчання. Тобто, навички загальної рухової активності та спеціальні фізичні уміння і навички повинні формуватися саме на заняттях з фізичного виховання, які повинні були би бути обов'язковими для студентів ВНЗ усіх рівнів акредитації.

Актуальність досліджуваної проблеми підсилюється низкою суперечностей у навчально-виховному процесі ВВНЗ, а особливо – цивільних ВНЗ: між зростаючим рівнем вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців (офіцерів – в першу чергу) і реальним рівнем їхньої готовності до виконання службово-професійних завдань; між потребою в фізично підготовленому контингенті призовної молоді та різким зниженням частки годин у навчальних планах ЦВНЗ, щодо занять з фізичного виховання; між потребою в посиленні практичної спрямованості фізичної підготовки на основі особистісно-орієнтованого підходу і можливостями ВВНЗ (ЦВНЗ) в створенні належних умов для індивідуалізації навчального процесу з фізичного виховання.

В зазначеному аспекті як мінімум нелогічним виглядає позиція Міністерства освіти і на-

уки України, яке, за мовчазного споглядання з боку Міністерства оборони та Генерального штабу Збройних сил України практично ліквідувало обов'язкову складову навчального процесу у вищих навчальних закладах – «фізичне виховання», перевівши його в площину так званого «вільного вибору». Особливо незрозумілим виглядає таке рішення на тлі подій, які з 2014 року відбуваються в Україні. Крім того, стан спортивної матеріально-технічної бази в переважній більшості ВНЗ «м'яко кажучи», бажає кращого, а індивідуальні (точніше – безконтрольні) заняття на цих фізично, технічно і морально застарілих спортивних базах стає просто небезпечним для життя і здоров'я, тих, хто там займається.

Не можна забувати, що філософсько-антропологічний ракурс розглядає у феномені «людина» сполучення трьох компонентів: духовного, соціального й фізичного, що в онтологічному плані можна представити як відповідні групи якостей людини, які у свою чергу формуються за рахунок освоєння й перетворення елементів культури, соціуму, природи [6, с. 100].

Характеристики вище наведених компонентів традиційно представляються в ціннісно-нормативній і технологічній площині, які формуються в процесі освоєння й перетворення елементів культури, соціуму й природи, що з погляду сучасної освітньої практики і виступають основними стратегіями розвитку.

Фізичний розвиток, як одне з складових завдань освіти, передбачає високий рівень розвитку фізичної культури людини й суспільства, забезпечуючи тим самим більш ефективне протистояння несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, які пов'язані зі змінами у суспільстві [7, с. 111].

Але, як зазначається в дослідженнях науковців [Ю. Антошківа; В. Бойко; Ю. Бородіна; В. Пліско, та ін.], сформована система фізичної підготовки й виховання у вищих навчальних закладах не здатна вирішувати поставлені завдання. Крім того, на думку тих же авторів, рівень психофізичної підготовленості тих, хто навчається, знижується, що обумовлено, з одного боку, різким підвищенням інформаційних та емоційних навантажень, які призводять до значного погіршення психічного самопочуття, підвищення тривожності й відчуженості людини, з іншого боку, недостатнім рівнем технологічної забезпеченості навчально-виховного процесу у ВВНЗ, що не дає можливості суб'єктові переборювати стресові ситуації [8, с. 13].

Дослідники розглядають причини неоптимального функціонування цієї галузі освіти у двох площинах. Перша – це низька організація вивчення спеціальної навчальної дисципліни «Фізична підготовка» у ВВНЗ та «Фізичне виховання» – у ЦВНЗ внаслідок таких причин: низька забезпеченість спортивними спорудами, спортінвентарем, недостатньо високий рівень компетентності й наукової кваліфікації викладачів. Друга причина має більш загальний характер і знаходить вираз у тому, що в педагогіці до цього часу не знайдено справжньої суті фізичної підготовки, не сформульовано її цінностей і цілей в комплексній системі інтелектуального, морального й тілесно-фізичного розвитку людини.

Названі вище чинники загальнотеоретичного характеру породжують проблеми часткового характеру. Наочним прикладом служить «протистояння» культурологів, дослідження яких ігнорують фізичну культуру із акцентуванням уваги на соціокультурних аспектах особистості, й залишають поза увагою соматопсихічну її сторону, і, навпаки, фахівці в галузі фізичної підготовки звертають увагу на соматопсихічну, без урахування соціокультурної сторони.

Усе це негативним чином відбивається на цілісному сприйнятті категорії «людина» і, як наслідок, призводить до значних недоліків в організації педагогічного процесу в системі вищої освіти загалом і військової вищої освіти, зокрема.

Таким чином, ми дійшли висновків, що: по-перше, на сучасному етапі фізична підготовка відіграє важливу роль у розвитку професійних якостей офіцерського складу Збройних Сил та інших військових формувань України. Багато вчених розглядають як найважливіше завдання фізичної підготовки фізичну та психологічну спроможність офіцерського складу ефективно управляти підрозділами при виконанні навчально-бойових завдань та в умовах реального бою.

По-друге, час, що виділяється на планові заняття з фізичної підготовки (фізичного виховання) у цивільному ВНЗ, не дозволяє вирішити повною мірою питання спрямованого розвитку спеціальних фізичних якостей, які б могли реально стати у пригоді майбутнім офіцерам – командирам і вихователям.

По-третє, чинна нормативна система з фізичного виховання у ВНЗ не стимулює до вдосконалення фізичних якостей через низькі нормативи з фізичної підготовленості та відсутність взаємозв'язку зі спортивною підготовленістю, особливо на старших курсах, де зазначені заняття взагалі не плануються і, відповідно, не проводяться.

По-четверте, ефективність функціонування системи фізичної підготовки громадян, які навчаються у ВНЗ за програмою офіцерів запасу залежить від таких чинників: рівня фізичної підготовленості молодого поповнення; стану матеріально-технічної бази закладу; ієрархії фізичного виховання в системі інших навчальних дисциплін; матеріальних та фінансових ресурсів, що виділяються на її організацію і проведення; професіоналізму науково-педагогічних працівників.

Вирішення порушених у статті проблем та розв'язання окреслених суперечностей, безсумнівно, дозволить покращити стан професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів запасу, як об'єктивно надважливої складової їх військово-професійної майстерності і підготовленості.

Список літератури:

1. Гнидюк О. П., Діденко О. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення як педагогічна проблема // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2015. Випуск 2.
2. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання / К. Д. Ушинський // Історія педагогіки України. – Кіровоград, 1998. – С. 121–153.
3. Підручник шведської руханки // для народних і середніх шкіл. (На основі підручника Л. Н. Теренгена) / зладив П. Франко – Львів, 1924. – 352 с.
4. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: в 5 т. – К.: Рад. шк, 1976. – Т. 1. – 654 с.
5. Трофим'як Б. Є. Гімнастично-спортивні організації в національно- визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. іст. наук: спец. 07.00.01 «Історія України» / Б. Є. Трофим'як; НАН України. Ін-т українознав. ім. І. Крип'якевича.
6. Загвязинский В. И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб. пособ. / В. И. Загвязинский. – М.: Издат.центр «Академия», 2001. – 192 с.
7. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посіб. [для викл. фіз. виховання] / М. М. Бака, В. П. Корж. – К.: Книга пам'яті України, 2001. – 464 с.
8. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. І. Маріонда. – Хмельницький, 2011. – 202 с.

Зорий Я.Б., Шпанко Н.А.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ЗАПАСА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ

Аннотация
В статье проанализированы основные особенности организации физической подготовки будущих офицеров запаса в высших военных учебных заведениях (ВУЗах) и военно-учебных подразделениях гражданских высших учебных заведений (ВУП ГВУЗ). Современные проблемы дальнейшего совершенствования профессионально-личностной физической подготовки будущих офицеров запаса для Вооружённых сил и других военных формирований Украины обозначены с учётом основных принципов национальной системы физической подготовки. В частности, физическая подготовка личного состава рассматривается как важное средство совершенствования физических качеств, улучшение функциональных возможностей организма, формирования профессиональных умений и навыков специалистов. Для этого необходимо эффективно совершенствовать систему профессиональной подготовки будущих офицеров, обеспечить надлежащие условия для систематических самостоятельных занятий по различным видам профессиональной подготовки, в том числе и физической. Можно констатировать, что в современных условиях служба в Вооруженных Силах и других воинских формированиях Украины связана с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками, что требует особого внимания к надлежащей организации физической подготовки будущих специалистов, поиска современных эффективных путей и средств организации учебного процесса в учебных заведениях, с целью формирования готовности будущих офицеров к физическому самосовершенствованию.
Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, физическое самосовершенствование, формирование профессионально-личностных качеств, будущие офицеры запаса.

Zoriy Ya.B., Shpanko M.A.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

CHARACTERISTICS OF ROTC CADETS' (WOULD-BE RESERVE OFFICERS) PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT TRAINING IN UKRAINE'S HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Summary
The body of the article goes on to discuss the problem of characteristics of ROTC cadets' (would-be Reserve Officers) professional and personal development training in Ukraine's Higher Education Institutions (HEIs) and military training departments or ROTC of Civilian Higher Educational Institutions (CHEIs) in regard of bringing military education content into conformity with state standards of higher education and the requirements of Forces. The noteworthy point is also to better use the nation's scientific and research achievements in order to improve the level of training of Reserve Officers. If to analyze more precisely, it's required that ROTC cadets (would-be Reserve Officers) should mandatory participate in organized physical fitness training to further develop and self-perfect mentally, morally, and physically to assume the highest responsibilities of command, citizenship, and government. It is worth mentioning cadets' developing physical capacity is an avenue for improvement their academic and physical performance. It goes beyond identifying the skills and competences involved, a ROTC cadet as a personality, striving for self-development and self-improvement, experiences a considerable impact of drastic changes in terms of the contemporary higher education organizational reforming. Accordingly, ROTC in CHEIs should continue to work for the development of experts (officers in the reserve) and prepare them for the Armed Forces and other military formations, as well as special purpose law enforcement agencies of Ukraine for performing their future responsibilities during training and – after training – to more quickly adapt to the new position.
Keywords: Physical Education/culture, organized physical fitness training, physical self-perfection, professional and personal development, Reserve Officers.

УДК 796.011–057.875:572.511+616-08

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОГО ВЕКТОРА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

Кашуба В.А.
Научно-исследовательский институт
Национального университета физического воспитания и спорта Украины
Дудко М.В., Мартынюк О.А.
Киевский национальный экономический университет имени Вадима Гетьмана

В статье рассмотрен этап глобальной технологизации современного общества, появление современных телекоммуникационных сетей и их конвергенция с информационными технологиями, то есть информационно-коммуникационных технологий. В работе раскрыты актуальные вопросы возможности использования информационно-коммуникационных технологий для повышения эффективности занятий оздоровительным фитнесом. Представлены направления использования компьютерных программ в сфере оздоровительного фитнеса: обучающее, техническое, диагностическое, управления и контроля, оздоровительные.
Ключевые слова: оздоровительный фитнес, информационно-коммуникационные технологии, компьютерные программы.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими задачами. Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство [1].

Новым этапом глобальной технологизации передовых стран стало появление современных телекоммуникационных сетей и их конвергенция с информационными технологиями, то есть появление информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) [5]. Они стали основой для создания инфосферы, так как объединение компьютерных систем и глобальных телекоммуникационных сетей сделало возможным создание и развитие планетарной инфраструктуры, связывающей все человечество [4].

Примером успешной реализации ИКТ стало появление интернета – глобальной компьютерной сети с ее практически неограниченными возможностями сбора и хранения информации, передачи ее индивидуально каждому пользователю. Первые шаги по внедрению интернета в систему образования показали его огромные возможности для ее развития [9].

© Кашуба В.А., Дудко М.В., Мартынюк О.А., 2017

Одним из популярных и перспективных сервисов сетевых технологий, связанных с мультимедиа, является WWW-технология, которая представляет собой распределенную систему гипермедиа-ресурсов, отличительной особенностью которых, кроме привлекательного внешнего вида, является возможность организации перекрестных ссылок друг на друга. Используя специальную программу просмотра документов WWW (браузер), пользователь сети может быстро перемещаться по ссылкам от одного документа к другому, путешествуя по пространству всемирной паутины [4].

Использование мультимедиа информационного ресурса в процессе оздоровительного фитнеса позволяет:

· организовать разнообразные формы двигательной активности по самостоятельному выбору получения знаний;

· применять весь спектр возможностей современных информационно-коммуникационных технологий в процессе занятий оздоровительным фитнесом (сбор, хранение, обработка информации о физическом состоянии человека и др., интерактивный диалог) и др.;

· привнести в оздоровительный процесс наряду с ассоциативной прямую информацию за счет использования возможностей технологий мультимедиа, интернет);

· оценивать и повышать теоретические знания занимающихся;

· формировать навыки самообучения, саморазвития, самосовершенствования, самообразования, самореализации;

· оперативно обеспечить занимающихся информацией, относительно здорового образа жизни [5, 9].

Связь исследований с темами НИР. Статья выполнена согласно теме Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» (номер государственной регистрации 0111U001734) и плана научно-исследовательской работы Национального университета физического воспитания и спорта Украины на 2016-2020 гг. по теме 3.13 «Теоретико-методические основы здоровьеформирующих технологий в процессе физического воспитания различных групп населения» (номер государственной регистрации 0116U001615).

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. Систематизация пласта научных знаний относительно использования информационно-коммуникационных технологий в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Цель исследования – обобщить и систематизировать данные специальной научно-методической литературы касающиеся проблемы использования информационно-коммуникационных технологий в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Изложение основного материала исследования. Сегодня фитнес индустрия является одной из наиболее динамично развивающихся отраслей. Неотъемлемой частью оздоровительного фитнеса являются информационные технологии. Они находят свое применение в различных сферах этой индустрии: от системы предоставления информации до разработки индивидуальных спортивных диет и программ тренировок [10]. Получение достоверной надежной информации об эффективности оздоровительных мероприятий – этапной, оперативной, предварительной – одна из важнейших проблем оздоровительного фитнеса [2]. В настоящее время, одним из наиболее эффективных инструментов получения такой информации, оперативной ее обработки и представления пользователям – фитнес-тренеру, инструктору оздоровительного фитнеса и занимающимся являются компьютерные технологии [5, 6].

Компьютерные технологии как часть информационно-коммуникационных технологий формируют принципиально отличный стиль работы, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека [4, 9].

Компьютерная программа «Фитнес» позволяет на основе базы знаний получать данные по состоянию здоровья, физическому развитию, подготовленности и функционированию основных систем жизнеобеспечения человека за короткий промежуток времени с выдачей формализованного заключения и научно-обоснованных рекомендаций [1]. Разработанная компьютерная программа «Фитнес» предназначена для мужчин и женщин 18-45 лет.

В основе компьютерной программы «Fitness Centre» лежит унифицированная технология построения занятий оздоровительной гимнастикой для женщин, названная автором «Fitness-mix». База данных программы «Fitness Centre» состоит из 6 основных разделов: «Музей», «Ресторан», «Спортивный магазин», «Спортзал», «Медицинский кабинет» и «Компьютерный класс» [2].

Компьютерная программа «Fitness Center предусматривает первичное и углубленное тестирование показателей физического состояния занимающихся. После прохождения «первичного теста» пользователь получает возможность заниматься по одной из 4-х усредненных программ, соответствующих уровню его физического состояния: «Начинающий», «Любитель», «Занимающийся регулярно», «Профессионал».

Занимающийся имеет возможность выбора усредненных вариантов уроков с учетом уровня физической подготовленности, а также моделировать занятия различной целевой направленности. Компьютерная программа позволяет воспроизводить видеограммы занятий с музыкальным сопровождением.

Дальнейшая индивидуализация тренировочного комплекса возможна при выборе одной или нескольких программ целевой направленности. В компьютерной программе «Fitness Centre» предложено 9 таких программ: кардио-аэробный фитнес; гибкость; коррекция фигуры или тренировка проблемных зон; равновесие и вестибулярная устойчивость; хореография; танцы; профилактика заболеваний; релаксация; другие виды двигательной активности.

Д.Ю. Луценко [7], создана компьютерная версия программы занятий оздоровительным фитнесом –

«Фитнес для женщин», с использованием технологии баз данных Microsoft Access 2000. Разработанный программный продукт позволяет получить рекомендуемый вариант комплекса упражнений в соответствии с возрастом и уровнем физического состояния занимающихся, а также результатами педагогических наблюдений тренера.

Т.В. Ивчатовой [3] под руководством В.А. Кашубы создана информационно-методическая система «PERFECT BODY». Структура информационной системы «PERFECT BODY» представлена блоками: контрольным, экспертным и блоком управляющих воздействий с индивидуальными тренировочными программами, направленными на коррекцию пространственной организации тела занимающихся.

В качестве системы управления баз данных (СУБД) автором использовалась Microsoft Access 2000/XP. Запуск информационно-методической системы производиться без использования командной строки и передачи параметров. При запуске программы появляется окно – «Заставка», которая отражает информацию о версии программного продукта. Пользователю необходимо набрать свое имя и фамилию из поля со списком, а затем нажать кнопку «Войти», если учетной записи нет, то необходимо нажать кнопку зарегистрироваться и заполнить форму регистрации пользователя.

Заполнив соответствующие поля и нажав кнопку зарегистрировать пользователя, необходимо войти на главную страницу информационно-методической системы (рис. 1).

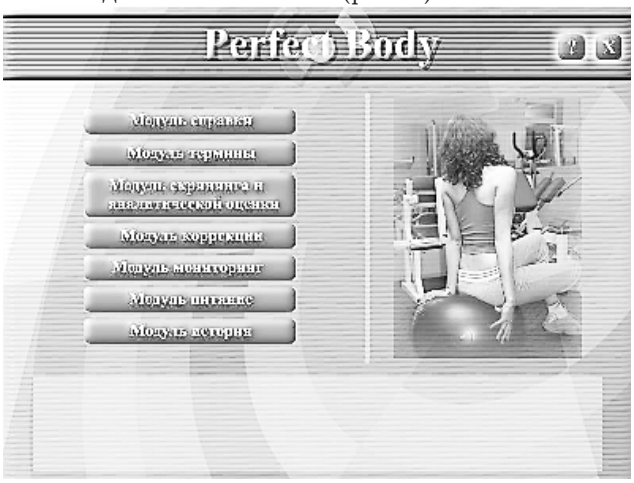


Рис. 1. Распечатка с экрана компьютера. Главное окно информационно-методической системы «PERFECT BODY» [3]

База данных информационно-методической системы «PERFECT BODY» предназначена для выполнения следующих функциональных задач:

- хранения данных о пользователях программы, то есть необходимую личную информацию, параметры физического развития, геометрии масс, физической подготовленности;
- хранение архива информации о физическом состоянии исследуемого контингента, с целью анализа динамики этих показателей для внесения корректив в физкультурно-оздоровительный процесс.

В базе данных информационно-методической системы специалистом выделено семь модулей: Модуль «справка», Модуль «терминология», Модуль «скрининг и аналитическая оценка», Модуль «коррекция», Модуль «мониторинг», Модуль «питание», Модуль «история» [3].

Специалистами НУФВСУ под руководством О.И. Цыганенко [11] разработана компьютерная программа «Олимп». Программа позволяет проводить оценку как базовой, так и функциональной составляющей пищевого рациона оздоровительного (функционального) питания.

Компьютерная программа «Pilates», разработаная Ю.И. Томилиной [8] (рис. 2) имеет общедоступный интерфейс, работа с которым не требует от пользователей специальных знаний и умений.

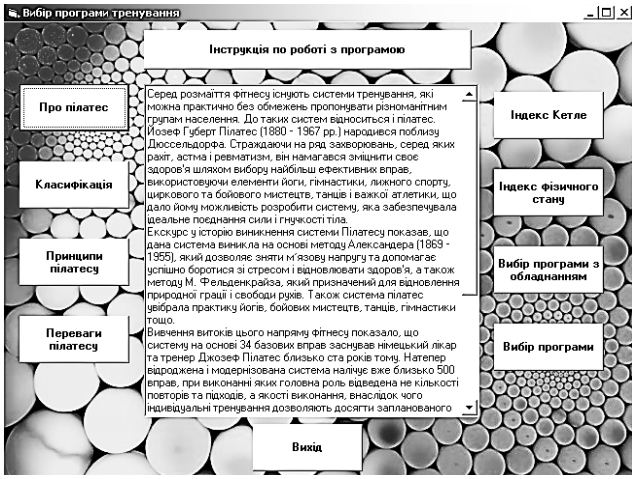


Рис. 2. Главное окно компьютерной программы «Pilates» [8]

Программа разработана с помощью языка программирования Microsoft Visual Basic 6.0, а ее использование не требует дополнительного программного обеспечения.

Структура компьютерной программы содержит три блока: информационный, расчетный, физкультурно-программный [8].

Выводы. Обзор теоретических и эмпирических исследований показал, что в настоящее время существует несколько направлений разработки компьютерных программ: обучающее (подготовка специалистов по фитнесу и рекреации); техническое (компьютерное оснащение тренажеров, фитнес-центров); диагностическое (автоматизированные системы диагностики физического состояния); управления и контроля (контроль физического состояния и развития двигательных качеств занимающихся); оздоровительные (основы программирования занятий оздоровительной направленности, создание персональных фитнес-программ).

Однако эффективных информационно-методических систем для организации оздоровительных мероприятий с различным контингентом занимающихся, получения достоверной надежной информации об эффективности оздоровительного процесса в настоящее время явно недостаточно.

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с модернизацией измерительно-информационной системы **«Tele Meter»** для ее дальнейшего использования в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

Список литературы:

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры, 2001 – № 4. – С. 56-61.
2. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.С. Губарева. – К., 2001. – 21 с.
3. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В. Івчатова. – К., 2005. – 20 с.
4. Кашуба В.О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В.О. Кашуба, С.М. Футорний, М.В. Дудко // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2015. – № 2. – С. 69-75.
5. Кашуба В.А. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81-90.
6. Кашуба В.А. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза / В.А. Кашуба, Е.М. Бондарь, Н.Н. Гончарова, Н.Л. Носова. – Луцьк: Вежа-Друк, 2016. – 232 с.
7. Луценко Д.Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнессе на основе технологии баз данных / Д.Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2003. – № 15. – С. 97-108.
8. Томіліна Ю.І. Застосування компютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку / Ю.І. Томіліна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 106-110.
9. Футорный С. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный, М. Караватская // Молодежный научный вестник Волынского национального университета имени Леси Украинки. Физическое воспитание и спорт: журнал. – Луцк, 2013. – № 9. – С. 68-73.
10. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
11. Цыганенко О.И. Компьютеризованная информационная технология оценки и коррекции оздоровительного питания лиц, занимающихся фитнесом / О.И. Цыганенко, Н.А. Склярова, Л.Ф. Оксамытная, Н.А. Домашенко // Спортивна медицина. – Київ, 2012. – № 2. – С. 89-95.

Кашуба В.О.
Науково-дослідний інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Дудко М.В., Мартинюк О.А.
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОГО ВЕКТОРА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Анотація
У статті розглянуто етап глобальної технологізації сучасного суспільства, поява сучасних телекомунікаційних мереж і їх конвергенція з інформаційними технологіями, тобто інформаційно-комунікаційних технологій. В роботі розкрито актуальні питання можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій для підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом. Представлені напрямки використання комп'ютерних програм в сфері оздоровчого фітнесу: навчальний, діагностичний, управління і контроль, оздоровчий.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, інформаційно-комунікаційні технології, комп'ютерні програми.

Kashuba V.O.
Research Institute
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Dudko M.V., Martynyuk O.A.
Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman

INFORMATION AND COMMUNICATION VECTOR IN THE PROCESS OF TRAINING HEALTH AND FITNESS

Summary
The article states that global stage makes modern society more technologic. Global stage stimulates the emergence of modern telecommunication networks and their convergence with informational and communication technologies. The paper discloses topical issues of the possibility of using information and communication technologies to improve the efficiency of employment by improving fitness. It presents the directions of use of computer programs in different fields of health and fitness: instructional, technical, diagnostic, management and control, health.

Keywords: health and fitness, information and communication technology, computer programs.

УДК 613:[377.2+37.018.1]

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЗНАНЬ БАТЬКІВ І ВИХОВАТЕЛІВ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ТА СІМ'Ї

Киселиця О.М., Богданюк А.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення проблеми дослідження рівня знань батьків і вихователів щодо організації здорової особистості дошкільника у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. Це знайшло відображення в експериментальній перевірці. Суттєвий вплив на стан здоров'я вихованців дошкільних навчальних закладів мають чинники навчально-ігрового середовища, в якому здійснюється навчання й виховання малюків. Наявність у дітей дошкільного віку поверхневої розрізненої інформації про здоровий спосіб життя, несформованість поведінкових навичок потребують цілеспрямованої роботи з валеологічного виховання. Вважаємо, що обов'язковою складовою частиною формувального експерименту має бути насамперед робота з вихователями та батьками.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, дошкільний навчальний заклад, дошкільники, діагностика, раціональне харчування, режим дня, культурно-гігієнічні навички, руховий режим.

Постановка проблеми. Сьогодні актуальним є питання формування здорової особистості у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї, прищеплення педагогічної культури батькам. Упродовж останнього десятиліття означену проблему в Україні досліджували у контексті: педагогічної культури як синтезу життєвого досвіду й індивідуальних особистісних рис; структурних і функціональних міжкомпонентних зв'язків педагогічної культури батьків; педагогічної просвіти батьків; особливостей взаємодії соціальних інститутів із родинами; особливостей співробітництва працівників дошкільних закладів із батьками тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування особистості дитини на засадах здорового способу життя вивчалася в різних аспектах представниками вітчизняної та зарубіжної наукової думки, західними ученими. У сучасній вітчизняній науці різнобічно досліджено феномен здоров'я, розкрито гармонійну єдність фізичної, духовної та психосоціальної його сфер, визначено чинники становлення і розвитку здоров'я особистості. Зокрема, питанням охорони, збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування здорової особистості в період дошкільного дитинства присвячено роботи Т. Андрющенко, І. Беха [1], Т. Бойченко [2], Е. Вільчковського, Л. Волкова, О. Дубогай, Р. Кондратенко [3], Т. Кравченко [4], Н. Лисенко [5], Л. Лохвицької [6], З. Плохій, С. Юрочкіної та інших.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дещо більшою мірою без уваги залишилися питання методів, форм, прийомів взаємодії дошкільного навчального закладу з сім'ями вихованців для забезпечення формування здорової особистості дитини перед її вступом до загальноосвітнього навчального закладу.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є дослідження рівня знань батьків і вихователів про особливості організації здорового способу життя у дошкільному навчальному закладі та сім'ї.

Виклад основного матеріалу. Практична частина наукового дослідження проходила в Чернівецькому дошкільному навчальному закладі № 9. За період дослідження ми поставили собі за мету дослідити знання вихователів дошкільного навчального закладу і батьків про формування здорового способу життя дошкільників; постійно і цілеспрямовано пропагувати здоровий спосіб життя; за допомогою яких методів і засобів доцільного формувати знання у дітей про здоровий спосіб життя тощо. У ході експериментальної роботи, відповідно до поставлених завдань, ми визначили зміст і обсяг знань про раціональне харчування та культуру споживання їжі, дотримання режиму дня, належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками, руховий і повітряний режими, профілактичні заходи для збереження здоров'я, режим активної діяльності й відпочинку, що становлять основні параметри здорового способу життя дошкільників.

План роботи з вихователями складався з теоретичної та практичної складових. У розкритті та при аналізі окремих тем був задіяний медичний працівник закладу. На семінарах-практикумах вихователі дізнавалися про раціональний режим дня дітей дошкільного віку, культурно-гігієнічні навички; про їжу, яка є джерелом енергії, росту і здоров'я дитини; про способи загартовування; ознайомлювалися з методикою формувального експерименту та про способи взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї з формування навичок здорового способу життя дошкільників.

Серед занять практичного характеру вихователям пропонувалася участь у проведенні констатувального експерименту; проведення загартовувальних процедур; організацію режиму харчування; бесіди з батьками, підготовку рекомендацій; правила догляду за зубами; режим праці та відпочинку тощо.

Окрім того, вихователям надали можливість проаналізувати, чи дотримуються вони основних правил здорового способу життя: їдять правильну і якісну їжу, не забувають про повноцінне харчування; намагаються більше рухатися і не забувають про фізичні навантаження; знаходять час для відпочинку та повноцінного сну; не збирають образи і роздратування, є позитивними; стежать за зовнішнім виглядом; відмовляються від шкідливих звичок; п'ють більше чистої води; підбирають свій власний унікальний режим дня;

© Киселиця О.М., Богданюк А.М., 2017

бережуть своє здоров'я, відвідують лікаря вчасно; не бояться загартовування.

Підсумком експерименту з вихователями стало опитування 12 осіб щодо причин погіршення власного здоров'я (рис. 1).

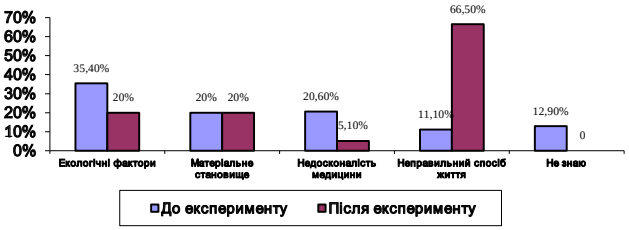


Рис. 1. Аналіз причин погіршення здоров'я вихователів, %

Якщо до експерименту більшість вихователів головними причинами погіршення свого здоров'я віднесли екологічні фактори (35,4%), матеріальне становище та недосконалість медичного обслуговування (20%), а меншою мірою відповіли «не знаю» (13%) та «неправильний спосіб життя» (11%), то після експерименту більшість з них дещо змінили думку і серед пріоритетних все ж таки виокремили неправильний спосіб життя (66,5%) та однаковою мірою – 20% – екологічні фактори та матеріальне становище, ще менше – 5% – недосконалість медицини. Тих, хто відповів «не знаю» – не було. Отже, це свідчить про усвідомлення необхідності дбати про власне здоров'я. Цим самим ми зацікавили вихователів до проведення експериментальної роботи з дітьми дошкільного віку.

Людське здоров'я та життя – найважливіші життєві цінності, вартість яких важко переоцінити. Відповідальне ставлення до їх збереження та якісного покращення – те, що людина може зробити для себе та оточуючих.

Піклуватися про своє здоров'я людина найчастіше починає лише тоді, коли воно нагадує про себе захворюваннями. Не слід чекати «контрольного дзвінка», адже дуже багато залежить від способу життя. Дбати про своє здоров'я треба в будь-якому віці, проте краще починати вести здоровий спосіб життя з дитинства. Джерелом навичок з цього питання є передусім приклад батьків. Саме це і намагалися ми донести до свідомості батька чи матері, доводячи через різні форми роботи про те, що формування навичок дбати про своє здоров'я слід починати ще з раннього віку.

У процесі залучення сім'ї до навчально-виховної роботи з дітьми ми враховували зайнятість батьків, різний рівень знань, обізнаність з педагогічними проблемами та короткочасне перебування в дошкільному навчальному закладі. Добираючи різні форми роботи з сім'єю, дійшли висновку, що найдоцільнішими є окремі поради у вигляді пам'яток, які роздавали батькам. Наприклад, «Комплекс загальнорозвиваючих вправ «Я такий: і веселий, і прудкий»; «Ранкова гімнастика для дошкільників«; «Якісне харчування дітей – запорука їх здоров'я«; «Загартування дітей дошкільного віку», «Вправи і лікувальна фізкультура проти сколіозу в дітей», «Як доглядати за зубами дитини» тощо.

Дуже часто родинне виховання й виховання у дошкільних закладах існують як дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими. Однак не всі розуміють і знають, як це зробити. Переконані, що тільки єдність вимог здорового способу життя в родині і в дитячому садку сприятиме формуванню у дитини свідомого ставлення до свого здоров'я.

У зв'язку з цим ми запропонували у «куточку батьків» своєрідний «Валеологічний порадник для батьків»: «Будьте добрим і гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я; ведіть здоровий спосіб життя; займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику; загартовуйтеся разом із дитиною; більше бувайте на свіжому повітрі; не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей і пам'ятайте: «вони повторюють ваші дії в дитячому садку»; дотримуйтеся режиму харчування самі та зумійте переконати сина чи доньку споживати всі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідними й корисними; завжди дотримуйтеся правил гігієни і привчайте до цього дитину; наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям. Більше усміхайтеся. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я вашого і ваших дітей».

Цим самим ми намагалися донести, що приклад батьків – кращий метод та засіб переконання дітей у користі фізичної культури. Якщо дорослі виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити загальнорозвиваючі вправи, здійснюючи при цьому загартовуючі процедури, то це краще будь-яких розмов про значення її для зміцнення здоров'я. Дитина переконується в її користі, тому що бачить, що гімнастикою займаються рідні їй люди, яких вона любить.

Фізичні лінощі дорослих, просиджування годинами біля телевізора, звичка до побутового комфорту, міського транспорту, боязкість простуд – все це, як вірус, передається дітям. А потім батьки запитують, чому син або донька такі мляві, бліді, непристосовані до фізичних вправ та навантажень, чому в них часто болить голова, погана постава та ін. Аналіз причин, які призвели до такого стану, свідчить, що діти не завжди бачать у своїх батьках зразок, гідний для наслідування культури фізичної. Серйозний підхід до організації фізичного виховання дитини в сім'ї дозволяє сформувати у неї звичку та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відсутність цієї потреби у людини слід розглядати як значний недолік у її вихованні.

Батькам необхідно пам'ятати, що діти, які систематично займаються фізкультурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.

З 30-ма батьками, як і з вихователями, ми провели анонімне опитування за наступними запитаннями з варіантами відповідей, які пропонувалося виділити (рис. 2): 1) *«Чи зможете Ви відмовитися від шкідливих звичок заради здоров'я своєї дитини?»*; 2) *«Чи залежить здоров'я дитини від способу життя батьків?»*; 3) *«Чи вважаєте Ви свою дитину фізично здоровою?»*; 4) *«Чи є Ваш спосіб життя прикладом наслідування для Вашої дитини?»* та ін.

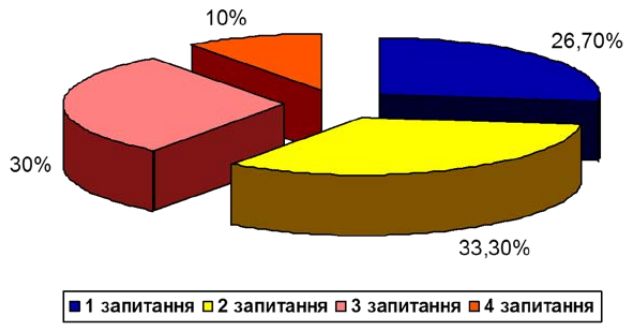


Рис. 2. Аналіз опитування батьків, %

Аналіз відповідей засвідчив, що переважна більшість (33,3%) вважають, що здоров'я дитини залежить все ж таки від способу життя батьків. Трохи менше – 30% батьків – не вважають свою дитину абсолютно здоровою; 26,7% батьків готові відмовитися від шкідливих звичок заради здоров'я своїх дітей, хоча вважають, що змінити усталений спосіб життя важко і лише 10% респондентів можуть стверджувати, що їхній спосіб життя міг би бути прикладом наслідування для їхньої дитини.

Аналізуючи опитування вихователів та батьків (рис. 3), можемо констатувати, що якщо до експерименту 57% вихователів не знали, як налагоджувати спільну роботу дошкільного закладу і сім'ї з формування навичок здорового способу життя в дітей, 23% не мали на це причин, 18% – не знаходили вільного часу і 2% не вважали це робити за потрібне, то, як стверджує опитування, після експерименту 100% вихователів вказали на відсутність перешкод у взаємодії з батьками.

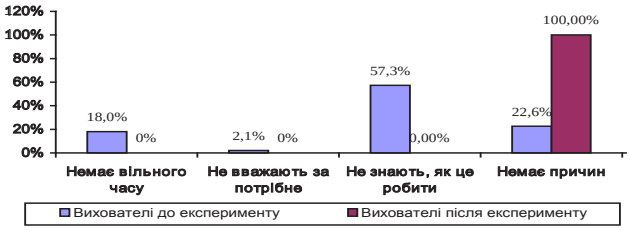


Рис. 3. Причини перешкод у спільній роботі вихователів та батьків, %

Помітні зміни відбулися і у ставленні батьків до спільної роботи з вихователями (рис. 4).

Так, якщо до експерименту 52% батьків не знаходили вільного часу для налагодження спільної роботи дошкільного закладу і сім'ї з формування навичок здорового способу життя в дітей, то після експерименту таких батьків стало лише 29%; якщо 21,5% батьків до експерименту не знали як налагоджувати спільну роботу, то після експерименту таких не виявилося; 15% до експерименту не вважали за потрібне, то після – таких виявилося лише 2%; а от кількість позитивних відповідей на користь взаємодії з дитячим садком у валеологічному вихованні дітей зросла з 12,2% до 68,8%.

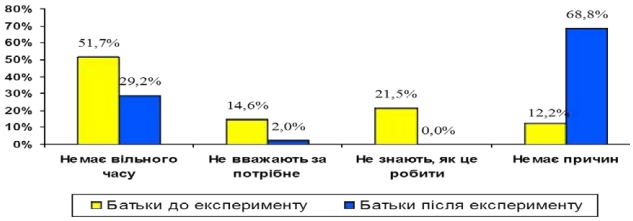


Рис. 4. Причини перешкод у спільній роботі вихователів та батьків, %

Однією з важливих умов ефективності формування навичок здорового способу життя в дошкільників є налагодження взаємодії з родиною, що підтвердили результати дослідно-експериментальної роботи. Підтримка батьками вимог вихователів сприяла формуванню в дітей умінь та навичок дбати про своє здоров'я, адже роботу з сім'єю в означеному напрямі слід розпочинати ще до народження дитини.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, формуванню навичок здорового способу життя в дітей дошкільного віку сприяють: педагогічна освіта батьків з означеної проблеми, що полягає у вивченні матеріального становища та виховних можливостей кожної сім'ї, проведенні консультацій, індивідуальних бесід, залученні до навчально-виховного процесу дошкільного закладу; фахова підготовка вихователів з даної проблеми, засвоєння ними знань про будову органів і систем людського організму та правил догляду за ними; створення відповідних умов у сім'ях вихованців; створення належних гігієнічних та матеріальних умов для формування навичок здорового способу життя в дітей у дошкільному навчальному закладі; участь дітей в оздоровчих заходах (заняттях з фізичної культури, змаганнях, естафетах, святах тощо).

Список літератури:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: [у 2 кн.] / кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / Іван Дмитрович Бех / [ред. О. І. Цибульська]. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Тетяна Євгеніївна Бойченко // Основи здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
3. Кондратенко Р. Метод проектів у роботі з батьками / Р. Кондратенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 5. – С. 11–13.
4. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи: [монографія] / Тамара Володимирівна Кравченко. – К.: Фенікс, 2009. – 416 с.
5. Лисенко Н. В. Педагогіка українського дошкілля: [навч. посібник] / Н. В. Лисенко, Н. Р. Кирста. – 2-ге вид., доп. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2010. – 360 с.
6. Лохвицька Л. В. Співпраця дошкільного навчального закладу з родинами вихованців: історія і сучасність / Любов Василівна Лохвицька // Пед. вісн. – 2007. – № 4. – С. 25–27.

Киселица О.Н., Богданюк А.Н.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ И СЕМЬЕ

Аннотация
В исследовании осуществлено теоретическое обобщение проблемы исследование уровня знаний родителей и воспитателей относительно организации здоровой личности дошкольника во взаимодействии дошкольного учебного заведения и семьи. Это нашло отражение в экспериментальной проверке. Существенное влияние на состояние здоровья воспитанников дошкольных учебных заведений имеют факторы учебно-игровой среды, в которой осуществляется учеба и воспитание малышей. Наличие у детей дошкольного возраста поверхностной информации о здоровом образе жизни, несформированность поведенческих навыков нуждаются целеустремленной работы из валеологического воспитания. Считаем, что обязательной составной частью формировочного эксперименту должна быть в первую очередь работа с воспитателями и родителями.
Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, дошкольное учебное заведение, дошкольники, диагностика, рациональное питание, режим дня, культурно-гигиенические навыки, двигательный режим.

Kyselytsia O.M., Bohdanyuk A.M.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National Universit

DIAGNOSTICS OF LEVEL OF KNOWLEDGE OF PARENTS AND EDUCATORS IN RELATION TO FEATURES OF ORGANIZATION OF HEALTHY WAY OF LIFE IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT AND FAMILY

Summary
In a study is carried out the theoretical generalization of problems of the level of knowledge of parents and caregivers in relation to organization healthy personality of preschool child in co-operation of kindergarten and family. It's found a reflection in experimental verification. Significant impact on the health of students of preschool educational establishments have factors of educational-playing environment in which implement the training and education of children. The presence in the preschool children of superficial separate information about the healthy way of life, unformed behavioral skills require purposeful work on valeological education. Consider that the obligatory component part of forming experiment there must be first of all work and with educators and parents.
Keywords: health, healthy way of life, preschool educational establishment, preschool children, diagnostics, rational feed mode of day, in a civilized manner-hygienical skills, motive mode.

УДК 373.3.015:796

ВИЗНАЧЕННЯ І ВРАХУВАННЯ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Клюс О.А., Скавронський О.П.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

У даній статті розкрита проблема здоров'я дітей в контексті рухової активності. Проведено аналіз опитування дітей щодо визначення інтересу до фізичних вправ, а також механізм що спонукає до їх виконання. Узагальнені дані опитування вчителів молодших класів щодо обізнаності інтересу дітей до фізичних вправ та урахування їх під час проведення практичних занять. Враховуючи такий зв'язок вчителі зможуть покращати рухову активність молодших школярів створюючи позитивне ставлення дітей до фізичних вправ. Формуватимуть мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.
Ключові слова: молодші школярі, здоров'я, рухова активність, фізичні вправи, мотивація.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Навчання та виховання молодших школярів є актуальністю сьогодення, оскільки саме в цей період формуються підвалини фізичного, духовного, інтелектуального та творчого розвитку дитини. Дослідники різних галузей науки [6; 7] відзначають, що одним із найефективніших засобів оптимізації навчальної діяльності учнів початкової школи є фізична активність. Передусім це зумовлено біологічною потребою організму, зумовлена генетично та у певний період виступає провідною в розвитку різних систем організму, особливо дошкільнят. У наступному періоді вона продовжує відігравати важливу роль в розвитку організму, становленні й удосконаленні його систем [1; 5; 9].

Останні дані [8] засвідчують, що фізична активність дітей під час навчання в ЗОШ є недостатньою для оптимального розвитку. Зокрема, норма фізичної активності для дитини протягом доби повинна становити, у середньому, 3,0–3,5 години або від 15 до 20 тис. кроків [2]. Тижневою нормою для дитини 7–10 років вважається фізична активність, що відбувається протягом 7–10,5 годин, а її параметри становлять від 60 до 80% максимально можливих, енерговитрати – на рівні 2000–2500 ккал. Ураховуючи ці параметри та результати проведених досліджень засвідчується знижена норма фізичної активності у понад 80% учнів початкової школи.

Проведений у зв'язку з цим паралельний аналіз даних у наукової літератури засвідчив, що біля 80% учнів початкової школи відзначаються нижчими від норми значеннями різних морфофункціональних показників [12]. При цьому в аспекті частоти вияву захворювань відзначаємо таке: найбільш поширеними є хвороби органів дихання, оскільки зустрічаються у 48,6% учнів початкової школи, є захворювання органів травлення (кількість дітей із такими захворюваннями становить 7,9%), ендокринні хвороби, розлади харчування й інші порушення обміну речовин (5,3%), а також захворювання шкіри (4,6%), кістково-м'язової (4,5%) і нервової (3,3%) систем.

За даними іншого дослідження [4] біля 70% учнів початкової школи відзначаються дисгармонійним загальним розвитком, понад 65% – уповільненим темпом біологічного розвитку. Велика кількість розроблених програм в цій галузі ні як не покращує стан здоров'я дітей а навпаки з роком погіршується. Це можна пов'язати з розвитком комп'ютерної-технологій: інтересом дітей до галузі комп'ютерних ігор, мобільних ігор, перегляду телепередач що забирає велику частину часу дитини порушуючи раціональний режим дня [13, с. 8-9].

Значне поліпшення фізичного виховання неможливе без захоплення дитини фізичною культурою [11, с. 113; 3, с. 134] У зв'язку з цим важливою є обізнаність учителів про інтереси дітей, мотиви, що сприяють підвищенню їх активності під час занять фізичними вправами а також ефективність своїх дій (учителів) у напрямі покращення фізичного стану дітей.

Мета статті дослідити стан інтересу молодших школярів до фізичних вправ та визначити дієві стимули що забезпечують спонукання до рухової активності.

Методи та організація дослідження – для досягнення мети були використанні такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація, узагальнення даних, соціологічні методи: анкетне опитування.

Виходячи із зазначеного провели анкетне опитування 342 дітей м. Кам'янця-Подільського, які були учнями других класів, 150 учителів фізичного виховання і 150 учителів початкових класів Хмельницької області.

Результати дослідження. Проведеним анкетним опитуванням виявили, що уроки фізичної культури подобаються 52,6% респондентів, а для 40,6% вони є улюбленими. Іншими словами, 93,2% учнів других класів відзначалися позитивним ставленням до фізичного виховання. Це підтвердила відповідь на інше питання: «Чи виконуєш ти фізичні вправи в інший час дня ?». Зокрема 52,9% використовує такі вправи у формі ранкової гігієнічної гімнастики, 19,6% – у формі самодіяльних групових (з батьками) занять такими вправами у позашкільній діяльності, 12,3% – на перервах між уроками, а 35,7% – під час занять у спортивних секціях.

З'ясовуючи позицію учнів у питанні, пов'язаному з необхідністю враховувати вчителем їхні побажання щодо використання на уроках фізичної культури певних видів вправ,одержали такі відповіді: 46,8% респондентів дали позитивну відповідь, 38,3% – що їх влаштовують вправи, які пропонує вчитель, решта 14,9% – відзначалися невизначеною позицією, що дозволило віднести їх до перших, оскільки вони не використали варіант відповіді «мені і так все подобається».

© Клюс О.А., Скавронський О.П., 2017

Іншими словами такі відповіді свідчили (беручи до уваги кількість респондентів із першим та останнім варіантами – 85,1%), що вчителі фізичного виховання (початкових класів) лише частково враховують інтереси учнів щодо певних видів фізичних вправ, а деякими причинами такого стану можуть бути незнання інтересів і побажань учнів, а також особливості змісту програмного матеріалу.

Конкретизуючи відповіді на попереднє питання у напрямі з'ясування пріоритетних для учнів видів фізичних вправ із передбачених навчальним матеріалом, виявили таке: найбільшій кількості респондентів, а саме 42,1% подобаються рухливі й спортивні ігри, потім (37,7%) – бігові вправи. Дещо меншій кількості респондентів (29,8%) подобаються естафети, потім – гімнастичні вправи (28,4%), вправи з метання (23,4%), під музику (22,2%), стрибкові (19,9%), на лижах (12,6%), а найменшій кількості респондентів (11,4%) – вправи туризму.

У зв'язку з одержаними даними щодо домінуючої позиції ігрової діяльності в структурі інтересів значної кількості респондентів та загальновідомим фактом про високий інтерес до рухливих і спортивних ігор молодших школярів, конкретизували їх уподобання до певних видів таких ігор. Відповіді на відповідне питання засвідчили, що найбільше учнів бажає на уроках брати участь у рухливих іграх із елементами футболу (24,2%) і гімнастики (20,2%), дещо менше (19,9%) – іграх із біговими вправами, у різноманітних естафетах (18,1%) та іграх із елементами баскетболу (17,5%).

Відповіді на інше питання анкети засвідчили, що 56,4% опитаним дівчаткам і хлопчикам подобається виконувати фізичні вправи разом, 26,3% – окремо, а решта (17,3%) виявила невизначену позицію. Проте на практиці (під час занять фізичної активності у позаурочний час) в більшості випадків має місце долучення до ігрової діяльності протилежної статі, про що свідчать відповіді на контрольне питання, – підтвердило це 74,6% дітей. Зазначене свідчить про доцільність уведення в зміст уроків фізичної культури завдань, що передбачають поділ дітей за статевою ознакою, оскільки це сприятиме підвищенню конкуренції усередині одностатевої частини команди, а отже спонукатиме до найкращого виконання поставленого завдання.

Що стосується ситуативних чинників, урахування яких сприяє формуванню позитивної мотивації дітей до занять фізичними вправами, то із пропонованих анкетою найбільш значущим виявився приз або грамота, – перевагу такому стимулу надало 49,1% респондентів, потім – високий бал оцінки (28,7%), подяка у щоденнику (11,7%) та усна відзнака у класі (9%).

Одержані дані підтверджують, по-перше, наукові знання та практичний досвід про домінування рухливих і спортивних ігор у структурі інтересів учнів початкової школи щодо видів фізичних вправ і, по-друге, високий інтерес 7-річних дітей до занять такими вправами. Для підтримання останнього необхідно: формувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності у позаурочний час; підвищити увагу вчителя до роботи з батьками в аспекті реалізації їхньою дитиною такої активності вдома; враховувати побажання дівчаток і хлопчиків про спільне й роздільне виконання рухових завдань; підвищити об'єктивність оцінювання врахуванням індивідуальних особливостей дитини у показниках фізичного стану.

Результати опитування вчителів фізичного виховання та початкових класів щодо компетентності. Відповіді на питання анкети надало 68% учителів початкових класів і 16,7% фізичного виховання, стаж роботи яких становив понад 15 років, відповідно 17,3 і 26,7% – зі стажем роботи від 6-и до 15-и років, решта – зі стажем від 1 до 5 років. Це дозволяло характеризувати одержану інформацію як об'єктивну.

Дані анкетного опитування засвідчили, що вчителі як початкових класів, так і фізичного виховання, практично не здійснюють контролю за соматичним здоров'ям учнів. Так, незважаючи на ствердну відповідь у відповідному питанні 94,7% учителів початкових класів та 90% учителів фізичного виховання, в іншому (контрольному) питанні про конкретні заходи і методи, які вони використовують для вирішення цього завдання, тільки 12,7% учителів початкових класів та 1,3% учителів фізичного виховання зазначили показник «зовнішні ознаки і ЧСС», відповідно 10% та 18,7% – «за допомогою тестів», але при цьому вони їх не конкретизували. Крім цього, тільки 17,3% учителів фізичного виховання зазначили, що використовують такий показник як «антропометрія і ЧСС», інші 8,7% – показник «настрій, втома, працездатність, бажання займатися фізичними вправами». Поміж учителів початкових класів 5,3% вказало, що для вирішення означеного завдання вони використовують показник «відвідування уроків у школі», 4,7% – «дані медичного обстеження», а 2,7% – навіть такий показник як «бесіда». Відповіді решти респондентів не узгоджувалися зі змістом питання, що, враховуючи вищезазначені дані, засвідчувало низький і нижчий від середнього рівні знань відповідно учителів початкових класів та фізичного виховання у питанні ефективних методів контролю за соматичним здоров'ям дітей протягом певного періоду (семестр, навчальний рік) та за їх поточним станом під час уроку фізичної культури чи іншої форми занять.

З'ясувалося також, що 76% учителів фізичного виховання та 76,7% учителів початкових класів під час урочної і позаурочних форм занять фізичними вправами враховують інтереси і побажання дітей щодо виконання певних видів таких вправ, а роблять це інколи відповідно 22 і 22,7%. Проте відповіді свідчать, що у цьому випадку вчителі значною мірою послуговуються власним досвідом, згідно якого учням найбільше подобаються рухливі ігри, таку відповідь надало 83,1% учителів фізичного виховання та 89,3% – початкових класів. Дещо менше вчителів (60,7% – фізичного виховання, 80% – початкових класів) відзначило інтерес дітей до естафет, потім – до спортивних ігор (відповідно 48,7 і 64%), гімнастичних вправ (33,3 і 42%), ритмічної гімнастики (8,7 і 20,7%), лижної (10 і 6,7%) та кросової (8 і 6%) підготовок. Інші запропоновані анкетою види фізичних вправ учителі практично не брали до уваги. Зазначене свідчить, що інформація, на яку покладаються вчителі як початкових класів, так і фізичного виховання, певною мірою узгоджуєть-

ся з дійсним станом речей щодо видів фізичних вправ, які дітям подобаються найбільше.

Вивчення цього питання в аспекті найбільшого інтересу дітей до певних розділів навчального матеріалу програми з фізичного виховання для ЗНЗ, виявило наступне: на думку 84,7% учителів фізичного виховання та 92% учителів початкових класів таким є розділ «Спортивні ігри», відповідно 32 і 44,7% – «Гімнастика», в іншому їхні думки відрізнялись. Так в учителів фізичного виховання наступним за значущістю був розділ «Туризм» (22,7%), тоді як в учителів початкових класів – «Легка атлетика» (33%), потім – «Лижна підготовка» (відповідно 8,7 і 12,7%), «Легка атлетика» (8%) і «Туризм» (8,7%). Такі дані при порівнянні з одержаними в учнів вказують на об'єктивність інформації вчителів щодо зацікавленості перших до розділів програмного матеріалу.

Що стосується реалізації на практиці вищезазначеної інформації, то 62% учителів фізичного виховання та 63,3% – початкових класів відзначили свою спроможність поєднувати різні побажання, інтереси учнів на уроках фізичної культури і позаурочних формах занять. Проте лише окремі з них дали відповідь на питання, що передбачало конкретну уточнюючу інформацію про способи досягнення такого поєднання: найбільше, а саме 9,3% учителів фізичного виховання до таких віднесли «використання різних форм роботи», 8,7% учителів початкових класів – «даю змогу обирати рухливу гру», відповідно 6,7 та 4,7% – «пропозиції різного програмного матеріалу» і «намаганням підібрати рухливі ігри, що подобаються як дівчаткам, так і хлопчикам», 4 та 2,7% – «урахування побажань більшості» та «не примушенням учня виконувати те, що його не подобається». Водночас відзначаємо, що ці дані не відображали дійсного стану, оскільки на таке уточнююче питання більшість учителів фізичного виховання та початкових класів взагалі не дали ніякої відповіді, решта (крім зазначених) – різноманітні варіанти, що за змістом не відповідали сутності питання.

Крім вищезазначеного, одержані дані виявили лише часткову поінформованість учителів про ситуативні чинники, що спонукають їхніх учнів до активності в ході занять фізичними вправами та сприяють формуванню позитивної мотивації до таких занять. Зокрема найбільше учителів фізичного виховання, а саме 73,3%, переконані, що основним у такій структурі є заохочення оцінкою, а найбільше вчителів початкових класів (68%) – що основним є усне схвалення дій учня, потім – відповідно схвалення дій (52%) та заохочення оцінкою (54%), вручення призу чи грамоти (32,7%) та запис у щоденнику (40,7%); інші пропоновані анкетою варіанти розглядало як можливі значно менше вчителів.

Висновок. Отже одержані дані підтверджують, по-перше, наукові знання та практичний досвід про домінування рухливих і спортивних ігор у структурі інтересів учнів початкової школи щодо видів фізичних вправ і, по-друге, високий інтерес 7-річних дітей до занять такими вправами. Для підтримання останнього необхідно: формувати позитивне ставлення дітей до фізичної активності у позаурочний час; підвищити увагу вчителя до роботи з батьками в аспекті реалізації їхньою дитиною такої активності вдома; враховувати побажання дівчаток і хлопчиків про спільне й роздільне виконання рухових завдань; підвищити об'єктивність оцінювання врахуванням індивідуальних особливостей дитини у показниках фізичного стану.

Практичний досвід учителів початкових класів та фізичного виховання сприяє формуванню у них досить високого рівня поінформованості про інтереси учнів щодо виконання певних видів фізичних вправ. Водночас учителі початкових класів не надають належного значення оцінці, яка є вагомим стимулом для учнів у аспекті підвищення їх активними під час занять фізичними вправами, а також відзначаються низьким рівнем упровадження знань про інтереси і побажання учнів у практичній діяльності. Одну з причин останнього вбачаємо у відсутності інформації про можливі способи вирішення означеного завдання, що в свою чергу зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень та підготовки відповідних пропозицій, рекомендацій.

Список літератури:

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
2. Бар-Ор. 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.
3. Бонднар І.Р. Ставлення учнів середнього віку до уроків фізичної культури / І.Р. Бонднар. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. у-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 1(21). – С. 134–140.
4. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
5. Воскобойнікова Г.Л. Сучасні технології навчання основ здоров'я у початковій школі: навчальний посібник. / Галина Леонідівна Воскобойнікова. – К.: 2012. – 220 с.
6. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: підручник [для студ. педагогіч. ВНЗ] / Даценко І.І., Шегедін М.Б., Шашков Ю.І. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
7. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г. Авдеева [и др.]; под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – 4-е изд., исправ. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 320 с.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
9. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: монография / С.А. Полиевский. – М.: Физическая культура, 2006. – 256 с. – С. 109.
10. Слюсарчук В.В. Програмування занять з покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Віктор Васильович Слюсарчук. – Рівне, 2012. – 21 с.

11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2006. – Ч. 1. – 272 с.
12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію: 2010 рік. – К., 2011. – 360 с.
13. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование диагностики, коррекция и профилактика / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. Монография. – Днепропетровск: Пироги,2006. – 196 с.

Клюс А.А., Скавронський О.П.
Камянец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенка

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И УЧЕТ ИНТЕРЕСОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация
В данной статье раскрыта проблема здоровья детей в контексте двигательной активности. Проведен анализ опроса детей по определению интереса к физическим упражнениям, а также механизм вызывающий к их выполнению. Обобщенные данные опроса учителей младших классов об осведомленности интереса детей к физическим упражнениям и учета их во время проведения практических занятий. Учитывая такую связья учителя смогут повысить двигательную активность младших школьников создавая положительное отношение детей к физическим упражнениям. Сформировать мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.
Ключевые слова: младшие школьники, здоровье, двигательная активность, физические упражнения, мотивация.

Klius O.A., Skavronskyi O.P.
Kamianets-Podilsky National University named after Ivan Ohienko

DETERMINATION AND CONSIDERATION OF THE INTEREST OF JUNIOR PUPILS TO MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION

Summary
This article reveals the problem of children's health in context of their motor activity. The analysis of the survey of children's interest to physical exercises and of mechanism which encourages them to fulfilling them has been carried out. The survey data of junior school teachers about awareness of pupils' interest to physical exercises and taking that into consideration during practical classes were generalized. Considering this connection, teachers will be able to improve the motor activities of junior schoolchildren by means of creating the children's positive attitude to physical exercises. They will form the motivation to systematic physical exercises.
Keywords: junior schoolchildren, health, motor activity, physical exercises, motivation.

УДК 061.2-057.87(477.85)«1918/1939»

АСПЕКТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ НАПРЯМІВ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНИХ ТОВАРИСТВ У НОВІ СТУДЕНТСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ (БУКОВИНА, МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД)

Кожокар М.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті проаналізовано аспекти трансформації гуртків української академічної корпорацій «Запороже» в окремі молодіжні організації. Зазначено, що після її відновлення у 1920 році такі напрями, форми і методи роботи розширювалися та урізноманітнювалися, трансформувалися та консолідувалися. Доведено, що фізичне виховання є одним із найвагоміших векторів у діяльності товариства. Особливими формами діяльності стали тренування, змагання, участь у регіональних заходах. Визначено, що традиція співпраці із іншими громадськими організаціями краю виокремлюється як характерна риса більшості студентських організацій.

Ключові слова: розвиток мистецтва; виховна діяльність; фізичний гарт; форма; щорічні концерти.

Постановка проблема у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Актуальною проблемою сьогодення є забезпечення всебічного розвитку особистості, формування і вдосконалення основних норм, ідеалів, принципів, цінностей, правил поведінки студентської молоді в системі вищої освіти. Розв'язання завдань національного виховання, набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої моральної та міжнаціональної культури особистості, формування рис громадянина української держави, розвиненого духовно, фізично досконалого, із високим рівнем моральної, естетичної, правової, трудової, екологічної культури, вимагає докорінної перебудови виховної роботи у вищих закладах освіти.

Обізнаність із педагогічними ідеями та освітньою діяльністю видатних діячів минулого та їх творче використання належить до найдієвіших чинників, що зумовлюють прогрес педагогічної теорії та практики. Використання творчих пошуків та знахідок попередників дозволяє поєднати сучасне з минулим, накреслити основні тенденції майбутнього розвитку, забезпечити єдність та наступність історико-педагогічного процесу.

Звернення до історичного досвіду нашої країни є особливо актуальним у часи активних пошуків нових шляхів суспільного розвитку, що несе зміну підходів до розбудови системи вищої освіти, оскільки вона сприяє вихованню суспільної свідомості і виступає гарантом його стабільності. Висхідною умовою сучасного реформування системи національної освіти є вивчення історичного досвіду, що, дозволить спрогнозувати її функціонування у перспективі й уникнути помилок минулого. Особливий інтерес у цьому відношенні становить період кінця XIX – перша третина XX століття, який характеризується інтенсивними соціально-економічними та культурними перетвореннями, великою кількістю реформаторських процесів у освітній галузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерною рисою сучасних розвідок громадського руху краю другої половини XIX – першої половини XX ст. стала відмова від ідеологічної штучності щодо діяльності різних громадських спільнот західноукраїнських земель, перегляду результатів їх діяльності, відзначення активістів і діячів того часу. Питання педагогічної діяльності молодіжних організацій університетів, зокрема західноукраїнських землях XIX-XX т. стали предметом зацікавлення сучасних дослідників (О. Винничук, Т. Завгородня, В. Леник, В. Мокляк, Т. Палагнюк, Р. Пальчевський, Б. Савчук, І. Стражнікова, С. Черкасова, О. Юзик), щоправда здебільшого ці дослідження територіально обмежувались Галичиною.

До наукових праць, що виокремлюють соціально-політичне та культурне життя національних спільнот в контексті громадського руху населення Буковини відносимо дослідження О. Гнатчук, А. Горука, О. Добжанський, І. Дутчак, О. Міхаєса, М. Кушнір, М. Нікірса С. Осачука, І. Піддубного.

Різним аспектам всебічного виховання молоді Буковини досліджуваного періоду, здебільшого фізичному вихованню, приділяли увагу Н. Гнесь, В. Мужичок, Ю. Тумак, О. Цибанюк. Проте, питання організації виховання молоді в громадських студентських товариствах Чернівецького університету залишились переважно поза увагою вчених.

Завдання дослідження: проаналізувати процес виокремлення секцій з українського академічного товариства «Запороже» в окремі громадські студентські організації.

Виклад основного матеріалу. У 1920 році українська академічна корпорація «Запороже» Чернівецького університету відновлює свою роботу. Напрями виховання, форми і методи роботи, що розвивались у корпорації у міжвоєнний час розширюються і урізноманітнюються, трансформуються та консолідуються. Зокрема, внаслідок активної діяльності секції копаного м'яча, зацікавлення членів організації, активної пропаганди фізичного гарту серед них, і як результат, збільшення бажаючих займатись фізичним вихованням, восени цього ж року «Запороже» засновує «Український спортовий клюб «Довбуш». Протягом двадцяти років «Запороже» систематично підтримує та підсилює фізкультурний напрям у власній діяльності, який виокремився та трансформувався в окрему організацію фізкультурного спрямування. Серед визначних «запорожців», які працювали в «Довбуші» слід згадати Ф. Єнджейовського, Ю. Завянського, С. Буша,

© Кожокар М.В., 2017

Т. Суховерського, С. Бошняка, П. Козуба, В. Карповича, Р. Буша, М. Івановича, С. Будного.

Спроби вичленити фізичне виховання членів корпорації в окрему спеціалізовану спілку робились ще у 1910 році. Проте це були більше дискусії про потребу розділити напрями виховної діяльності на спортивний, мистецький, громадський та освітній. Проте, І. Суховерський у своїх споминах визначав факт неодноразового повернення до питання створення фізкультурно-спортивного клубу, метою якого стало би фізичний гарт молоді, виховання обізнаної, дисциплінованої, патріотично налаштованої молодої особи, популяризація фізичних вправ та різних видів спорту та розвиток мистецтва танцю тощо. Саме зацікавлення таких членів «Запороже» як М. Смеречинський, О. Шкраба, І. Суховерський та підтримка інших членів дозволила 5 вересня 1920 року заснувати українське спортове товариство (УСТ) «Довбуш». Назва товариства була запропонована в декількох варіантах, проте в житті одразу став використовуватись термін «Довбуш», представлений Дмитром Губка-Безбородько. У 1931 році назву українське спортивне товариство (УСТ) «Довбуш» змінено на український спортивний клуб (УСК) «Довбуш».

На початку своєї діяльності «Довбуш» «мов би був прибудовою «Запороже» [10, с. 19]. Натомість, і у подальшій своїй діяльності не зважаючи на чітке офіційне розмежування – окремі статути, вимоги до членів, шляхи фінансування тощо, національно свідомі представники української молоді належали до обох спілок та активно приймали участь у їх діяльності. Одразу спортивне товариство організовує декілька секцій з різних видів спорту. Серед них секцію футболу вважали чи не найважливішою ділянкою. Спочатку в дружині копаного м'яча виступали тільки студенти, згодом до них доєднались представники гімназій, а пізніше – робітнича молодь. Систематичні тренування на майданчику «Гореча» створили можливість подати заявку та виступити вперше на змаганнях на першість міста Чернівці весною 1921 року. Команда мала однакову форму чорного кольору із жовтим щитом та синьою буквою «Д», яку зшили дівчата-члени «Жіночої Громади». Отже, традиція співпраці із іншими громадськими організаціями краю виокремлюється як характерна риса більшості студентських організацій.

Враховуючи, що до числа членів спілки відносилась національно свідома молодь (на час заснування «Довбуша» члени українських товариств старшого віку не цікавились спортом – М. К.), що мала досвід корпоративної діяльності, її представники вдало використовували співпрацю членів українських академічних корпорацій «Запороже» та «Чорноморе»: спільно влаштовуючи не тільки суто тіловиховні, а й комплексні заходи: «культурні» прогулянки із показовими виступами та змаганнями, благодійні вечори із виступами поетів, музикантів та поєдинками на саблях, товариський парад із виступами дівчат та гімназійної молоді. поруч Отже, співпраця із «Запороже» та українською академічною корпорацією «Чорноморе» вплинула на діяльність «Довбуша» в контексті трансформації суто фізкультурного товариства в організацію виховного спрямування.

Перший змагальний сезон 1920/1921 років дружини копаного м'яча були сезонами випробовування: відсутність досвіду, недостатність гравців основного складу та лави запасних, зокрема воротаря. Рахунки матчів, у яких приймав участь «Довбуш» за цей період говорять самі за себе – 3:0; 12:0; 10:2. При чому в останньому матчі проти німецької команди «Ян», вісім голів у ворота українців було забито із далекої відстані. Необхідно додати, що тут мав місце факт саботажу деякими українцями тренувань і змагань. На пропозиції прийняти участь у команді товариства, а це б значно посилило її, вони або відмовлялися або щоразу знаходили причини не відвідувати тренування. Список цих буковинців наведений у книзі «Довбуш» [10, с. 22].

Повернення до Чернівців учасників українських визвольних змагань – М. Купчанко, В. Кміта (Тіле), І. Кравчука, зміцнені фінансові можливості, і, як наслідок, оренда майданчику «Боїсько»*, на якому довбушанці займались з 6 години ранку, та, відповідно, інше ставлення до занять фізичними вправами та змагань дозволили вже восени 1923 року зайняти 7 місце у першості столиці краю.

Необхідно зазначити, що вище названий спортивний майданчик був на той момент єдиним в місті, що відповідав тогочасним вимогам.

Пропаганда фізичної культури і спорту серед учнівської молоді, залучання учнів середніх шкіл до фізичного гарту, розвиток фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості тощо, виховання в них дисципліни, командного духу і гордості за власну націю під час тренувань і змагань стало одним з перспективних напрямів діяльності «Довбуша». Зацікавленість молоді у заняттях футболом, товариські відносини із старшими по команді, войовничий настрій по відношенню до суперників, можливість безкоштовного тренування на найкращих на той час фізкультурних майданчиках міста забезпечили систематичний наплив молодих членів: С. (Коко) Тарко, М. Тарко, П. Довганчук. Б. Мандрик, М. Пестик, молодший Зотта та інші [10, с. 25].

В 1921 році в Чернівцях тренувались футбольні команди, які можна було поділити на національною ознакою та фаховою належністю – польська «Полонія», німецький «Ян», єврейські «Маккабі», «Гакоаг» та «Поале-Ціон», румунська «Драгош-Воде» і «Довбуш». До робітничих клубів належали «Баск» і «Яск». На весні 1922 року таких команд було вже 11 і вони були поділені на два класи.

Ще одним напрямом стала співпраця із товариствами на Галичині та Закарпатті. Першим виїздом за кордони Королівства Румунії стала участь «Довбуша» навесні 1925 року у товариській зустрічі із львівською футбольною командою «Україна». 26-28 червня 1925 року довбушанці стали учасниками VI Запорізьких Ігрищ (Українські Олімпіади) у м. Львів. Подією став фінальний матч між командами «Україна» (Львів) та «Довбуш» (Чернівці), що відбувся 28 червня 1925 року, який закінчився з рахунком 2:2. Саме так його назвали учасники змагань під час урочистого закриття та вручення нагород та медалей. На цих змаганнях виступали також представники Закарпаття та української діаспори Чехословаччини, Австрії та Германії. Особливістю такого заходу були загальні відкриті тренування, що проводили провідні фахівці з

різних колективів, обговорення та обмін думками з нагальних проблем, що були на часі: методика тренування голкіперів та нападників, тренування у зимово-весняний період, індивідуальна робота із гравцями тощо. Особисті зв'язки, що були зав'язані того часу згодом дали можливість підвищувати рівень майстерності тренерів та гравців, створювати та розвивати культурні відносини між українцями різних країн [2, с. 24; 3].

Крім спортивних заходів, на іграх були проведені ряд заходів освітньо-культурного напряму. Зокрема, 29 червня 1925 року VI ігри завершились українськими гостинцями (вечорницями – М.К.) за участі оперного співака В. Тисяка. Поважними гостями вечора стали гравці «Довбуша» [10, с. 32].

Під керівництвом активіста корпорації О. Шкраба майже одразу відновлюється культурно-освітня робота, зокрема того ж року (1920) члени «Запороже» прийняли рішення про виокремлення театрального гуртку та студентського хору в окреме товариство. До тих пір основними завданнями їх діяльності стали виховання любові до природи рідного краю та навколишньої краси; формування почуття прекрасного; оволодіння знаннями та вміннями творити прекрасне в житті. Розуміючи, що спів і його форма – хорове мистецтво є першоджерелом і основою всієї української музичної культури та забезпечує народність та масовість, «Запороже» синтезувало патріотичне та естетичне виховання студентства. Про це свідчив репертуар студентського хору, який складав потужний шар народних, релігійних та патріотичних пісень, в яких закодовано світоглядну символіку, специфічну форму висловлювання, історичні події, характер народу, його ментальність, етичні засади, звичаєві традиції тощо. І ідея виокремлення не знайшла значну кількість прихильників. Тому члени «Запороже» не закривши власні театральні та співочі гуртки, стали співорганізаторами музичного товариства «Буковинський Кобзар», який потім став повноцінним учасником громадського життя краю. Причому студенти стали наступниками найстарішого українського співацького товариства «Буковинський боян», що діяв на теренах краю. Якщо визначити мету його діяльності, то «Буковинський кобзар» поширював українську пісню, музику, театральне мистецтво, виховував у молоді патріотизм шляхом вивчення та широкого розповсюдження української музики та пісні. Зокрема народної, допомагав обдарованим аматорам плекати свої здібності та натхнення, сприяв їм у здобутті фахової освіти.

Щодо форм виховної та освітньої діяльності товариства, то вони поділялись на традиційні та спонтанні або не систематичні. До перших відносились щорічні концерти, які присвячувались до видатних дат та урочистих подій: Шевченківським дням, на честь Івана Франка, Лесі Українки, Юрія Федьковича, Ольги Кобилянської, Миколи Лисенка та інших видатних діячів української культури, вечори і театральні вистави. Першим потужним організованим заходом новоствореного товариства став вечір з нагоди 60-річчя від дня смерті Т. Шевченка, який відбувся 11 квітня 1921 року [9].

Тогочасна преса інформувала про певні проблеми в організації цього свята: влада довго не давала дозволу на проведення концерту, програма декілька разів переглядалась цензурою. Проте, перше шевченківське свято після Першої світової війни справило враження не лише на українську публіку. Чинникамм успіху став широкий репертуар вечору – «Заповіт» М. Вербицького, «Гамалія» І. Біликовського, «Ой одна я, одна» і «Вечір» М. Лисенка, а також «Коли нашу рідну хату» Я. Степового, «Фінал» Д. Січинського низка народних пісень «Вулиця» Ф. Колесси, увертюра до опери «Остання ніч» М. Лисенка та участь в концерті двох хорів, сольних виконавців, зокрема Ф. Лопатинської, і оркестру під керівництвом маестро К. Томоруга [5, с. 9-10].

В структуру подібних урочистостей входили доповіді або реферати про життєвий шлях, творчу і громадсько-політичну діяльність видатних людей. Наприклад, у травні 1925 року на вечорі, присвяченому І. Франкові, був оприлюдений реферат І. Стасюка за темою «Іван Франко як громадянин». Він же прочитав реферат «Т. Шевченко в світлі епохи» в березні наступного року на вечорі, проведеному «Буковинським кобзарем» на честь видатного поета. Протягом цього ж року перед концертами були орагнізовані вечори та лекції, присвячені М. Лисенкові.

Це співоча студенська спілка пропагувала творчу спадщину Ю. Федьковича, включивши у власний репертуар призабуті партітури на його слова: «Оскресни, бояне» Є. Мандичевського та «Гуляли» О. Нижанківського, «Золоті зорі» О. Нижанківського – О. Садагурського, «Як я, браття, раз сконаю» С. Людкевича, «Гей по горі» М. Вербицького – Ф. Колесси та інші.

Хор цього товариства відігравав важливу роль у вихованні молодого покоління, синтезуючи естетичний і патріотичний його напрямок шляхом зберігання і відновлення у людській памяті спадщини українських мітців: ліричних пісень найстарішого буковинського композитора С. Воробкевича, вокальні твори на поезії Т. Шевченка, композиції М. Лисенка. З багатого лисенківського репертуару хор не раз виконував кантати «Бють пороги», «Радуйся, ниво неполитая», фрагменти з опер «Утоплена», «Остання ніч», «Тарас Бульба» тощо [1].

Студенти-запорожанці систематично приймали участь у благодійних концертах, допомагали у зборах коштів, серед таких заходів успіхом вінчались збори на будову приміщення для Музею визвольної боротьби у Празі.

Отже, з метою створення умов для ефективного існування та охоплення більшої кількості активних членів, пропаганди власних засад та принципів академічна корпорація «Запороже» врахувавши досвід та профілюючи напрями діяльності, синтезувавши досягнення у патріотичному, естетичному, фізичному та громадському вихованні, виокремила провідні зацікавлення у тематичні секції, які згодом трансформувались у спеціалізовані спілки.

Підсумки діяльності української корпорації «Запороже» засвідчували зацікавленість буковинської молоді у її роботі, популярність саме цієї спілки серед представників студентства: на протязі 25 років мали право носити звання «запорожця» понад 600 українських студентів. Темі успіхів та досягнень цієї організації було присвячено статті в буковинській пресі, зокрема ма-

теріали О. Шипинського «Борімося – поборемо», А. Тарновецького «Чверть століття!», С. Поповича «Запорожці у визвольній боротьбі» [7, с. 3; 8, с. 3-5; 11, с. 2].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку. Нами проаналізовано процес виокремлення окремих громадських студентських організацій з українського академічного товариства «Запороже». Особливими формами діяльності стали тренування, змагання, участь у регіональних заходах. Отже, метою виокремлення стало – фізичний гарт молоді, виховання обізнаних, дисциплінованих, патріотично налаштованих молодих осіб, популяризація фізичних вправ, різних видів спорту та розвиток мистецтва танцю тощо. Виконання завдань національного виховання, набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої моральної та міжнаціональної культури особистості, формування рис громадянина української держави, розвиненого духовно, фізично досконалого, із високим рівнем моральної, естетичної, правової, трудової, екологічної культури, вимагає докорінної перебудови виховної роботи у вищих закладах освіти.

Список літератури:

1. Буковинські народні пісні / Упоряд., вступна стаття та примітки Л. Ященка. – Київ: Видавництво Академії наук Української РСР, 1963. – 680 с.
2. Вацеба О. Спортивно-гімнастичний рух у Західній Україні (кінець 19 ст. – кінець 30 років 20 ст.).: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури» / Вацеба Оксана Михайлівна. – Київ, 1994. – 24 с.
3. Витив Я. Спорт. Запорожские игры. http://www.lviv4you.com/html
4. Гарас М. Історичний огляд і сучасний стан української освіти й культури на Буковині / М. Гарас // Самостійна думка. – Чернівці, 1934. – Р. IV. – Ч. 1. – С. 69.
5. Каменярі. – Чернівці, 1921. – 30 квітня. – С. 9-10.
6. Квітковський Д. Студенти / Д. Квітковський. – Мюнхен, 1949. – рукопис.
7. Попович С. Запорожці у визвольній боротьбі / Степан Попович // Час. – Ч. 1903. – 7 липня 1935. – Чернівці. – С. 3.
8. Тарновецький А. Чверть століття! / Ананій Тарновецький // Час. –Ч. 1903. – 7 липня 1935. – Чернівці. – С. 3-5.
9. Требик Д.Ю. Історія розвитку вокального мистецтва на Буковині у XIX – поч. XX ст. / Дмитро Юрійович Требик. – Чернівці, 2006. – 214 с.
10. Український Спортовий Клюб «Довбуш»-Чернівці та український спорт на Буковині 1920-1940 рр. – Чикаго, Балтимор, Філядельфія, Торонто, 1984. – 126 с.
11. Шипинський О. Борімося – поборемо / О. Шипинський // Час. –Ч. 1903. – 7 липня 1935. – Чернівці. – С. 2.

Кожокарь М.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

АСПЕКТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖНЫХ ОБЩЕСТВ В НОВЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ (БУКОВИНА, МЕЖВОЕННЫЙ ПЕРИОД)

Аннотация
В статье проанализированы направления деятельности украинской академической корпораций «Запороже». Указано, что после ее восстановления в 1920 году такие направления, формы и методы работы расширялись и разнообразились, трансформировались и консолидировались. Доказано, что физическое воспитание является одним из наиболее значимых векторов в деятельности общества. Особыми формами деятельности стали тренировки, соревнования, участие в региональных мероприятиях. Определено, что традиция сотрудничества с другими общественными организациями края выделяется как характерная черта большинства студенческих организаций.
Ключевые слова: развитие искусства; воспитательная деятельность; физическая закалка; форма; ежегодные концерты.

Kozhokar M.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

ASPECTS OF THE TRANSFORMATION OF THE ACTIVITIES OF THE YOUTH SOCIETIES IN THE NEW STUDENT ORGANIZATION (BUKOVINA, THE INTERWAR PERIOD)

Summary
The article analyzes the activities of the Ukrainian academic corporations «Zaporozhe». Stated that after its restoration in 1920, following directions, forms and methods of work have expanded and diversified, transformed and consolidated. It is proved that physical education is one of the most important vectors in the activities of the society. Special forms of activities training, competition, and participation in regional events. It was determined that the tradition of cooperation with other public organizations of the region stands out as a characteristic feature of most student organizations.
Keywords: development of art; educational activities; physical hardening; form; annual concerts.

УДК 796.56:612.13

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ АДАПТАЦІЙНІ ЗМІНИ СЕРЦЯ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Козій Т.П.
Херсонський державний університет

Досліджено морфо-функціональні адаптаційні зміни серця спортсменів-орієнтувальників різного віку з різним рівнем кваліфікації за їх стандартними електрокардіограмами. Встановлено, що більш поширеним ЕКГ-феноменом спортсменів виявився збільшений вольтаж у грудних відведеннях. Такі ЕКГ ознаки, як вкорочення PQ, синусова брадикардія і неповна блокада правої ніжки Гіса, були приблизно однаково представлені в усіх ЕКГ досліджених спортсменів. Синусову аритмію, відхилення електричної осі серця вправо і синдром ранньої реполяризації шлуночків визначено в незначній кількості спортсменів, а правопередсердний ритм виявлено лише в одного спортсмена. При чому, більшість ЕКГ знахідок визначено у спортсменів 15-16 та 18-20 років із I дорослим розрядом і кандидатів у майстри спорту. Спортивними лікарями ці ЕКГ-феномени розглядаються як варіант норми, що не потребують додаткового обстеження і не вимагають лікування.

Ключові слова: спортивне орієнтування, фізичне навантаження, серце, адаптація, електрокардіограма, ЕКГ-феномен.

Постановка проблеми. Значення проблеми серцево-судинної патології в спорті визначається тим, що функціональний стан кровообігу розглядається як універсальний індикатор адаптаційно-пристосувальної реакції організму [1; 10]. З клінічних позицій важливим є розуміння того, що розвиток дистрофії, гіпертрофії міокарда внаслідок фізичного перенапруження може стати плацдармом для виникнення фатальних порушень ритму серця, як однієї з причин раптової серцевої смерті при занятті спортом, або серцевої недостатності в більш пізні терміни, після припинення занять спортом [5]. Серед факторів, що сприяють раптовій смерті молодих спортсменів у віковій категорії до 35 років, переважають такі своєчасно невиявлені патології: кардіоміопатії (гіпертрофічна, дилатаційна, аритмогенна правошлуночкова), аномалії провідної системи серця (синдром подовженого і вкороченого QT, синдром WPW), аномалії розвитку коронарних артерій, вроджені вади серця (аортальний стеноз, пролапс мітрального клапана), синдром Марфана, міокардит, струс серця. Але, найбільш імовірну причину виникнення фібриляції шлуночків і асистолії міокарда вбачають у гіпертрофічній кардіоміопатії, що має спадковий характер (більше 50% всіх випадків раптової смерті в спорті). У той же час причиною раптової смерті немолодих спортсменів (після 35 років) в 90% випадків є ішемічна хвороба серця [3; 11; 18].

Дослідження, виконані в різних країнах з різними критеріями включення в аналіз і методологією, дають неоднакову частоту раптової смерті спортсменів і осіб, що займаються фізичною активністю. Згідно з даними проспективного популяційного дослідження, проведеного в регіоні Венето (Італія), в середньому було зареєстровано 2,3 випадків раптової смерті (2,6 випадків серед чоловіків і 1,1 – серед жінок у віці від 12 до 35 років) на 100 тис. спортсменів в рік з усіх причин і 2,1 випадків раптової смерті на 100 тис. спортсменів в рік внаслідок захворювань серцево-судинної системи [13]. Французькі вчені в Барселоні на конгресі Європейського товариства кардіологів представили результати своєї роботи, в ході якої вони досліджували 700 випадків раптової смерті під час занять спортом, що відбулися в їх країні за чотири роки. З'ясувалося, що частка смертей молодих спортсменів під час тренувань становить всього 5% всіх раптових смертей під час занять спортом. Крім того, менше схильні до цього феномену жінки: частка чоловіків серед загиблих становить 95%. Американський регістр раптової смерті молодих спортсменів з 1980 по 2006 р. зареєстрував 1866 раптових смертей і випадків не фатальної зупинки серця (85) під час занять спортом, які відзначалися в 38 видах спорту. Частота випадків раптової смерті достовірно збільшувалася щороку на 6% в рік. В цілому за період з 1994 до 2006 р відзначено 1290 випадків ВС (69%), в той час як з 1980 до 1993 р тільки 576 (31%). Національний реєстр раптової смерті молодих спортсменів США реєструє до 115 випадків раптової смерті в рік [3; 11; 18]. На жаль, в Україні така статистика відсутня.

З великою часткою впевненості можна стверджувати, що стійка тенденція до зростання показника поширеності раптової смерті в спорті пов'язана зі зростаючою його комерціалізацією, яка є причиною підвищення тренувальних і змагальних навантажень. Аналіз раптової летальності спортсменів за різні періоди часу в різних країнах показав, що серед них переважають особи чоловічої статі, які були представниками видів спорту з інтенсивним динамічним навантаженням, де в основному тренують аеробну витривалість, а саме – велосипедисти, лижники, марафонці, футболісти, баскетболісти тощо. Це дає підстави говорити, що до групи ризику раптової смерті в спорті можна справедливо віднести і спортсменів-орієнтувальників.

У зв'язку з такою ситуацією в спорті забезпечення безпеки життя і здоров'я спортсменів є найбільш пріоритетним завданням для спортивних медиків, тренерів й інших фахівців в області фізкультури і спорту при плануванні та організації спортивних тренувань і змагань. 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

© Козій Т.П., 2017

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 [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В цілому ряду робіт [12; 14; 17; 19; 20; 21; 22; 24; 25; 26], присвячених розпізнаванню маркерів адаптації серцево-судинної системи 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 тонусу блукаючого нерва; морфологічне ремоделювання серця, тобто збільшення обсягів камер серця і товщини стінок міокарда. Вони трактуються, як ексцентрична гіпертрофія, яка більш характерна для спортсменів, що тренують якість витривалості. У спортсменів, що тренують якість сили, може формуватися концентрична гіпертрофія. Всі ці зміни властиві фізіологічному спортивному серцю [2; 4; 17; 26]. Структурні зміни у жінок зазвичай виражені менше, ніж у чоловіків того ж віку, маси тіла і тренованості. Слід зазначити, що поняття про фізіологічне і про патологічне спортивне серце були вперше сформульовані Г.Ф. Лангом [4]. Описані вище фізіологічні механізми формують особливості електричної активності міокарда у спортсмена, яким важко дати іншу назву, окрім як «електрофізіологічне ремоделювання». Ці зміни є частиною спортивного серця і не мають відношення до патологічного електрофізіологічного ремоделювання [6]. При виявленні ЕКГ-феноменів необхідно враховувати, що різні види спорту порізному асоційовані з такими знахідками. Більшою мірою вони характерні для видів спорту, що тренують витривалість, ніж для силових і швидкісних видів спорту [23].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Не дивлячись на те, що проблемі морфо-функціональних адаптаційних змін серця спортсменів присвячена велика кількість наукових робіт, на сьогоднішній день залишаються невирішеними ряд питань. По-перше, в науковій літературі майже відсутні дані аналізу лонгітюдних 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 в різних видах спорту.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є аналіз стандартних електрокардіограм спортсменів, що займаються спортивним орієнтуванням і виявлення ЕКГ-феноменів для з'ясування особливостей адаптаційних змін в їх системній гемодинаміці.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення маркерів морфо-функціональних адаптаційних змін серця спортсменів-орієнтувальників різного віку та з різною спортивною кваліфікацією було проаналізовано їх стандартні електрокардіограми спокою у річній динаміці. ЕКГ виконувалось під час планового медичного обстеження спортсменів перед початком змагального сезону зі спортивного орієнтування на місцевості та орієнтування бігом на базі Херсонського обласного центру здоров'я і спортивної медицини за допомогою діагностичного автоматизованого комплексу «Кардіо+» у 12 відведеннях: трьох стандартних, трьох посилених уніполярних і шести уніполярних грудних відведеннях. Аналіз ЕКГ здійснювали за інтегральними показниками (кути хвиль, тривалість хвиль та інтервалів), за строчкою ритму та по контуру.

Всього у дослідженні приймало участь 24 спортсмени підліткового і юнацького віку (11-20 років), з яких було 10 дівчат і 14 хлопців, що займались у спортивних секціях та гуртках зі спортивного орієнтування на базі ДЮСШ та при ЗОШ м. Херсона і Херсонської області. Всі досліджені спортсмени були розподілені на 4 вікові групи. В першу групу увійшло 4 підлітки 11-12 років (2 дівчинки і 2 хлопчики), що мали III юнацький та I юнацький спортивні розряди. Другу групу склали спортсмени віком 13-14 років у кількості 4 осіб, з яких було 3 дівчинки та 1 хлопчик із III юнацьким і II дорослими спортивними розрядами. Третю групу склали спортсмени 15-16 років у загальній кількості 11 осіб (3 дівчинки, 8 хлопчиків), що мали II та I дорослі розряди, а в четверту групу увійшло 5 спортсменів юнацького віку (18-20 років), з яких було 2 дівчини і 3 хлопця із I дорослим спортивним розрядом та кандидати у майстри спорту.

Перш за все було проаналізовано частоту ритму серця за тривалістю інтервалів R-R у II стандартному відведенні, окремо в кожній віковій групі спортсменів із різною спортивною кваліфікацією та загалом.

Виявилося, що 6 осіб (25%) всіх досліджених спортсменів мали синусову брадикардію, що характеризується зменшенням ЧСС нижче показника вікової норми, а 75% спортсменів виявили нормокардію. Через один рік частота випадків брадикардії в цих же спортсменів збільшилась до 33,3%, тобто виявлялась у 8 осіб і частіше траплялась у спортсменів більш старших вікових груп, а саме 15-16 і 18-20 років, причому обумовленість частоти ритму рівнем спортивної кваліфікації в межах окремої вікової групи не було встановлено.

Відхилення ЧСС у спортсменів у бік зменшення від показників вікової норми узгоджується з літературними даними [15; 21; 25] про те, що більше 80% спортсменів, які тренуються у видах спорту на витривалість, мають синусову брадикардію в спокої, що не пов'язана ні з якими захворюваннями. При однаковому ударному серцевому викиді у спортсменів, що тренують витривалість, ЧСС спокою на 10-20 уд./хв. нижче, ніж у неспортсменів або спортсменів швидкісно-силових видів спорту. Таким чином, цей феномен у спортсмена-орієнтувальника є варіантом норми і його слід оцінювати як показник хорошої тренованості спортсмена у відношенні кардіореспіраторної витривалості, в той час як у фізично неактивних осіб може вказувати на патологію і бути предметом діагностичного пошуку. Але якщо такі цифри у спортсмена

виникли швидко, протягом 1-2 тижнів, і цьому передували посилені тренування у хворобливому стані, то вони можуть бути ознаками гострого перевантаження серця. Механізми спортивної брадикардії спокою різноманітні. Основну роль відіграє посилення парасимпатичних гальмівних впливів на серце. Певне значення має ослаблення збуджуючих симпатичних впливів, зменшення виділення адреналіну і норадреналіну з кори надниркових залоз і зниження чутливості серця до цих симпатичних медіаторів.

Синусова (дихальна) аритмія, що проявлялась прискоренням частоти серцебиття під час вдиху і його зниженням під час видиху, частіше визначалась у висококваліфікованих досліджених спортсменів більш старших вікових груп. Загальний показник цього ЕКГ-феномену становив 4,2%, тобто був визначений у одного спортсмена15-16 років із I дорослим розрядом, а вже через рік він виявлявся у 5 спортсменів 15-16 років і 18-20 років, які мали I дорослий розряд і КМС, що відповідало 20,8% всіх досліджених осіб.

На значну поширеність синусової аритмії, а саме до 55% серед спортсменів, особливо молодого віку, вказують ряд авторів [12; 15], які розглядають її як нормальне явище і зауважують, що синусову аритмію слід відрізняти від дисфункції синусно-передсердного вузла, для чого автори пропонують звернути увагу на електричну вісь хвилі P. 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 тренованості спортсмена.

Синдром ранньої реполяризації шлуночків (СРРШ) також є доброякісним ЕКГ-феноменом, типовим для юних 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, що ми відзначали в висококваліфікованих (I дорослий розряд і КМС) представників спортивного орієнтування більш старших вікових груп у загальній кількості – 3 особи, що становило 12,5% всіх досліджених спортсменів. Протягом року частота зустріваності цієї ЕКГ-ознаки абсолютно не змінилася і складала 12,5%. За даними літератури [15; 19], рання реполярізація зустрічається у 35%-91% тренованих людей та превалює серед молоді, але сучасні програми аналізу кардіограм часто помилково сприймають її як ознаку гострої ішемії, інфаркту або перикардитів. Крім того, на думку деяких дослідників [16; 22; 24], при СРРШ спостерігаються патогенетичні механізми, аналогічні таким, як при ідіопатичній фібриляції шлуночків, у зв'язку з чим іноді пропонується об'єднуючий термін синдром «J wave».

Заняття спортивним орієнтуванням призводило до порушень внутрішньо-шлуночкової провідності, про що свідчило уповільнення проведення електричного імпульсу по правій ніжці пучка Гіса (наявність елемента rSR у відведенні V1 при тривалості QRS – 120 мс). Подібне порушення провідності найчастіше трактується, як неповна блокада правої ніжки пучка Гіса, яка була виявлена у 7 осіб, що відповідало 29,2% досліджених спортсменів, причому частіше визначалось серед підлітків 13-14 років. Протягом року показник поширеності даного ЕКГ-феномену серед спортсменів-орієнтувальників не змінився. Дослідники зі спортивної кардіології [4; 15; 19; 20; 26] вказують, що неповна блокада правої ніжки пучка Гіса зустрічається у 32%-50% представників видів спорту, що вимагають наявності якості витривалості, і відображає факт непатологічного збільшення правого шлуночка.

Серед патологічних маркерів ЕКГ, які розглядались як відхилення від нормальної ЕКГ у спортсменів, найчастіше виявляється синдром передчасного скорочення шлуночків, що на кардіограмі 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 уповільненого проведення електричного імпульсу через атріовентрикулярний вузел 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 адреергічних впливів у разі вегетативної дисфункції. Такий синдром вимагає до себе уважного ставлення, тому що може бути причиною нападів суправентиркулярної тахікардії. Скорочення інтервалу PQ в нашому дослідженні серед спортсменів-орієнтувальників спостерігалось у 7 осіб, а вже через рік ця патологічна ознака зустрічалася у 10 досліджених спортсменів, що відповідало 29,2% і 41,6%, відповідно.

Частим ЕКГ-феноменом в грудних відведеннях, що виявляється у спортсменів, є вольтажні критерії гіпертрофії шлуночків зі збереженням нормальної електричної осі серця, шлуночкової та передсердної електричної активності. Збільшення шлуночків спостерігається у приблизно 45% чоловіків і 10% жінок, що займаються спортом. У відсутність інших ознак (крім рівня потенціалу) така гіпертрофія розглядається як оптимальний адаптований 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 зростає абсолютна товщина стінок як правих, так і лівих камер серця, а також обсяг порожнин [7; 15; 17]. Внаслідок цього, електрична активність правого і лівого відділів серця часто нівелює ознаки ізольованої гіпертрофії. Таким чином, вказівки на гіпертрофію лівого і правого шлуночків при ЕКГ-дослідженні зустрічаються не так часто, як можна було б припускати. Вольтажні критерії гіпертрофії шлуночків ЕКГ спортсменів, що займаються спортивним орієнтуванням, мали місце і в нашому дослідженні у 70,8% (17 осіб). Через рік поширеність цього показника становила 75% (18 осіб), що свідчило про можливе збільшення розмірів їх серця. Але, за даними наукових 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 високого ґатунку), для діагностики запропонована

величина вищевказаного критерію 60 мм і вище [23]. Слід зазначити, що іноді збільшена величина товщини стінки лівого шлуночка і більш тонка грудна клітка у спортсменів дозволяє зареєструвати критерії гіпертрофії на ЕКГ [16].

Відхилення електричної осі серця вправо є одним із показників гіпертрофії правого шлуночка і вказує на його перенавантаження [8; 9]. Цей феномен ЕКГ в нашому дослідженні було визначено у 2 спортсменів-орієнтувальників (8,3%), а через один рік він вже виявлявся у 3 осіб, що складало 12,5% від загальної вибірки спортсменів.

І, нарешті, ектопічний передсердний ритм, що характеризується особливою морфологією хвилі Р і відрізняється від звичайної синусової хвилі, виявися лише у 1 спортсмена 13-14 років, що становить 4,2%. Міграція водія ритму може вважатися нормою, і не вимагає додаткового обстеження, якщо не призводить до низької частоти ритму [26]. Хоча, цей феномен, при його виявленні, викликає занепокоєння не тільки у лікарів загальної практики, а й у фахівців зі спортивної медицини та часто є приводом для відсторонення спортсмена від занять спортом.

Висновки і пропозиції. Таким чином, проаналізувавши ЕКГ спортсменів різного віку та з різним рівнем спортивної кваліфікації, було встановлено, що ЕКГ спортсменів-орієнтувальників характеризувалося значною поліморфністю ЕКГ-феноменів, обумовлених збільшенням тонусу блукаючого нерва, які носять функціональний характер і не вимагають специфічного лікування або корекції рухового режиму. Найбільш поширеним феноменом ЕКГ спортсменів-орієнтувальників виявився збільшений вольтаж у грудних відведеннях. Такі ЕКГ ознаки, як вкорочення PQ, синусова брадикардія і неповна блока правої ніжки Гіса, були приблизно однаково представлені в усіх ЕКГ спортсменів. Синусова аритмія, відхилення електричної осі серця вправо і синдром ранньої реполяризації шлуночків визначався в незначній кількості спортсменів, а правопередсердний ритм виявлявся лише в одного спортсмена. При чому, більшість ЕКГ знахідок ми визначали у спортсменів 15-16 років та 18-20 років із І дорослим спортивним розрядом і КМС.

В перспективних дослідженнях планується подальше дослідження механізмів адаптації серцево-судинної системи у спортсменів різних вікових груп в залежності від рівня їх спортивної кваліфікації та направленості фізичного навантаження.

Список літератури:

1. Баевский Р. М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья / Р. М. Баевский // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2003. – Т. 89, № 4. – С. 473-487.
2. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2005. – 318 с.
3. Бокерия О. Л. Внезапная сердечная смерть у спортсменов / О. Л. Бокерия, А. Ю. Испирян // Анналы аритмологии. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 31-39.
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. Струтынский. – М.: МЕД-пресс-информ, 2007. – 320 с.
9. Орлов В. Н. Руководство по электрографии / В. Н. Орлов. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2003. – 528 с.
10. Покровский В. М. Новые методологические и методические подходы в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В. М. Покровский, В. Г. Абушкевич, Р. В. Горбунов и др. // Физиология адаптации. – 2008. – С. 4-5.
11. Boraita A. Sudden Death and Sport. Is There a Feasible Way to Prevent it in Athletes? // Rev Esp Cardiol. – 2002. – Vol. 55, № 4. – P. 333-336.
12. Chapman J. Profound sinus bradycardia in the athletic heart syndrome // J. Sports Med. Phys. Fitness. – 1982. – Vol. 22. – P. 45-48.
13. Corrado D., Basso C., Rizzoli G. et al. Does sports activity enhance the risk of sudden death in adolescents and young adults? // J. Am. Coll. Cardiol. – 2003. – Vol. 42. – P. 1959–63.
14. 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.
15. 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.
16. Estes NAM III, Link M. S., Homoud M. et al. ECG findings in active patients: differentiating the benign from the serious // The physician and sportmedicine. – 2001. – Vol. 29. – №.3.
17. Giusti G. Physiological hypertrophy (the athlete's heart) // Left Ventricular Hypertrophy // Ed. by Desmond J. Sheridan. London, Churchill Livingstone. – 1998. – P. 165-170.
18. Firoozi S., Sharma S., McKenna W. J. Risk of competitive sport in young athletes with heart disease // Heart. – 2003. – Vol. 89. – P. 710-714.
19. 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.
20. Knowlan D. M. The electrocardiogram in the athlete // Cardiovascular Evaluation of Athletes / Ed. Waller B., Harvey W. P., Newton. NJ. – 1993. – P. 43-59.
21. 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.

22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Smith M., Hudson D., Graitzer H. et al. Exercise training bradycardia: the role of autonomic balance // Med. Sci. Sports. Exerc. – 1989. – Vol. 21(1) – P. 40-44.
26. 36th Bethesda Conference Eligibility Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities // Journal of the American College of Cardiology. – 2005. – Vol. 45, № 8.

Козий Т.П.
Херсонский государственный университет

МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Аннотация
Исследованы морфо-функциональные адаптационные изменения сердца спортсменов-ориентировщиков разного возраста с разным уровнем квалификации по их стандартным ЭКГ. Установлено, что наиболее распространенным ЭКГ-феноменом спортсменов оказался увеличенный вольтаж в грудных отведениях. Такие ЭКГ признаки, как укорочение PQ, синусовая брадикардия и неполная блокада правой ножки пучка Гиса, были примерно одинаково представлены на всех ЭКГ исследованных спортсменов. Синусовую аритмию, отклонение электрической оси сердца вправо и синдром ранней реполяризации желудочков определено у небольшого количества спортсменов, а правопредсердный ритм выявлено лишь у одного спортсмена. Причем, большинство ЭКГ находок определено у спортсменов 15-16 и 18-20 лет с I взрослым разрядом и кандидатов в мастера спорта. Спортивными врачами эти ЭКГ-феномены рассматриваются как вариант нормы и не требуют дополнительного обследования и лечения.
Ключевые слова: спортивное ориентирование, физическая нагрузка, сердце, адаптация, электрокардиограмма, ЭКГ-феномен.

Koziy T.P.
Kherson State University

MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL ADAPTATIONS HEART OF ATHLETES ORIENTEERING

Summary
The morpho-functional adaptations of heart athletes orienteering of different ages with different levels of training in their standard ECG were investigated. It was found that the most common ECG phenomenon athletes proved an increased voltage in the chest leads. These ECG signs as shortening of the PQ, sinus bradycardia and incomplete blockade of the right bundle of branch Gissa were about equally represented in all the studied ECG of athletes. Sinus arrhythmia, deviation electrical axis of the heart to the right and syndrome of early repolarization of ventricular identify a small number of athletes and right atriums rhythm found only one athlete. Moreover, the majority of the phenomens of the ECG determined in athletes 15-16 and 18-20 years old with the first adult sports categories and candidates for master of sports. Sports doctors these ECG phenomena are seen as a normal variant and does not require further examination and treatment.
Keywords: orienteering, exercise, heart, adaptation, ECG, ECG-phenomenon.

УДК 613.2-053.7

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК СКЛАДОВОЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Козік Н.М., Стратійчук Н.А., Пилип Г.М., Логуш Л.Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стаття присвячена аналізу харчування студентів молодших курсів вищої школи, пошуку варіантів навчання та визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності при вивченні предметів медико-біологічного циклу. Вивчення якості раціонів студентів молодших курсів вищих навчальних закладів показало відсутність свідомого ставлення до харчування. Виявлено низький рівень вмінь і навичок студентів в організації власного харчування. Недостатній рівень знань про належне харчування є потенційним чинником погіршення здоров'я, виникнення первинних і вторинних аліментарних захворювань, зниження розумової працездатності. Запропоновано шляхи підвищення рівня знань з практичної нутріціології студентів вищої школи як ефективної умови покращання стану їхнього здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, раціональне харчування, калоризатор, раціон, енерговитрати, нутрієнти, аліментарні захворювання.

Постановка проблеми. Стан здоров'я населення – необхідний компонент існування та самозбереження держави. Проблеми, пов'язані зі здоров'ям в Україні, зумовлюють необхідність дослідження можливостей і механізмів управлінського впливу на збереження і зміцнення здоров'я нації як одного із вагомих чинників національної безпеки. Про це свідчать висока (удвічі вища ніж у країнах Європейського Союзу) смертність, насамперед чоловіків працездатного віку; низька тривалість життя (розрив з ЄС більше ніж 10 років); найвищі в Європі темпи депопуляції та стрімке старіння [8, с. 7].

Управляти здоров'ям можна через інвестиції в нього в широкому сенсі часу, грошей і засобів. Такими засобами можна вважати фізичну активність, своє налаштування на здоровий спосіб життя, екологію життя і раціональне харчування. Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами: 1. забезпечення росту та розвитку молодого покоління; 2. формування високого рівня здоров'я; 3. відновлення працездатності; 4. збільшення тривалості життя; 5. покращання якості життя; 6. зменшення рівня аліментарних захворювань. 7. захист населення від надходження в організм людини контамінантів аліментарним шляхом; 8. прискорення одужання та профілактика рецидивів захворювань [3, с. 65].

За висловом відомого гігієніста Г.В. Хлопіна «Добре харчування – основа народного здоров'я, оскільки воно збільшує опірність організму до хвороботворних впливів і від нього залежить розумовий, фізичний розвиток, його працездатність і бойова сила».

Проблеми «харчування і здоров'я», «харчування і хвороби» тісно взаємопов'язані. Тому розуміння ролі харчування для збереження здоров'я, його покращання та профілактики ряду захворювань молоді необхідні практичні знання з нутріціології. Нераціональне харчування може зумовити аліментарні захворювання пов'язані з повним голодом чи частковим недо-їданням, що викликає нутрієнтну недостатність, або надлишок деяких компонентів їжі. Невмілі спроби корекції раціону часто стають причиною вітамінної (гіпервітамінози А, Д, Е) та мінеральної надмірності (флюороз, селеноз). Сурогатні, фальсифіковані, консервовані продукти, концентрати та продукти, які містять контамінанти (деякі харчові добавки: синтетичні барвники, стабілізатори, емульгатори та ксенобіотики) часто зумовлюють харчову алергію чи ідіосинкразію, психогенну харчову несприйнятливість. В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології [9, с. 33].

Актуальність проблеми вивчення якості та характеру харчування студентів та субєктивної оцінки здоров'я полягає у виявленні здатності до самооцінки раціону, порушень структури харчування. Для покращання здоров'я молоді важливо мотивувати її до раціонального харчування і навчити правильно формувати свій раціон.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему здорового харчування в Україні досліджують багато науковців, зокрема Пересічний М.І., Цимбаліста Н.В., Банковська Н.В., Карпенко П.О., Гуліч М.П., Гойчук А., Власов В., Денисенко Л., Смірнова І., Передерій В., Григоров Ю. та інші. Аналіз останніх досліджень і публікацій [1, 2, 4, 5, 7, 9] показує, що в результаті неповноцінного харчування в Україні протягом 1990-2012 р.р. вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [1, с. 3]. За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35% [6, с. 5]. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування.

М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна досліджували харчування студентів і сформулювали концепцію збереження та зміцнення здоров'я студентів, одним із шляхів яких є оптимізація їх харчування. Саме забезпечення здорового, раціонального харчування вони вважають важливою складовою в комплексі умов, необхідних для формування і розкриття творчого, духовного, культурного, фізичного потенціалу кожного студента. До проблем, що потребують невідкладних рішень дослідники відносять не-

© Козік Н.М., Стратійчук Н.А., Пилип Г.М., Логуш Л.Г., 2017

збалансованість раціонів харчування як результат недостатнього вживання найбільш цінних у біологічному відношенні харчових продуктів, перевагу вуглеводно-жирового компонента, що призводить до появи надмірної маси тіла, до розвитку порушень вуглеводного обміну; ... відсутність відповідних знань щодо здорового харчування у студентів [7, с. 184, 186].

У своїх дослідженнях С. І. Чернецька теж вказує на низький рівень освіти населення з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування. Все частіше люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжасміття» («джанк-фуд»). Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я населення, особливо молоді, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів [4, с. 212].

Пріоритетними напрямами оптимізації харчування студентів дослідники вважають формування раціонів з використанням продуктів підвищеної харчової і біологічної цінності та кулінарної продукції функціонального призначення; індустріалізацію системи харчування студентів; використання новітніх форм обслуговування в закладах ресторанного господарства при освітніх закладах; валеологічні заходи у вищих навчальних закладах.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження сучасних наукових джерел, присвячених проблемам здорового харчування молоді, дають можливість зрозуміти, що рівень знань недостатній, харчування незбалансоване. Проте нечітко вказані шляхи і значимість формування свідомого ставлення молоді до власного харчування, а отже, і здоров'я. Недостатньо висвітленими залишаються також можливості освітніх впливів вищої школи на підвищення знань і вмінь з нутріціології студентської молоді, мотивації до здорового харчування, як складової здорового способу життя. Наші дослідження присвячені виявленню основних помилок у харчуванні молоді, виявленню рівня знань і навичок в побудові збалансованого харчового раціону, пошуку можливих напрямів корекції навчання студентів.

Мета статті. Метою нашої роботи став аналіз харчування студентів молодших курсів вищої школи і пошук варіантів навчання, визначення акцентів формування свідомого ставлення до харчування як фактора збереження здоров'я і високої працездатності при вивченні предметів медико-біологічного циклу. Завданням дослідження була діагностика вміння студентів визначати і оцінювати свій харчовий раціон; встановити залежність між характером харчування та рівнем працездатності та здоров'я; виявити можливі шляхи формування культури харчування у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. В процесі роботи проаналізовано практичні роботи з курсу безпеки життєдіяльності за темами «Основи ді-

Таблиця 1

Фактичний середньодобовий раціон та його енергетична цінність

Продукти	Маса г	Калорійність		Склад, г		
		100 г	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи
Всього						

Таблиця 2

Складання паспорта здоров'я

Показник	Нормальне значення	Ваші дані
Ріст		
Маса	Належна за інд. Брока	
Температура тіла	36-37°С	
Частота серцевих скорочень	60-80/хв	
Частота дихання	14-16/хв	
Рухова активність (в км/добу, або час руху год)	6-10 км/добу, 2-2,5 год/добу	
Артеріальний тиск	120-110/60-80 мм рт ст	
Самопочуття (в балах)	відмінне	
Сон(в балах)	6-8год, відмінний	
Апетит(в балах)	відмінний	
Характер харчування (раціональне, нераціональне, кількість разів на день)	раціональне 4-5 разів на день	
Працездатність(в балах)	висока	
Фактори середовища проживання (побутові умови: задовільні, незадовільні, забрудненість середовища)	задовільні	
Загартовування (вид)	регулярне	
Порушення зору (вид)	відсутні	
Вроджені вади, травми	відсутні	
Вади постави, плоскостопість	відсутні	
Шкідливі звички	відсутнє	
Частота і тривалість простудних захворювань	Відсутні (1-2 рази в рік)	
Хронічні хвороби	відсутні	
Група здоров'я	1	

єтетики та безпека харчування» та «Формування здоров'язберігаючого стилю життя». Респондентами стали 161 студент 1-2 курсів 8 факультетів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. З них 96 жіночої статі та 65 – чоловічої. Дослідження раціону студентів проводилось з використанням програмам: kalorizator.ru, health-diet.ru. та таблиць «Склад і калорійність харчових продуктів». Оцінка раціональності харчування і його студентської самооцінки проводилася у порівнянні з потребами для людей, які займаються розумовою працею з урахуванням віку (17-19 років) та статі.

Раціон студентів заносився у табличку «Фактичний середньодобовий раціон та його енергетична цінність» (табл. 1), а підсумовані дані порівнювались із визначеними кількісними потребами й аналізувались ними у висновках.

Самооцінку рівня здоров'я студенти проводили за паспортом здоров'я табл. 2, тестом «Стан здоров'я» та таблицею «Оцінка суб'єктивних показників рівня здоров'я (за В. А. Доскіним і Є. Г. Меркіним)».

Власні антропометричні та фізіометричні показники студенти вносили в табл. 2 разом із розрахованими показниками з наступним порівнянням відповідності своїх даних із нормального значення показників стану організму та визначенням групи здоров'я.

За характером діяльності студенти відносяться до осіб розумової праці середньої інтенсивності. Гігієнічні рекомендації для організації харчування цієї групи наступні: енергетична цінність раціону повинна складати для чоловіків 2100-2450 ккал, для жінок – 1800-2000 ккал. При виконанні важкої розумової праці в період сесії енергетична цінність може зростати для жінок до 2400 ккал, а для чоловіків – до 2600 ккал. Кратність прийому їжі – 4-5 разів на добу.

Згідно нашого дослідження енергетична цінність раціону відповідає нормі у 30,4% (49) студентів. З них 32 жінки і 17 чоловіків. Недостатня калорійність харчування у 28,5% (46) респондентів, (28 жінок і 18 чоловіків). Надмірне енергоспоживання у 40,9% (66) опитаних (36 жінок і 30 чоловіків).

Правильним вважається харчування збалансоване за всіма нутрієнтами. Співвідношення поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів) за енергетичною цінністю у відсотках 12:30:58. При важкій праці співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно становити відповідно 1:2:5. До раціону молоді та студентів слід включати продукти, що містять багато білків і вуглеводів. Тваринні білки в раціоні повинні включати 50% білків молока. Вуглеводи забезпечують організм енергією. Потреба в них тим більша, чим інтенсивніше та триваліше навантаження. Їжа повинна бути також збагачена вітамінами, оскільки при інтенсивній діяльності потреба організму в них зростає [10, с. 165].

При дослідженні якісного складу раціону студентів виявлено, що достатню кількість білків у раціоні мають лише 51,5% (83) студентів, 44 з яких жінки, і 29 – чоловіки. Недостаньо вживають білків 66 студентів, що складає 40,9%. Дефіцит білків виявлено у 36 жінок і 30 чоловіків. Надмірне споживання протеїнів спостерігалося лише у 13,7% (22) респондентів (16 жінок і 6 чоловіків). Аналіз кількості жирів у раціоні показав, що нормальне, недостатнє і надмірне споживання розподілились приблизно в однаковому співвідношенні: 32,9%, 32,9% і 34,2% відповідно. Недостатнє споживання жирів відзначають 31 респондентів-жінок і 22 чоловіки. Достатня кількість жирів виявлена у раціонах 39 жінок та 14 чоловіків. Надмір вживання жирів відзначена у 26 жінок та 22 чоловіків. Дослідження споживання вуглеводів показало, що лише 31,0% (50) студентів отримує належну кількість цього нутрієнта. З них 31 жінка і 19 чоло-віків. Надлишок вуглеводів виявився в раціонах 12 студентів, що склало 7% респондентів. Брак вуглеводів виявився у 99 обстежених, що складає 61,5%. Значний дефіцит цієї складової мають раціони 56 жінок та 43 чоловіків.

В процесі вивчення характеру харчування студентів молодших курсів виявлено значні відхилення від норми у споживанні вуглеводів та жирів, як основних енергетичних джерел. Це відобразилось у відхиленнях від нормальної маси тіла у 29,7% респондентів та зниженні працездатності студентів. Дуже низьку працездатність за проведеною самооцінкою здоров'я за В. А. Доскіним і Є. Г. Меркіним відзначають 18,8% студентів. Середня працездатність виявлена у 60,9% і лише 12,5 відсотків оцінили свою працездатність як високу.

Факторами, які визначають правильний режим харчування, крім умов і характеру праці, є тривалість навчального часу і змінність роботи. Інтервали між прийомами їжі не повинні перевищувати 4-5 год. Вечеряти рекомендується не пізніше ніж за 2,0-2,5 години до сну [10, с. 104].

Аналіз студентських робіт в нашому дослідженні показує, що нормальна кратність харчування (4-5 разів на день) виялена у 25,3% респондентів. 27,2% опитаних вживають їжу 2 рази на день, а 47,4% харчуються тричі на день.

При аналізі самооцінки раціональності харчування студентів спостерігалася необ'єктивність оцінювання. Нераціональним своє харчування визнало лише 50% респондентів, хоча відхилення у раціонах були виявлені в 71,8% випадків. Самопочуття, як суб'єктивний фактор здоров'я, оцінили на відмінно лише 9,4% досліджуваних. 64,1% студентів вказали на добре самопочуття, а задовільним його вважали 26,5%.

Вивчення наслідків впливу аліментарного чинника на організм людини зумовлює необхідність розробки заходів профілактики захворювань і вдосконалення здоров'я людини, покращання її працездатності шляхом впровадження заходів раціоналізації харчування населення. На наш погляд покращити практичні знання студентської молоді можна шляхом вивчення цих питань в межах пропонованої в нашому навчальному закладі програми «Громадського здоров'я». В неї включено теоретичний матеріал з організації збалансованого харчування для молоді у сфері розумової праці, питання безпеки харчування і профілактики аліментарних захворювань. Для отримання практичних навичок та мотивації до побудови здорового харчування студенти виконують практичні роботи з оцінки власного раціону та його корекції з використанням продуктів

підвищеної біологічної цінності. Для закріплення знань зі здорового способу життя студентам пропонується оцінити свій стан здоров'я за паспортом здоров'я та скласти програму оздоровлення, включаючи зміну харчових звичок.

Програма «Громадське здоров'я» у Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича є предметом вибору навчального закладу для 1-2 курсів, яка дає валеологічні знання, що дають змогу провести корекцію способу життя студентів вищої школи і створити підгрунтя для покращення їх здоров'я.

Висновки і пропозиції. В процесі дослідження виявлено, що раціони більшості студентів незбалансовані за основними нутрієнтами, з тенденцією до перевищення енергетичних потреб. Неправильна організація харчування пов'язана з відсутністю належного рівня знань з нутріціології, необхідного для побудови здорового харчування, що виявляється в необ'єктивній оцінці раціонів та відсутності навичок його корекції. Встановлено, що підвищення рівня освіти студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя.

Існуючі навчальні програми дисциплін медико-біологічного циклу не дають можливості вдосконалити ці знання та виробити навички. З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні слід враховувати нагальні потреби підвищення рівня валеологічного спрямування, і впровадження відповідних тем, предметів та здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Список літератури:

1. Банковська Н. В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: автореф. дис. .. канд. мед. наук: 14.02.01 / Н. В Банковська. – К.: Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2008. – 24 с.
2. Бурлаку Н. І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп., Київ, НТУУ «КПІ», 2010, с. 150-151.
3. Гігієна харчування з основами нутріціології: підручник; У 2 кн. – Кн. 1 / [Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благодарова та ін.]; За ред. проф. В. І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – 528 с.
4. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини / О. М. Григоренко // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, Донецьк: ДНУЕТ. – 2011. – № 1(49). – С. 205-217.
5. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення // Проблемы старения и долголетия / М. П. Гуліч, 2011, Т. 20, № 2. – С. 128-132, 205-217.
6. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ МОЗ України від 18.11.1999 р. № 272. http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html
7. Пересічний М. І. Концепція організації харчування студентів / М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 177-188.
8. Рингач Н. О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки: монографія / Н. О. Рингач. – К.: НАДУ, 2009. – 296 с.
9. Цимбаліста Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. Н. В. Цимбаліста, Н. В. Давиденко // Проблеми харчування. – 2008. – № 1-2. – С. 32-35
10. Полушкін П. М. Основи нетрадиційного лікування / П. М. Полушкін, О. В. Алсібай, Д. В. Гальченко, Ф. Ф. Клім.

Козик Н.Н., Стратийчук Н.А., Пилип Г.Н., Логуш Л.Г.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СПОСОБА ЖИЗНИ

Аннотация
Статья посвящена актуальным проблемам здорового питания молодежи. Изучение качества рационов студентов младших курсов висших учебных заведений показало отсутствие сознательного отношения и понимания роли питания в формировании здоровья. Исследованием определен низкий уровень навыков студентов в организации питания. Недостаточный уровень знаний о должном питании является потенциальным фактором ухудшения здоровья, возниновения первичных и вторичных алиментарных заболеваний, снижение умственной работоспособности. Предложены пути повышения знаний в области практической нутрициологии для студентов высшей школы.
Ключевые слова: здоровье, рациональное питание, калоризатор, рацион, енерготраты, нутриенты, алиментарные заболевания.

Kozik N.M., Stratiichuk N.A., Pylyp G.M., Logush L.G.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

RESEARCH OF FEEDING HABITS OF HIGHER SCHOOL STUDENTS AS A COMPONENT OF A WAY OF LIFE

Summary
The given article analyzes the nutrition patterns of junior higher education students, dwells on the ways of determining and teaching the crucial points of forming conscious attitude to nutrition in the course of studying the subjects of medical and biological cycle, nutrition being an important factor of maintaining health and high work efficiency.The study on the quality of diets of the first-year and sophomore students of higher educational institutions has revealed a drastic lack of conscious attitude to nutrition. The majority of students appear to possess a low level of skills as in regards to organizing and planning their own nutrition. The lack of conscious approach and knowledge of the basics of proper nutrition is a potential factor in the deterioration of health, occurrence of primary and secondary nutritional diseases, as well as reduction of mental capacity. This article offers the ways for the junior students of higher education facilities to improve their general knowledge in the field of practical nutrition science as an effective condition of improving their health.
Keywords: health, balanced nutrition, calorie calculator, diet, energy consumption, nutrients, nutritional disease.

УДК 378(438):796.011.1

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ

Кошура А.В., Бражанюк А.О.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В статті на основі структурно-системного підходу розглянуто зміст вихідних дефініцій понятійно-категоріального апарату системи фізичного виховання у вищій освіті Польщі. З'ясовано та розкрито сутність змістоутворюючих ознак дефініцій понять: фізична культура, цінності фізичної культури, форми фізичної культури, критерії фізичної культури, фізичне виховання, фізична освіта та навчання, фізична рекреація, фізична реабілітація, спорт, принципи фізичного виховання, методи фізичного виховання, засоби фізичного виховання, форми фізичного виховання, фізичний розвиток, здоров'я, фізичні якості, фізична та рухова підготовленість. Встановлено, що змістове наповнення категоріального апарату системи фізичного виховання Польщі характеризується глибокою науково-методологічною розробленістю та відображає структурно-функціональні, соціальні, історичні, гуманістичні, педагогічні аспекти цільової спрямованості функціонування системи в цілому. Зроблено висновок, що удосконалення теоретико-методологічної бази системи фізичного виховання Польщі відбувається в світлі євроінтеграційних процесів, адже зближення наукових та культурних традицій в єдиному освітньому європейському просторі обумовлює необхідність перегляду вихідних засад та мети функціонування системи вищої освіти Польщі в цілому, а зокрема фізичного виховання.
Ключові слова: фізична культура, виховання, категорія, дефініція.

Постановка проблеми. Система фізичного виховання у вищій освіті Польщі характеризується достатнього ґрунтовно розробленими організаційними та нормативно-правовими засадами, і поряд з тим, в ефективному її функціонуванні надзвичайно важливе значення відіграють науково-теоретичні основи. Вони виступають невід'ємною складовою та вихідним базисом для визначення шляхів та напрямів розвитку системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах, утворюють науково-теоретичне підґрунтя для практичної реалізації завдань та досягнення системою мети свого функціонування. Не буде перебільшенням визнання провідної ролі в ефективному функціонуванні системи рівня розробленості та наукової обґрунтованості науково-понятійного апарату системи фізичного виховання. В даному контексті надзвичайно важливим є правильне розуміння вихідних категорій теорії і методики фізичного виховання, фізичної культури польської системи фізичного виховання студентської молоді, адже тільки через усвідомлення особливостей їх змістоутворюючих ознак можливо адекватно екстраполювати найважливіші напрацювання, практичний досвід організації процесу фізичного виховання студентської молоді Польщі в практичну наукову та освітню діяльність вищих навчальних закладів України щодо формування гармонійно та всебічно розвинутої особистості, культури здоров'я студентів тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання в системі вищої освіти Польщі

© Кошура А.В., Бражанюк А.О., 2017

в за останні 30 років кардинально змінила вектор свого розвитку від нормативно-регламентованої до особистісно-орієнтованої основи навчання процесі фізичного виховання. Цьому сприяло нова нормативно-правова база діяльності вищих навчальних закладів і нові пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Польщі. Вищі навчальні заклади спрямовують свою діяльність на особистісно-зорієнтовану основу навчання в процесі фізичного виховання, коли студент має можливість особисто вибирати форми і види занять фізичними вправами, реалізувати свої прагнення з фізичного розвитку і вдосконалення. Польські науковці працюють над удосконаленням теоретико-методологічної бази системи фізичного виховання відповідно до стандартів Європейської системи вищої освіти. Головним пріоритетом являється використання гуманістичного підходу до процесу навчання, зорієнтованість дидактико-виховної системи освіти Польщі на окрему особистість.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Зважаючи на сформульований предмет нашої статті вимагає дослідження сутність змістових основ вихідних дефініцій науково-категоріального апарату теорії і методики фізичної культури, фізичного виховання Польщі в контексті можливості якісної екстраполяції передового наукового досвіду в практику фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України.

Формулювання цілей статті. Метою нашої роботи є з'ясування сутності вихідних дефініцій науково-категоріального апарату теорії і методики фізичної культури, виховання Польщі.

Виклад основного матеріалу дослідження з новим обґрунтуванням одержаних результатів. Зміст поняття «фізична культура» розглядається польськими науковцями через призму еволюційного, аксіологічного, діяльнісного, гуманістичного, системного, структурного, особистісного, праксеологічного підходів [9]. На думку W. Rekowski [13] одним із провідних підходів до визначення змісту досліджуваного поняття є власне середовище його функціонування, що обумовлює його розуміння принаймні в трьох площинах: по-перше, як наукової категорії, по-друге, як терміну вживаного в повсякденній практиці і побутового рівня знання, і по-трете, як назви застосованої для визначення інституцій та організацій суспільних та державних систем управління. Так, M. Demel зазначає [2], що фізична культура це всі цінності, які пов'язані з фізичним станом і фізичним функціонуванням людини, як у особистісних, суб'єктивних відчуттях, так і в суспільно-об'єктивному вимірі. На думку науковця, це визначення в цілому повно характеризує процес розвитку організму, вдосконалення фізичних якостей і тілесної краси людини, покращення її здоров'я і підвищення імунітету, з одного боку, а з другого, ці процеси носять динамічний характер, впливають на розвиток і формують погляди і взаємовідношення людей, є часткою загального світогляду та звичаїв. В даному контексті слід відзначити, що більшість науковців [1; 8; 12] до цінностей фізичної культури відносять стан здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високу фізичну працездатність, сформовану особистісну відповідальність за здоровий спосіб життя, гідність і красу. На їх думку, це є цінності життєві, культурні, етичні, естетичні та інтелектуальні, і вони визначають пріоритетні цілі виховання студентської молоді. H. Grabowski відмічає, що цінності фізичної культури можуть виступати і критеріями сформованості фізичної культури індивіда, які одночасно виступають в якості цільових компонентів в процесі визначення мети і завдань фізичного виховання, що обумовлює необхідність раціонального застосування засобів, методів, форм фізичної культури [4]. Критерії фізичної культури це усвідомлення життєвих потреб в сфері фізичної культури, можливостей свого тіла в руховій активності, і які спрямовані на збереження і збільшення функціональних резервів, є вагомими ознаками суб'єктивного відношення до власного стану здоров'я, фізичного розвитку тощо. Реалізація завдань фізичного виховання щодо формування фізичної культури студентської молоді реалізується через низку форм навчання фізичної культури, до яких відносять: спорт, рекреацію, реабілітацію, туризм і фізичне виховання [1].

Як зазначає H. Grabowski [4] спорт, як соціальне явище можна розуміти в трьох аспектах: по-перше, як видовище; по-друге, як засіб реалізації поза спортивних цілей (інструментальний спорт, розуміється як засіб реалізації оздоровчих, виховних, рекреаційних завдань); по-трете, як цінність сама для себе (спорт автентичний, розуміється як діяльність спрямована на досягнення рекордних результатів, перемога в змагальній боротьбі за допомогою анатомо-фізіологічних можливостей організму тощо). Виходячи із вище наведеного автор тлумачить поняття «спорт» з феноменологічної, психоаналітичної, антропологічне-культурної, семіотичної, структурно-функціональної, аксіологічної позицій. Таким чином, на думку H. Grabowski [4] сучасне розуміння парадигми спорту полягає в тому, що це форма навчання у фізичній культурі особистостей з відповідними соматичними та моторними задатками де переважають агоністичні та перфекціонійні прагнення, метою яких є задоволення потреби самореалізації в досягнені максимально можливих результатів в сфері фізичної та рухової підготовки.

Дослідженню змісту поняття «реабілітація», її значення, як однієї із форм фізичної культури присвячено низку праць польських науковців [6].

Рухова підготовленість віддзеркалює актуальні можливості індивіда в частині володіння своїм руховим апаратом, які обумовлені наявним фондом сформованих рухових навичок та умінь [11]. Фізична підготовленість розуміється як характеристика готовності організму індивіда до успішного виконання рухових задач за рахунок розвинутих сили м'язів, швидкості рухів, високої працездатності, толерантності організму до фізичних навантажень та загальним станом здоров'я [4].

Організація процесу фізичного виховання та навчання обумовлює необхідність діагностики та формування дидактично-виховних умов, які мають забезпечити ефективне досягнення цілей навчання та виховання, полягає в раціональному доборі засобів, ефективне застосування яких, в свою чергу, залежить від врахування факторів (фізичних і соціальних), які впливають на організм і індивідуальність людини. Як зазначає Z. Gilewicz

[3] саме умови, фактори, засоби утворюють сукупність чинників які забезпечують ефективність процесу фізичного виховання та навчання, є вихідними засадами або принципами його організації та реалізації. Вихідними принципами (засадами) процесу фізичного виховання та навчання науковці вважають принципи систематичності та індивідуалізації, доступності, наочності, свідомості та тривалості ефектів навчання.

В науковій літературі Польщі [7] під засобами фізичного виховання розуміють будь-які явища, предмети, способи які допомагають, або навпаки пріоритетне забезпечують можливість використання факторів, які впливають на фізичне вдосконалення особистості.

Як свідчить аналіз літературних джерел [5] форми фізичного виховання розподіляють на форми організації занять та форми організації діяльності учнів та студентів в процесі занять. Іншою так званою «малою» групою форм, є форми організації діяльності студентів під час виконання вправ і які поділяють на: фронтальну, групову, групову з додатковими завданнями, індивідуальну, колового тренування, поточну (подолання перешкод) [1].

Категорія «здоров'я» є визначальною в системі фізичного виховання Польщі в цільопокладайочому системно-структурному аспекті. В науковому обігу широко вживана дефініція поняття «здоров'я», яка визначена всесвітньою організацією охорони здоров'я, де здоров'я, це не тільки відсутність хвороби або неповносправності, але стан гарного самопочуття фізичного, психологічного, соціального [1]. Невід'ємною інструментальною складовою вирішення оздоровчих завдань системи фізичного виховання Польщі виступає виховання фізичних якостей особистості. Узагальненим поняттям, що відображає рухову сферу індивіда, в польській науковій думці є категорії «моторна сфера» та «моторика людини». В широкому розумінні моторна сфера це сукупність поведінкової діяльності, можливостей та рухових потреб людини [4]. Можливості і стан розвитку моторної сфери особистості обумовлений кондиційними, координаційними та структурними морфо-функціональними особливостями індивіда. Висновки. Змістове наповнення категоріального апарату системи фізичного виховання Польщі характеризується глибокою науково-методологічною розробленістю та відображає структурно-функціональні, соціальні, історичні, гуманістичні, педагогічні аспекти цільової спрямованості функціонування системи в цілому.

Глибока зорієнтованість дидактико-виховної системи Польщі на окрему особистість, пріоритетне використання гуманістичного підходу, необхідність врахування і створення усіх необхідних передумов для успішного навчання та виховання вимагає від польського наукового товариства створення сучасного науково-методологічного базису, який би в повній мірі забезпечив би можливість пошуку та розробку нових форм, методів, інноваційних технологій щодо формування належного рівня здоров'я, здатності до перманентного фізичного удосконалення молоді.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на дослідження змісту та особливостей організації процесу фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах Польщі.

Список літератури:

1. Bielski J. (2005): Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego: podrecznik. Krakow: Oficina Wydawnicza «Impuls», s. 362.
2. Demel M. (1973): Szkice krytyczne o kulturze fizycznej, Warszawa. SiT, s. 38.
3. Gilewicz Z. (1999): Teoria wychowania fizucznego, wyd. cyt., ss. 60-123.
4. Grabowski H. (1992): Przygotowanie kadr kultury fizicznei, «Dydaktyka szkoly wyzszej», Nr. 2, ss. 23-35.
5. Grabowski H. (1999): Teoria fizycznej edukacji, Warszawa. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spolka Akcyjna, s. 146.
6. Guszkowska M. (2005): Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy. Warszawa. AWF, s. 157.
7. Kozlowskij S. (1987): Znaczenie aktywnosci ruchowej w rozwoju fizycznym czlowieka (W:) Czynniki rozwoju czloweka, PWN, Warszawa, ss. 239-290.
8. Krysztof W. Jankowski, Michał Lenartowicz (2011): Wymiary kultury fizycznei, «Kultura Fizyczna» Nr. 5, ss. 1-6.
9. Małgorzata Bronikowska (2008): Kultura fizyczna – poziom ewolicji ogylnej czy szczegyłowej?, «Wychowanie Fizyczne i Sport», Nr. 52(2), ss. 103-109.
10. Mialkowska J. (1997): Sklad ciala studentow w zaleznosci od ich actywnosci fizycznej. Zmienosc biologiczna czlowieka, Nr. 4, ss. 83-88.
11. Osińskiego W. (1991): Zagadnienia motoryczności czlowieka, AWF, Poznań, s. 134.
12. Piątkowska M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie, «Kultura Fizyczna», Nr. 9-12, s. 84.
13. Rekowski W. (1990): Kultura fizyczna a nauka, system organizacyjny i wiedza potoczna. «Kultura Fizuczna», Nr. 9-12, s. 3.

Кошура А.В., Бражанюк А.О.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОЛЬШИ

Аннотация
В статье на основе структурно-системного подхода рассмотрено содержание основополагающих дефиниций понятийно-категориального аппарата системы физического воспитания Польши. Определена и раскрыта сущность содержательно образующих дефиниций понятий: физическая культура, ценности физической культуры, формы физической культуры, критерии физической культуры, физическое воспитание, физическое образование и обучение, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт, принципы физического воспитания, методы физического воспитания, средства физического воспитания, формы физического воспитания, физическое развитие, здоровье, физические качества, физическая и двигательная подготовленность. Установлено, что содержательное наполнение категориального аппарата системы физического воспитания Польши характеризуется глубокой научно-методической разработанностью и отображает структурно-функциональные, социальные, исторические, гуманистические, педагогические аспекты целевой направленности функционирования системы в целом. Сделан вывод, что совершенствование теоретико-методологической базы системы физического воспитания Польши происходит в свете евроинтеграционных процессов, поскольку сближение научных и культурных традиций в едином образовательном европейском пространстве обуславливает необходимость пересмотра базовых основ и целей функционирования системы высшего образования Польши в целом и физического воспитания в отдельности.
Ключевые слова: физическая культура, воспитание, категория, дефиниция.

Koshura A.V., Brazhanyuk A.O.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

CONCEPTUAL BASES OF DEVELOPMENT PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION OF POLAND

Summary
In article on the basis of the structurally-system approach the maintenance of basic definitions conceptually and category the device of system of physical training of Poland is considered. The essence of substantially forming definitions of concepts is defined and opened: physical training, values of physical training, the physical training form, criteria of physical training, physical training, physical formation and training, a physical recreation, physical rehabilitation, sports, physical training principles, methods of physical training, means of physical training, the physical training form, physical development, health, physical qualities, physical and motorial readiness. It is positioned that substantial filling категориального the device of system of physical training of Poland is characterized by a penetrating scientifically-methodical readiness and displays structurally functional, social, historical, humanistic, pedagogical aspects of a target orientation of functioning of system as a whole. The conclusion is drawn that perfection of theoretic-methodological base of system of physical training of Poland descends in the light of euro integration processes as rapprochement of scientific and cultural traditions in uniform educational European space causes necessity of revision of basic bases and the purposes of functioning of system of higher education of Poland as a whole and physical training separately.
Keywords: physical training, education, a category, a definition.

УДК 796.011.3:373.51+159.922.1

ВРАХУВАННЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Марченко О.Ю.
Полтавський університет економіки і торгівлі

На ефективність навчання та виховання особистості у фізичному вихованні впливає підхід, який використовується на занятті. Гендерний підхід у фізичному вихованні виступає як можливість розширення життєвого простору, індивідуальних здібностей і задатків кожної дитини, що в подальшому сприятиме більшому залученню учнівської молоді до занять з фізичної культури та зростанню здорової нації.
Ключові слова: гендерний підхід, учнівська молодь, фізичне виховання, маскулінність, фемінність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні увагу акцентовано на необхідності вивчення та осмислення різних аспектів гендерної проблематики, зокрема, формування гендерної ідентичності молодого покоління в процесі фізичного виховання. Одним з пріоритетних напрямів державної політики в розвитку основної школи є її спрямованість на виховання учнів різної статі, урахування вікових та статевих особливостей хлопців і дівчат у процесі формування цінностей фізичної культури та здорового способу життя. Гендерна проблематика отримала ще порівняльне мале поширення. Практично немає згадок про це в програмах і підручниках з вищої професійної освіти у сфері фізичної культури і спорту, рідкісні спеціальні курси в університетах. Так, у своїй фундаментальній праці «Теория и методология современного физического воспитания» (2015) В.І. Столяров серед основних теорій і умов системи фізичного виховання, лише позначає «гендерний підхід», посилаючись при цьому на дослідження А.Л. Ворожбитової (2012).

Гендерне виховання школярів на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах мають такі проблеми: не рівномірна репрезентованість осіб жіночої та чоловічої статі у педагогічному колективі; гендерної компетентності вчителя; колективи, в яких хлопчики та дівчатка навчаються разом потребують від учителів, що працюють з ними, як чоловіків, так і жінок, достатнього рівня соціальної зрілості та внутрішньої врівноваженості, робота у змішаних класах вимагає ретельного добору вчителів, які матимуть спеціальну та необхідну підготовку щодо цього, виховна робота з учнями різної статі не повинна мати узагальненого та уніфікованого характеру, вона має орієнтуватися на особливості, можливості кожної конкретної дитини [3, с. 144].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Генеральною асамблеєю ООН у резолюції «Фізична культура та спорт як засіб сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру», відзначено необхідність консолідації зусиль урядів країн світу, спортивних організацій з метою використання можливостей фізичної культури та спорту для розвитку соціальної й гендерної рівності. Крім того, вивчення гендерного складника різних сфер життя суспільства, освіти й виховання є питаннями соціальної справедливості й забезпечення гармонійного розвитку особистості, невід'ємним складником якого є фізичне виховання [2, с. 107].

Біліченко О. О. у своїй дисертаційній роботі присвячену гендерним особливостям формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів констатує, що систематичні заняття спортом позитивно впливають на ставлення до навчального предмету «Фізичне виховання», середній рейтинг у юнаків-спортсменів дорівнює 2,23, у дівчат-спортсменок – 2,26, а у студентів, які не займаються спортом – 2,29 (юнаки) і 2,46 (дівчата).

Значні відмінності у студентів, які не займаються спортом, спостерігаються між юнаками та дівчатами. Дівчатам, в меншій мірі, ніж юнакам в цілому, подобається предмет «Фізичне виховання» (2,04 проти 1,56 відповідно) і як проводяться заняття (1,84 проти 1,80). Дівчата в меншій мірі впевнені, що теоретичні знання потрібні всім (2,46 проти 2,28), і вони (знання) потрібні для майбутньої роботи (3,16 проти 2,76). Вони в меншому ступені, ніж юнаки вважають, що на заняттях з фізичного виховання необхідно думати (2,82 проти 2,26); що заняття фізичними вправами вимагають спостережливості та кмітливості (2,40 проти 1,90). Однак, відносини з викладачем у дівчат навіть краще, ніж у юнаків (1,34 проти 1,58), і викладач їх хвалить частіше (2,50 проти 2,72), і цікаво показує і пояснює вправи (1,72 проти 1, 84), тобто сама особистість викладача не викликає у дівчат негативного ставлення, вони згодні виконувати вправи, які пропонує викладач (1,70 проти 1,98 у юнаків), і, в той же час, загальний інтерес до занять нижче, ніж у юнаків і вони категорично не хочуть займатися додатково в спортивній секції. Це свідчить про те, що при всій правильності методики проведення занять з фізичного виховання з юнаками і дівчатами, не враховуються приховані психологічні особливості, що відрізняють біологічна стать [1, с. 12].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз обмеженої кількості публікацій щодо гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді, які в основному стосуються урахування біологічної статі, ми не знайшли відомостей про вікові особливості формування ознак психологічної статі (маскулінність, фемінність, андрогінність) у студентської молоді, не виявлено взаємозв'язок між цими ознаками і мотивацією діяльності, ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури і спорту,

© Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю., 2017

фізичною підготовленістю і здоров'ям, як впливають соціальні умови на формування гендерних стереотипів поведінки юнаків і дівчат, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті – розкрити сутність гендерного підходу під час занять з фізичного виховання учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. І.В. Євстігнєєва вважає, що пріоритетне значення у вирішенні цієї проблеми належить упровадженню в загальноосвітніх навчальних закладах гендерного виховання, спрямованого на врахування вікових і статевих особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовки підлітків як основи формування інтересу до занять фізичною культурою, формування нових уявлень про роль і місце чоловіків і жінок у суспільстві й, зокрема, у процесі фізичного виховання. Важливу роль у вирішенні нагальних проблем гендерного виховання учнів основної школи відіграють уроки фізичної культури, які за умови підвищення якості, ефективності й доступності фізкультурної освіти, змін у змісті програмного матеріалу з фізичної культури, організації навчально-виховного процесу, диференціації та індивідуалізації вибору засобів і методів навчання й виховання більшою мірою б ураховували інтереси, схильності й здібності учнів різної статі, що загалом стимулює кожну особистість на цілеспрямоване підвищення рівня свого здоров'я та фізичної підготовки в контексті гендерної соціалізації школярів.

О.Ю. Марченко в своїх роботах присвячених особливостям гендерної ідентичності у школярів різного віку вважає, що такі ідеї як поєднання фемінінних та маскулінних якостей характеру в одній людині популяризується у науці. Це підтверджується загальною кількістю школярів, віднесених до андрогінного типу особистості. Із 206 юнаків – 90% мають показник андрогінності, а серед 213 дівчат – 69,5% відповідають андрогінному типу особистості. О.Ю. Марченко відзначає той факт, що суто маскулінні якості особистості такі як «мужність», «схильність до ризику», «атлетичність», «віра в себе», «здібності до лідерства» відмічають на 20% – 40% частіше хлопці ніж дівчата. А суто жіночі якості відмітили на 40% більше дівчата. Це такі риси характеру як «відданість», «ніжність». Отже, фізичне виховання володіє величезним потенціалом емоційного та фізичного впливу на формування гендерної ідентичності учнів та їх уяви про жіночність та мужність. Це безпосередньо може впливати на формування життєвих ціннісних орієнтацій школярів загалом, в тому числі, на формування цінностей в сфері фізичної культури [8, с. 37].

О. Шиян та О. Фащук при аналізі результатів проведеного дослідження і досліджень вітчизняних та іноземних авторів щодо проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту виявили наявність проблеми формування адекватних гендерних позицій і переконань підлітків у сфері фізичної культури і спорту. Також виявили суттєві відмінності у ставленні та потребі до занять фізичною культурою дівчат і хлопців. Урахування гендерних стереотипів підлітків фахівцями сфери фізичної культури і спорту допоможе вплинути на залучення їх до занять різними видами рухової активності, що своєю чергою сприятиме реалізації гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту. Подолання гендерних стереотипів педагогів та учнів з урахуванням вікової динаміки в мотиваційному спрямуванні у сучасних умовах дасть змогу удосконалити систему фізичного виховання школярів і на цій основі формувати здоровий спосіб життя [9, с. 40].

Проведений аналітичний пошук і власні дослідження вчених [4, с. 14] дозволили виділити в педагогічному принципі індивідуалізації фізичного виховання не тільки біологічний підхід, заснований на анатомо-фізіологічних відмінностях чоловічого і жіночого організму, але і гендерний, пов'язаний з психологічною статтю. В даному випадку науковці розглянули гендерний підхід не

Таблиця 1

Показники інтересів до занять з фізичного виховання

№ п\п	Зміст запитання		Юнаки (n=18)	Дівчата (n=32)
1.	Задоволення програмою фізичної культури.		83,3%	87,5
2.	Оцінка фізичної підготовленості (в балах).		8	7
3.	Оцінка фізичного здоров'я (в балах).		8	7
4.	Мета відвідування заняття з фізичного виховання.	Знаю, що це корисно	44,4%	31,25%
		Для отримання оцінки з ФВ	-	6,25%
		Цікаво на заняттях	27,8%	-
		Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	-	25%
		Щоб навчитися новим вправам	27,8%	-
		Щоб підвищити свою РА	-	37,5%
5.	Фізичні вправи, яким віддають перевагу.	Силові	66,7%	-
		Швидкісно-силові	33,3%	-
		Координація	-	25%
		Гнучкість	-	37,5%
		Витривалість	-	12,5%
		Рівновага	-	25%
6.	Вид спорту.	Легка атлетика (біг)	22,2%	16%
		Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол)	77,8%	-
		Аеробіка	-	43%
		Фітнес	-	41%

з точки зору гендерної політики надання рівних прав чоловіків і жінок, а з точки зору вивчення їх психосоціальних особливостей для створення адекватних організаційно-методичних умов в процесі фізичного виховання для формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення, використовуючи при цьому ефективні стимули і мотиватори поведінки.

Провівши анкетування серед 50-ти респондентів з яких 18 юнаків та 32 дівчини, які навчаються на II курсі коледжу за спеціальністю «Початкова освіта», ми з'ясували, що 83,3% юнаків та 87,5% дівчат задоволені програмним матеріалом з фізичного виховання.

Оцінюючи свою фізичну підготовленість та фізичне здоров'я в балах від 1 до 10, де 1 – погана, 10 – дуже висока, юнаки оцінюють у 8, дівчата у 7 балів.

На питання з якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання 44,4% юнаків знають, що це корисно, 27,8% стверджують,щ їм цікаво на заняттях, 27,8% навчаються новим вправам. Дівчата відповідаючи на це ж запитання обрали такі варіанти: 31,25% знають, що це корисно, 25% ставлять за мету отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами, 37,5% за допомогою занять з фізичного виховання підвищують свою рухову активність та 6,25% відвідують заняття задля отримання оцінки.

Юнаки та дівчата на заняттях з фізичного виховання віддають перевагу різним фізичним вправам, а саме 66,7% юнаків віддають перевагу силовим вправам та 33,3% швидкісно-силовим вправам. Опитування дівчат показало, що 25% віддають перевагу вправам на координацію, 37,5% вправам на гнучкість, 12,5% вправам на витривалість та 25% вправам на рівновагу.

При виборі виду спорту 77,8% юнаків віддали перевагу спортивним іграм (футбол, баскетбол, волейбол), 22,2% легкій атлетиці (біг). Дівчата показали, що проявляють інтерес до аеробіки на 43%, 41% до фітнесу та 16% до легкої атлетики (біг) (табл. 1).

Анкетування показало, що юнаки та дівчата мають різні інтереси до занять з фізичного виховання. Під час занять є важливим врахування гендерного підходу до учнівської молоді задля покращення процесу занять, мотивації тих хто займається та підвищення інтересу до занять з фізичного виховання.

Висновки і пропозиції. Аналіз опрацьованої літератури та проведеного нами дослідження свідчить про нестачу інформації щодо відмінностей про вікові особливості формування ознак психологічної статі в учнівської молоді, уроки фізичної культури проводять за одностатевим принципом, де не враховують інтереси, мотиви, тип ВНД тих хто займається.

Ми в свою чергу пропонуємо визначити вікові особливості формування ознак психологічної статі, встановити взаємозв'язок між цими ознаками і мотивацією діяльності, ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури і спорту, фізичною підготовленістю і здоров'ям, як впливають соціальні умови на формування гендерних стереотипів поведінки юнаків і дівчат. Врахування гендерних особливостей учнівської молоді на уроках фізичної культури допоможе розкрити потенціал кожного учня, сформувати індивідуальну фізичну культуру та підвищити мотивацію до відвідування занять.

Список літератури:

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Олена Олександрівна Біліченко; Дніпропетровський ДІФКС. – Дніпропетровськ, 2014. – 22 с.
2. Євстігнєєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: дис. канд. пед. наук: 13.00.7 / І. В. Євстігнєєва. – Луганськ, 2012. – 228 с.
3. Кравець В. П. «Гендерна педагогіка» – Тернопіль: Джура, 2003. – 416 с.
4. Круцевич Т. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Круцевич, О. Марченко, Е. Биличенко Т. Имас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 14–17.
5. Круцевич Т. Ю. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, Е. А. Биличенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–119.
6. Марченко О. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів / О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 75–78.
7. Марченко О. Ю. Физическая культура в иерархии ценностей школьников в гендерном аспекте / О. Ю. Марченко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 19 международного научного конгресса (Ереван, 6-9 октября 2015 г.) / ред. В. Б. Аракелян; МОН Республики Армения, Армянский ГИФК. – Ереван, 2015. – С. 357–360.
8. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1 – С. 37-41.
9. Шиян О., Фащук О. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту // Спортивна наука України. – 2012. – № 3 (47). – С. 40-44.

Круцевич Т.Ю., Захарченко М.А.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Марченко О.Ю.
Полтавский университет экономики и торговли

УЧЕТ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация
На эффективность обучения и воспитания личности в физическом воспитании влияет подход, который используется на занятии. Гендерный подход в воспитании выступает как возможность расширения жизненного пространства, индивидуальных способностей и задатков каждого ребенка, в дальнейшем будет способствовать большему привлечению молодежи к занятиям по физической культуре и росту здоровой нации.
Ключевые слова: гендерный подход, учащаяся молодежь, физическое воспитание, маскулинность, фемининность.

Krutsevych T.Y., Zakharchenko M.A.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Marchenko O.Y.
Poltava University of Economics and Trade

CONSIDERING THE GENDER APPROACH IN THE PROCESS EMPLOYMENTS PHYSICAL EDUCATION YOUNG STUDENTS

Summary
The effectiveness of training and education of the individual in physical education affects the approach used in class. The gender approach in physical education serves as the opportunity to expand living space, individual abilities and inclinations of each child, which further contribute to greater involvement of students to classes in physical education and healthy growth of the nation.
Keywords: gender approach, young students, physical education, masculinity, femininity.

УДК 796.011.1:37-051

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Курилюк Ю.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Розглядається проблема формування основ професійного довголіття у майбутніх педагогів. Визначається сутність професійного довголіття, його складові. У даній роботі розкривається структурні компоненти професійного довголіття майбутнього педагога. А, також умови і чинники, що стимулюють процес професійного довголіття. Підкреслюється, що фізична активність має велике значення у підтриманні і подовженні професійного довголіття майбутніх педагогів впродовж усього життя.
Ключові слова: майбутні педагоги, фізична активність, професійне довголіття.

Постановка проблеми. У руслі тенденцій підготовки педагога для «нової освіти Європи» у проекті Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки серед основних завдань педагогічної освіти наголошено на необхідності модернізації діяльності вищих педагогічних навчальних закладів. Найбільш актуальними у підготовці педагогічних і науково-педагогічних працівників на сьогодні залишаються питання оптимізації мережі вищих навчальних закладів та закладів післядипломної педагогічної освіти з метою створення умов для безперервної освіти педагогічних працівників. Серед очікуваних результатів реалізації Національної стратегії розвитку освіти – підготовка та виховання педагогічних кадрів, здатних працювати на засадах інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу, власного творчого безперервного професійного зростання [4, с. 32].

Особливої актуальності проблема формування професійного довголіття майбутніх педагогів і, як його складової – фізичної активності, набуває у зв'язку з тими негативними тенденціями, які простежуються у нашому сучасному суспільстві. Згідно з даними статистики, Україна належить до демографічно старих країн світу. «Частка населення

© Курилюк Ю.І., 2017

старше 60 років і старших становить 20,3% з прогнозованою тенденцією до її подальшого підвищення. Середня тривалість життя в Україні становить для чоловіків 61 рік., жінок – 73 роки, що нижче, ніж у країнах Східної Європи, на 4–5 років, а країнах Західної Європи – майже на 11–16 років» [5, с. 246]. Демографічне зміщення у бік постаріння суспільства називають «сивим світанком».

Проблема «довголіття людини», «активного довголіття», «професійного довголіття», «активного фізичного довголіття» знайшла своє відображення у різних галузях наукового знання: філософії, педагогіці, психології, соціології, геронтології, медицини. У педагогічній і психологічній науці визначаються умови і чинники, що стимулюють процес професійного довголіття, творчого розвитку особистості, педагогічних засобів розвитку творчих здібностей учнівської молоді, їхньої творчої самореалізації впродовж життя. До таких чинників належить фізична активність самої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цим питанням приділяли велику увагу такі науковці, як: В. Алфімов, В. Андреєв, Т. Баришнікова, Л. Бондарєв, В. Гаращук, Л. Дроздікова, О. Кучерявий, Л. Левченко, Л. Мітіна, Л. Попов, С. Сисоєва, Г. Шевченко та ін. В Україні проблема професійного довголіття найбільшої розробки дістала у працях доктора педагогічних наук, професора В. Алфімова.

Проблема фізичної активності, фізичного виховання знайшла своє відбиття у наукових працях О. Демінського, С. Єрмакова, Ю. Желєзняка, В. Куриш, Г. Максименко, Т. Ротерс та ін.

Проте, при дослідженні проблеми професійного довголіття майбутнього педагога недостатньо приділено уваги фізичній активності, як необхідній умові його формування і підтримання.

Ціль статті є визначення значення фізичної активності у формуванні професійного довголіття майбутнього педагога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічна діяльність є складною, специфічною і багатогранною, потребує творчого застосування особливих знань, навичок, здібностей від сучасного вчителя. Знання законів педагогічної діяльності допоможе зробити майбутнього педагога, що вивчив теорію, ще й компетентним спеціалістом у сфері власного професійного довголіття. Педагогічна професія – це «рід трудової діяльності, метою і змістом якої є спрямоване утворення умов для становлення і перетворення особистості іншої людини, управління процесом його інтелектуального, емоційного і фізичного розвитку, формування духовного світу» [3, с. 199]. Процеси професійного навчання, виховання і самовиховання мають один цільовий орієнтир – інтегральну готовність до професійно-педагогічної діяльності, яка є «системою, структурними компонентами якої виступають психологічна і практична готовності до виконання майбутнім педагогом професійних функцій, я також його готовність до самовдосконалення після закінчення ВНЗ...» [2, с. 47].

У характеристиці довголіття, яка дається науковцями, простежується думка про те, що людина здатна сама цілеспрямовано і активно керувати тривалістю свого життя, а висока працездатність, творча і фізична активність, добре здоров'я сприяють його підтримці. Поняття активного довголіття можна визначити, як найбільш тривалу життєдіяльність, свідомо організовану особистістю, яка забезпечує її розвиток і повноту життєвих проявів, відображає життєву компетентність і виявляється у здібності подовження власного життя.

«Довголіття вчителя – це показник його професійної самоактуалізації. Правильний вибір професії педагога, емоційна включеність в педагогічну діяльність – одні з основних шляхів до цього довголіття» [1, с. 6]. Професійне довголіття майбутнього педагога багато в чому обумовлене його фізичною активністю на протязі життя. Для визначення цієї обумовленості розглянемо структурні компоненти професійного довголіття. Структурними компонентами професійного довголіття майбутнього педагога виступають:

1. Духовне довголіття, яке розглядається як певний ідеал, до якого прагне майбутній педагог у власному духовному самовдосконаленні. У духовному довголітті виявляється здатність особистості сприймати зовнішній зміст буття і переводити його у зворотному напрямі на грунті законів Краси, Добра, Істини, Любові в їх єдності. Духовне довголіття означає орієнтацію на вищі моральні цінності, на ціннісне ставлення до світу і самого себе.

2. Соціальне довголіття розглядається як процес і результат гармонізації відносин майбутнього педагога із соціальним (освітнім) середовищем і пов'язане з його стосунками із сім'єю, педагогічним колективом, друзями. Багато в чому воно детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя (духовної, політичної, економічної, соціальної), проте провідна роль у підтриманні гармонійних відносин належить активній, самостійній, відповідальній особистості майбутнього педагога.

3. Інтелектуальне довголіття – це підтримання високої інтелектуальної активності впродовж пролонгованої професійної діяльності. Постановка значущих для професійного довголіття віддалених цілей сприяє активізації розумової діяльності, розвитку усіх пізнавальних процесів.

4. Психологічне довголіття є результатом ефективності процесів психічної адаптації людини при дії на нього комплексу соціальних і професійних факторів, яка забезпечує адекватну поведінку, необхідний рівень емоційно – вольової активності, повноцінне виконання трудових функцій.

5. Фізичне довголіття характеризується активністю усіх систем організму людини, добрим самопочуттям, активним гальмуванням процесів фізіологічного старіння, вмінням попереджувати розвиток захворювань, у тому числі, і тих, що розповсюджені у педагогічному середовищі. В основі фізичного довголіття лежить значна вираженість пристосувальних механізмів, що забезпечують фізіологічне старіння.

Єдність і інтегрований взаємозв'язок структурних компонентів – духовного, соціального, інтелектуального, психологічного, фізичного – дають зрозуміти професійне довголіття майбутнього педагога як цілісний складний феномен.

Фізичний розвиток особистості майбутнього педагога, який розуміється як процес зміни сукупності морфологічних і функціональних

властивостей організму, спрямований на попередження захворювань, що розповсюджені у педагогічному середовищі, підтримання високої працездатності, професійного довголіття. Фізична активність сприяє підтримці професійного здоров'я майбутнього педагога, його здібності зберігати і активізувати компенсаторні, захисні, регулятивні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток його особистості у різних умовах здійснення професійної діяльності впродовж життя.

Процес професійного довголіття уявляється у якості перетворення педагогічної діяльності у джерело фізичного і психічного саморозвитку і самовдосконалення особистості педагога впродовж трудового шляху; а професійне довголіття як результат – це виражений у професійних досягненнях і життєпроявах особистості рівень її самореалізації і самоактуалізації.

Професійне довголіття майбутнього педагога включає як зовнішню, так і внутрішню характеристику особистості, які відображають спосіб, якість її діяльності у професійній сфері, рівень її професійного розвитку і становлення, що розуміється як розвиток прагнення до творчої самореалізації у професійно-педагогічній діяльності; а також рівень її фізичного розвитку і фізичної активності.

Аналіз літератури з дослідження даної проблеми дозволяє стверджувати, що професійне довголіття педагога, більшою мірою, пов'язується із станом його здоров'я, наявністю захворювань обумовлених особливостями педагогічної праці. Так, у науковій медичній літературі є дані про те, що у педагогів спостерігаються вкрай низькі показники здоров'я, які ще більше погіршуються при збільшенні стажу роботи, оскільки ця професія має певні особливості: інтенсивне голосове навантаження, систематичне навантаження зорового аналізатору, виражену нервово-емоційну напругу, незначну рухову активність, тривале вертикальне положення при проведенні занять, контакт з численною аудиторією учнів.

Мале рухове навантаження, тривала вимушена статична поза є причиною розвитку деформації опорно-рухового апарату, остеохондрозу, застійних явищ у судинах малого тазу і нижніх кінцівок, варикозного розширення вен, запальних процесів органів малого тазу. Гіпокінезія, як зниження рухової активності, призводить до погіршення функції скелетних м'язів. Всі ці негативні явища накладаються на відсутність потреби у руховій активності через вікові особливості організму після закінчення періоду росту. Не останню роль у розвитку гіподинамії відіграє і поліпшення побутових умов, розвиток науки і техніки.

Як наслідок гіпокінезії, значна кількість студентів, педагогів мають зайву вагу. В умовах сучасного життя надмірна вага набула характеру соціальнозначущої патології. Навіть незначне збільшення маси тіла приводить до порушень обміну речовин, збільшує навантаження на серце і, за сучасними даними, служить фактором ризику розвитку багатьох серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, хвороб шлунково-кишкового тракту, шляхів жовчовиведення тощо.

Сьогодні проблема підвищення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів стоїть дуже гостро. З одного боку, тільки біля 10% студентів, що вступають до вищих навчальних закладів, не мають відхилень у стані здоров'я, а з другого, сам навчально-виховний процес може спричинити зміни функціонального стану організму студентів, виникнення хвороб.

До головних особливостей вузівської системи навчання й виховання слід віднести: входження у новий колектив; відрив від родини (мешкання в гуртожитку); необхідність самим організовувати свій побут, планувати трудовий день; самостійне опанування нового навчального матеріалу і відсутність щоденного контролю за його засвоєнням; поява нових форм навчання й контролю.

Фізична активність є основою фізичного довголіття майбутнього педагога, яке визначається ставленням людини до самої себе, знанням своїх конституціональних, соматичних, фізіологічних та індивідуальних особливостей; її умінням удосконалювати ці особливості на базі глибоких медико-валеологічних знань і тим самим сприяти збереженню й зміцненню фізичного здоров'я, подовженню професійно-педагогічної діяльності. При цьому поняття фізичного довголіття майбутнього педагога пов'язується із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, фізичною активністю високим рівнем працездатності у тривалій професійно-педагогічній діяльності.

Окрім прямого позитивного впливу на фізичне довголіття майбутнього педагога, фізична активність має і опосередкований вплив на інші його компоненти, зокрема, на психологічне довголіття. У процесі занять фізичною культурою і спортом у майбутнього педагога виховуються воля, наполегливість, сміливість, рішучість, витривалість, дисциплінованість, тобто ті якості, які йому необхідні для підтримання активного професійного довголіття.

Фізична активність має позитивний вплив і на розвиток пізнавальних процесів – сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, що сприяє інтелектуальному довголіттю майбутнього педагога.

Фізичне навантаження, фізична активність підвищує окислювальні, обмінні процеси в організмі людини, затримує розвиток атеросклерозу. Геронто логами доведено, що атеросклероз у осіб, що займаються фізичною культурою, спортом зустрічається рідше ніж у людей напруженої розумової праці, які ведуть малорухомий спосіб життя.

Відомо, що причини виникнення стресу характеризуються як зовнішніми ситуаційними умовами, так і станом психоемоційних характеристик людини. У майбутніх педагогів можливе виникнення стресу через непідготовленість до навчальної діяльності у вузі, невпевненість у своїх силах, розумове перевтомлення, пов'язане з низькою культурою розумової праці. Психофізіологічна напруга стає зараз не тільки головним фактором захворювання нервової системи, але й однією з основних причин серцево-судинних хвороб, бронхіальної астми, виразки шлунково-кишкового тракту, порушень гормональної рівноваги і та ін.

Стан утомлення і перевтоми широко поширені в студентському середовищі і є найбільш частою передумовою розвитку захворювань нервової системи. Розумове втомлення – це втомлення, що виникає при виконанні розумових навантажень, характеризується пониженням показників розумової працездатності, пониженням емоцій-

ного тонусу, уваги, інтересу до роботи; звичайно супроводжується змінами функціонального стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи.

Для попередження вище перерахованих патологічних станів, при формуванні фізичного довголіття у майбутніх педагогів необхідно звертати увагу на зміст рухової активності, форми і засоби фізичного виховання, обсяг та інтенсивність навантажень. На визначення режимів фізичної активності впливають вікові особливості фізіологічного і психічного розвитку.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Фізична активність має велике значення у формуванні, підтриманні і подовженні професійного довголіття майбутнього педагога. Педагогічна діяльність має певні особливості, які можуть призводити до виникнення патологічних станів у педагогів, вона є емоційно і інтелектуально напруженою.

Підвищення фізичної активності, систематичні проведення занять фізичною культурою дозволяють підтримувати і розвивати професійне довголіття майбутнього педагога і його складові: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне і фізичне довголіття; запобігають виникненню багатьох захворювань, гальмують процеси старіння.

Майбутній педагог здатен сам цілеспрямовано і активно керувати тривалістю свого професійного життя, а висока працездатність, творча і фізична активність, сприяють його підтримці.

Подальші дослідження стосовно даної проблеми можуть бути пов'язані з визначенням особливостей формування професійного довголіття у майбутніх фахівців інших спеціальностей.

Список літератури:

1. Алфімов В.М. Професійне довголіття педагогів загальноосвітніх шкіл / В.М. Алфімов // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2009. Ч. 2, № 23(186). – С. 6–11.
2. Кучерявий О.Г. Педагогіка: особистісно-розвивальні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Г. Кучерявий. – К.: НВП «Вид-во «Наукова думка» НАН України», 2011. – С. 47.
3. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова и др.]; под. ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 199.
4. Проект Національної стратегії розвитку освіти України на 2012–2021 рр.: Офіц. вид. Міністерства освіти і науки молоді та спорту України – Чернівці: Букрек, 2011. – С. 32.
5. Чайковська В.В., Стаднюк Л.А., Єгорова Л.В. та ін. Старіюче суспільство України: запити та рішення / В.В. Чайковська, Л.А. Стаднюк, Л.В. Єгорова, Т.І. Вялих, Н.М. Величко, О.І. Коншина // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – № 2. – С. 246–251.

Курылюк Ю.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация
Рассматривается проблема формирования основ профессионального долголетия у будущих педагогов. Определяется сущность профессионального долголетия, его составляющие. У данной работе раскрывается структурные компоненты профессионального долголетия будущего педагога. А, также условия и факторы, стимулирующие процесс профессионального долголетия Подчеркивается, что физическая активность имеет большое значение в поддержании и продолжении профессионального долголетия будущих педагогов в течение всей жизни.
Ключевые слова: будущие педагоги, физическая активность, профессиональное долголетие.

Kurylyuk Y.I.
Chernivtsi Y. Fedkovych National University

SIGNIFICANCE IN FORMATION PHYSICAL ACTIVITY PROFESSIONAL LONGEVITY FUTURE TEACHERS

Summary
The problem of the professional longevity development of wouldbe teachers is brought up. The main point of the professional longevity and its components are defined. In this paper reveals the structural components of future teacher professional longevity. And, as the conditions and factors that stimulate the professional longevity. The author emphasises that the physical activity has a great importance in maintenance and extension of professionall longevity of would-be teachers during their life.
Keywords: would-be teachers, physical activity, professional longevity.

УДК 796.011.3:616-007-053.5

ВИКОРИСТАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРИГУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Курнишев Ю.А., Палагнюк Т.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглядається проблема фізичного виховання дітей, що мають відхилення у стані здоров'я. Представлена комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма фізичного виховання дітей. Вивчається застосування засобів, які покращують психофізіологічний стан дітей. Розглядається вплив коригувальної гімнастики. Доводиться ефективність проведення занять з фізичного виховання.
Ключові слова: фізичне виховання, відхилення стану здоров'я, комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма, коригувальні заняття, лікувальна фізкультура.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Фізичне виховання – невід'ємна частина освітньої системи у всіх цивілізованих країнах. Воно має свою теорію, програми, методичні підходи тощо. За доступний проміжок часу розвитку теорії фізичного виховання в ідейну основу її закладалися інтереси тієї або іншої соціально-суспільної формації.

Зв'язок фізичного виховання з практичним життям того або іншого суспільства реалізовувався у формуванні трудових прикладних навичок. Проголошувався також принцип всебічного гармонійного розвитку особистості. В українській системі фізичного виховання принцип оздоровчої спрямованості ще донедавна також не був домінуючим: більше йшлося про гармонійний розвиток особистості, розвиток рухових навичок тощо.

Останніми роками в Україні сталися деякі зміни в цільових настановах фізичного виховання. І це пов'язано насамперед із негативною динамікою здоров'я підростаючого покоління: дітей, які за станом здоров'я відносяться медиками до другої групи. Вони вимагають особливої уваги лікарів і педагогів. Дотримання гігієнічних рекомендацій щодо підвищення резистентності організму неспецифічними засобами: оптимальна рухова активність, загартування природними чинниками, раціональний режим дня, додаткова вітамінізація продуктів харчування в сучасних умовах зумовлюється економічними можливостями дошкільних закладів [4, с. 6].

Ось як уявляють автори останнього посібника з теорії і методики фізичного виховання («Олімпійська література», Київ, 2003) формування уроку з фізичного виховання: «Вправи необхідно підбирати так, щоб вони були спрямовані одночасно на навчання рухових дій, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, розвивали необхідні рухові якості, сприяли формуванню правильної постави і становленню пікали рухів» (с. 91).

Сучасна педагогічна наука при розробці способів реалізації змісту навчально-виховного процесу активно використовує технологічний підхід, оскільки це дозволяє зменшити часовість експромтів учителя при впровадженні в практику такого змісту, а отже підвищити ймовірність досягнути запланованого результату. Також, будь – які освітні концепції для своєї реалізації потребують певної системи дій; якщо така система досить варіативна і гнучка, її називають методикою, якщо вона відзначається більш жорстокою алгоритмічною послідовністю і розрахунком отримати запланований результат – це технологія [1, с. 95]. При цьому, згідно загальноприйнятих у педагогічній науці позиція, педагогічна технологія – це «...проект певної педагогічної системи, реалізований на практиці» [2, с. 6], де таким проектом є концепція – «...поетапне описання педагогічної системи..., що перетворюється в педагогічну технологію. Без першої немає другої» [2, с. 19]. Ураховуючи зазначене, розробку педагогічної технології визначили як методологічну основу, що забезпечує досягнення запланованого результату при реалізації певної моделі використання засобів фізичної культури в руховій діяльності дітей з фізичними відхиленнями стану здоров'я,ґрунтується на положеннях розробленої концепції і передбачає виконання вимог принципів проектування педагогічних технологій та умов впровадження змісту в практичну діяльність.

Практичні рекомендації щодо оздоровлення дітей з вадами постави, зору, ожирінням, порушенням ступні, розроблені фахівцями (Волкова С.С., 1981; Велитченко В.К., 1986; Мурза В.П.,1991; Дубогай О.Д., 1995), стосуються дітей спеціальної медичної групи – зі значними відхиленнями у стані здоров'я. Практичне використання рекомендованих комплексів у фізичному вихованні дітей другої групи здоров'я ускладнюється ще й тим, що більшість з них розроблені без урахування особливостей ряду показників дітей з різними відхиленнями у стані здоров'я.

Формулювання цілей роботи. Мета роботи: обґрунтувати і показати ефективність проведення уроків і фізичного виховання у дітей із відхиленням стану здоров'я та показати вплив комплексної диференційовано профілактично-коригувальної програми фізичного виховання на них.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент та методи статистичної обробки.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети було сформовано методику фізичного виховання для дітей із відхиленням у стані здоров'я. В методику увійшли такі методи фізичного виховання:

- повітряні ванни,
- вологе обтирання,
- обливання,
- елементи міорелаксації й аутогенного тренування,
- ароматерапевтичні заходи,
- психо-корегувальні рухові етюди,

© Курнишев Ю.А., Палагнюк Т.В., 2017

- музична терапія,
- прийоми самомасажу,
- акупунктури,
- ходіння босоніж,
- коригувальні заняття,
- вправи з йоги,
- вправи для розвантаження хребта,
- рухові перерви [3].

Саме на основі вище наведених методів була розроблена комплексна диференційована профілактично-коригувальна програма, яку використовували науковці із Львівського державного університету фізичної культури. Як бачимо, вона передбачає широке застосування спеціальних оздоровчих заходів в процесі проведення усіх форм занять з фізичного виховання дітей з відхиленням в стані здоров'я.

Повітряні ванни, сонячні ванни (розсіяна радіація при повітряних ваннах і, пряма – при сонячних) бажано застосовувати під час проведення усіх форм фізичного виховання дітей. Вологе обтирання тіла дитини рушником, обливання рук і ніг приводити після фізкультурних занять і завершення гігієнічної гімнастики після сну. При надмірному збудженні дітей після закінчення заняття з фізкультури проводити елементи міорелаксації й аутогенного тренування. Ароматерапевтичні заходи передбачають виконання дихальних вправ дітьми в хвойному лісі під час пішого переходу. Психо-коригувальні рухові етюди передбачають виконання імітаційних рухів в поєднанні з психологічними образами тварин, для загальмованих дітей – зайчика, для збудливих – ведмедика, що сприяє психічному розвитку дитини, концентрує увагу, розвиває і змінює психічну сферу.

Враховуючи, що для емоційних дітей характерна вихідна симпатиконія, під час виконання фізкультхвилинок чи фізкультпауз, інших заходів, включати тиху, ліричну музику. У роботі з дітьми з пониженою реактивністю під час проведення музичної терапії частіше використовувати бадьорі маршові мелодії.

Під час занять з лікувальної фізкультури потрібно навчити дітей виконувати елементарні прийоми самомасажу обличчя, вушних раковин, стоп і рекомендувати застосовувати отримані навички в домашніх умовах. Масаж обличчя допомагає зменшити набряк слизової носоглотки, очистити придаткові пазухи носа (гайморові, решітчасті й фронтальні) від патологічного вмісту, нормалізувати дихання [4]. Об'єктом впливу масажу виступали крила носа, ділянка під очима (від носа до вух) і лоб. Масаж вушних раковин і стоп містить ще й елементи акупунктури застосовувати й під час ходьби дітей по доріжках зі злаків (горох, гречана крупа тощо) наприкінці ранкової гігієнічної гімнастики, босоніж по траві чи піску під час піших переходів.

В тих дитячих закладах, які не мають умов для проведення плавання, фахівці [3] рекомендують проводити заняття в залі з дітьми босоніж при відкритих вікнах протягом усього року, з подальшим (після уроку) обливанням стоп водою кімнатної температури і розтиранням рушником. Подібні заходи сприяють зміцненню м'язів ступні і профілактиці плоскостопості; забезпечить прищеплення дітям гігієнічних звичок і великий гартувальний ефект.

Коригувальні заняття проводити у вигляді занять з ритмічної гімнастики. Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже прості у виконанні і доступні у вивченні. Вони включають різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються в швидкому темпі. Окрім того, вправи ритмічної гімнастики виконувати під музику і, залишаючись по суті гімнастичними вправами, вони матимуть танцювальний характер, формуватимуть почуття ритму, музичності, вміння узгоджувати свої рухи з музикою [4]. Вплив ритмічної гімнастики на організм дитини виражається, перш за все, позитивним впливом на серцево-судинну і дихальну систему. Через це комплекси коригувальної ритмічної гімнастики були рекомендовані для профілактики порушень постави у дітей з вадами зору, та розвитку дихальної мускулатури у дітей з вадами мови. Під час проведення коригувальної ритмічної гімнастики потрібно користуватися наступними методичними рекомендаціями. Так, комплекс коригувальної ритмічної гімнастики включає чотири частини: вправи з малою амплітудою для того щоб підготувати організм до активної роботи; вправи з великою амплітудою; вправи на зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечового пояса тощо; стрибкові вправи. Заняття потрібно проводити двічі на тиждень в 1-му і тричі на тиждень – в 2-му і 3-му етапах. У кінці заняття обов'язково давати вправи на розслаблення і заспокоєння нервової системи, В умовах шкільних закладів застосування аутогенного тренування вважається придатним [4].

Під час занять з фізкультури, а також занять з коригувальної гімнастики можна застосовувати окремі пози з йоги. Відомо, що йогівські асани можна використовувати для лікування найрізноманітніших захворювань. Змінюючи зовнішню структуру положення, можна цілеспрямовано впливати на ті чи інші вегетативні функції. Рекомендується застосовувати 23 асани, які покращують поставу: поза зародка, кута, прямого кута, містка, дитини, доброї кішки, сердитої кішки, лагідної кішки, діамантова поза, поза змії, цвіркуна, скручування, лелеки, голово колінна поза, бумеранга, берізки, плуга, лебедя, риби, верблюда, тронна поза. Враховуючи рекомендації щодо застосування таких не традиційних вправ хатха-йоги, як стійка на лопатках. Вважається, що подібні вправи призводять до покращення кровопостачання очних яблук, і під час короткочасного застосування не викликають патологічних змін функцій серця. Тому стійку на лопатках короткочасно застосовується в роботі з косоокими дітьми.

Вправи для розвантаження хребта застосовувати під час кожного заняття з фізкультури, хореографії. Рекомендується включати їх у комплекси самостійних занять вдома. Встановлено, що ці нескладні вправи призводять до відновлення (збільшення) товщини міжхребцевих дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормальної циркуляції крові та лімфи у зоні в зоні хребта, збільшення гнучкості хребта і покращення загального стану здоров'я. У підготовчій частині заняття разом із загально-розвиваль-

ними вправами, в основній частині уроку – після загально розвивальних вправ, а також для домашнього завдання використовувати вправи для профілактики порушень постави.

Під час занять з розвитку мовлення, математики тощо емоційним дітям частіше надавати можливість рухової перерви, наприклад у вигляді роздачі і збору дидактичного матеріалу, виконання інших доручень, пов'язаних зі зміною пози тощо. Збільшення рухового компоненту сприятиме також розвантаженню дітей.

Висновки. Отже, впровадження комплексної диференційованої профілактично-коригувальної програми у виховний процес дитячих дошкільних закладів зменшило кількість днів, пропущених дітьми у зв'язку з хворобою з 16,47 до 5,41 на рік, збільшило кількість дітей з гармонійним фізичним розвитком з 59,83% до. 75, 16%, а показники фізичного стану, рівня фізичної підготовленості дітей та психофізіологічного стану якісно вищого рівня.

Таким чином, емпірично було доведено раціональність введення положень та рекомендацій комплексної диференційовано – коригувальної програми з фізичного виховання для дітей з відхиленнями в стані здоров'я, ефективність проведення уроків з фізичного виховання у дітей із відхиленням стану здоров'я.

Список літератури:

1. Загвязинський В.И. Теория обучения: современная интерпретация: Учебное пособие для студ. Высш. пед. учеб. завед. – М.: Педагогика, 2004. – 307 с.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологи. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
3. Козіброда Л.В. Особливості застосування специфічних засобів фізичного виховання для дітей, що мають відхилення у стані здоров'я (на прикладі шкільних закладів м. Львова) // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. Конф. – Тернопіль, 2004. – 385 с.
4. Єрьоміна О.Л., Климко Л.В., Джупій Н.Е. Здоровя, творчість, освіта – основа гармонійного розвитку особистості дитини // Здоров'я і освіта: Мат-ли I Всеукраїнської н.-пр. конф. Львів: Лонміо, 1993. – С. 108.

Курнышев Ю.А., Палагнюк Т.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКО-КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ОТКЛОНЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация
В статье рассматривается проблема физического воспитания детей, которые имеют отклонение в состоянии здоровья. Представлена комплексная дифференцированная профилактически-корректирующая программа физического воспитания детей. Изучается применение средств, которые улучшают психофизиологическое состояние детей. Рассматривается влияние корректирующей гимнастики. Доказывается эффективность проведения занять по физическому воспитанию.
Ключевые слова: физическое воспитание, отклонения в состоянии здоровья, комплексная дифференцированная профилактически-корректирующая программа, корректирующие занятия, лечебная физкультура.

Kurnyshev Y.A., Palagniuk T.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

USE PROPHYLACTIC-CORRECTING PROGRAM FOR CHILDREN THAT HAVE REJECTION IN THE STATE OF HEALTH

Summary
The problem of physical education of children that have a rejection in the state of health is examined in the article. Presented complex differentiated prophylactic is the correcting program of physical education of children, that improves the psychophysiological state children. Studied applications of facilities, that improve the psychophysiological state of children. Influence of correcting gymnastics is examined. There is efficiency of realization of employments after physical education.
Keywords: physical education, rejection of the state of health, the complexis differentiated prophylactic is the correcting program, correcting employments, curative physical education.

УДК 796.011.1-053.5-053.67:001.895

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Леоненко А.В., Красілов А.Д.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Досліджено теоретичні питання стосовно застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників, дітей шкільного віку, студентів та спортсменів. Проаналізовано основні підходи до визначення понять «інновація», «інноваційні технології». З'ясовано особливості інноваційних процесів у фізичній культурі. Визначено варіанти впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури. Запропоновано перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: інновація, інноваційні технології, інтерактивне навчання, інноваційна діяльність, фізичне виховання.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку фізичної культури одним із головних завдань цієї галузі є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому значну увагу у фізичному вихованні дітей та молоді науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Як зазначають науковці інновації мають на меті вирішення актуальної проблеми, а також позитивні зміни в змісті, організації та технології навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі знаходимо низку наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання дошкільників (О. Лахно), молодших школярів (Н. Москаленко, Н. Павлова, І. Хрипко), дітей середнього та старшого шкільного віку (О. Андрєєва, Ю. Васьков, Г. Глоба, Д. Єлісєєва, В. Маринич), студентів (Т. Базилюк, В. Гружевський, Т. Кожедуб, А. Самошкіна, В. Сергієнко, Т. Сичова, С. Футорний) та спортсменів (Т. Базилюк, В. Пасько, І. Собко) та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, присвячені обґрунтуванню сутності та змісту інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є аналіз проблеми застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [6].

Твеліна А. у результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділила ознаки інновацій у цій сфері:

– циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії;

– зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;

– новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;

– системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності [9].

Погоджуючись із висновками дослідниці, додамо, що важливою ознакою інновацій також є їх здатність до перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації.

Також науковці [13] вважають, що ефективним є застосування таких інноваційних технологій в процесі фізичного виховання:

– кооперативно-групове навчання, що дає можливість самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички;

– інтерактивний методично-організаційний комплекс можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надають доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання;

– застосування мультимедіа, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, способів продуктування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел, електронних бібліотек [13].

Розглянемо детальніше питання застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників, дітей шкільного віку, студентів та спортсменів.

Лахно О. у наукових дослідженнях розглядає застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників. Учена розробила інноваційну технологію інтегрального психомоторного розвитку дітей 5-6 років, які передбачали застосування технічного пристрою з використанням елементів баскетболу, ігор з використанням елементів туризму, модифікованої методики М. Монтессорі та функціонально цілісно, інтегрально єднають, різні елементи навчання і виховання [4].

Метою запровадження інноваційних програм у фізичному вихованні школярів, як зазначає Н. Москаленко, забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного [7]. Собко І. зазначив, що в спортивній практиці сучасні інноваційні технології застосовуються в системі підготовки фахівців з фізичної культури

© Леоненко А.В., Красілов А.Д., 2017

і спорту для підвищення якості навчання спортсменів техніці обраного виду спорту, розвитку тактичної майстерності та придбання теоретичних знань, а також для визначення реакції організму спортсмена на різні навантаження на основі використання різних приладів і програм [8].

Науковці Гаркуша С. та Шаповаленко І. пропонують такі варіанти впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури:

– кооперативного навчання (групового), до яких відносяться «робота в парах, трійках», «робота в малих групах»;

– колективно-групового навчання – «обговорення проблеми в загальному колі», «мікрофон», «незакінчені речення», «мозковий штурм», метод «навчаючи – навчаюсь», «дерево рішень»;

– технологія ситуативного моделювання, до якої відносяться імітаційні та рольові ігри;

– технології опрацювання дискусійних питань – методи «Займи позицію» та «Зміни позицію», «Дискусія» [12].

На думку Єлісєєвої Д., новітні інноваційні технології, несуть у собі не стільки предметний зміст, скільки такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для навчання [3]. Також інноваційні технології повинні включати впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, які інструментально забезпечують досягнення прогнозованого та діагностованого результату в умовах навчально-виховного процесу. Науковцем запропоновано інтерактивну технологію зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням, у якій запропоновано використання дидактичних ігор із застосуванням технологій комп'ютерного програмування (scratch-програм), заснованих на елементах комп'ютерного навчання для формування системи знань з організації і методики проведення самостійних занять фізичним вихованням [3]. Також дослідницею розроблено веб-сайт, який містить: систему контролю за показниками фізичного стану школярів; практичні рекомендації щодо застосування різних видів фізкультурно-оздоровчих програм, які обираються учнями відповідно до їхніх мотиваційних пріоритетів та інтересів.

Дослідниця Федоренко Є. [10] розробила програму з формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників, що складається з використання на уроках фізичної культури:

– засобів та методів, які сприяють формуванню мотивації до спеціально організованої рухової активності (диференційований підхід до розвитку рухових якостей та виконання навчальних завдань під час проведення уроку, використання ігрового й змагального методів на етапі вдосконалення техніки рухових дій);

– форм виховання у позанавчальний час (проведення з учнями бесід, дискусій, зборів, лекцій, семінарів, диспутів, факультативних занять та секцій, проведення конкурсів, вікторин, інтелектуальних ігор на спортивну тематику тощо; проведення тематичних батьківських зборів, надання індивідуальних консультацій, залучення батьків до участі в спортивно-масових заходах) та інформаційного забезпечення (надання учням інформації про ДЮСШ та спортивні секції, які функціонують у місті, використання плакатів, фотовиставок, стінгазет тощо). На уроках фізичної культури вчителем доцільно впроваджувалися різноманітні засоби, які сприяли підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню потреби в рухах.

Дослідник Дикий О. звертає увагу на проблему профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників [2]. У процесі профільного навчання за спортивним напрямом значне місце посідають курси за вибором, які створюються за рахунок варіативного компонента змісту освіти. Науковець зазначає, що в цьому аспекті слід зосередити увагу на тому, що саме спецкурси поглиблюють та розширюють основний курс предметів відповідно до профілю навчання, надають можливості для організації творчої роботи учнів через систему індивідуальних завдань професійної спрямованості, забезпечують індивідуальні інтереси кожного школяра, а саме:

– поглиблене та розширене вивчення профільних предметів у старших класах;

– формування індивідуальної освітньої траєкторії учнів, орієнтацію на усвідомлений і відповідальний вибір майбутнього профілю навчання, а в подальшому й професії;

– сприяють вивченню непрофільних предметів і зорієнтовані на вид діяльності поза профілем навчання;

– забезпечують учням умови для здобуття якісної середньої освіти.

У наукових дослідженнях Маринич В. розглядає інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах, що визначає підґрунтя розвитку процесів взаємодії із загальною середньою освітою завдяки практичній і соціальній сутності позашкільної освіти [5]. Дослідницею запропоновано комплексні інноваційні проекти «Здорове покоління», «Літня школа радості і здоров'я», «Школа радості і здоров'я» для гуртків різних напрямів позашкільної освіти. Впровадження інноваційних підходів в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах позашкільних навчальних закладів, як стверджує дослідниця, здійснюється на підставі застосування нових організаційних форм спортивно-масової роботи; врахування заходів з формування цінностей фізичної культури; забезпечення розвитку індивідуальних особливостей вихованців; співпраці керівників гуртків, вчителів шкіл, вихованців та їх батьків із залученням соціального педагога, психолога, фахівця з фізичної реабілітації.

Науковець Собко І. в якості інноваційної технології обґрунтовано застосування світлодіодного світильника для кодування інформації за допомогою зміни кольору ламп, щодо різних вправ, які застосовуються у тренувальному процесі баскетболісток. Застосування світлодіодного лінійного світильника в тренувальному процесі у баскетболі, як зазначає дослідниця, передбачає закріплення даного технічного пристрою на двох баскетбольних стійках під щитами на рівні очей спортсменів і використання різних кольорів світильника. Залежно від того, який колір включений, баскетболісти виконують ту чи іншу технічну дію. Світловий сигнал

використовується також для вдосконалення групових і командних взаємодій [8].

Дослідниця Базилюк Т. розробила інноваційну технологію аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу [1]. Як зазначає автор дослідження, заняття баскетболом на воді проводилися за модифікованим правилами за схемою, аналогічною проведенню баскетболу у спортивному залі. Для гри в баскетбол на воді були розроблені спеціальні щити, особливістю яких є їх максимальна наближеність до стандартного баскетбольного щита, однак з меншими розмірами і спеціальною системою кріплення. Ця конструкція, як наголошує дослідниця, передбачає також застосування міцних матеріалів, що дозволяє виконувати кидки з різних дистанцій і з різним кидковим зусиллям без ризику пошкодження баскетбольного щита та кошика. Це відрізняє розробку науковця від конструкцій баскетбольних щитів для баскетболу на воді, які пропонуються в промисловості.

Дослідником Футорним С. запропоновано групу інтерактивних методів концепції формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій, які становили: міні- лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм», обговорення і дебати, рольова гра, метод проектів [11]. Ефективному їх включенню в процес фізичного виховання, як наголошує науковець, сприяли інформаційні технології, які дозволили якісно забезпечити студентів інформацією, сформувати стійкий інтерес і підвищити мотивацію до занять з фізичного виховання. У даному цільовому напрямі науковцем запропоновано до використання технологію електронної аудіо- і відеопрезентації; технологія веб- проектування та технологія електронного портфоліо.

Висновки і пропозиції. Таким чином, застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді сприяють: активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують самостійність, творчу активність, ініціативу. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено обґрунтування інноваційної технологій секційних занять дітей шкільного віку.

Список літератури:

1. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Тетяна Антонівна Базилюк; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
2. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / О. Ю. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 3. – С. 65–68.
3. Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Дар'я Сергіївна Єлісєєва; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.
4. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Олена Геннадіївна Лахно; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
5. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Вікторія Леонідівна Маринич; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.
6. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 35–38.
7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Наталія Василівна Москаленко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2009. – 42 с.
8. Собко І. М. Інноваційні технології в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ірина Миколаївна Собко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 22 с.
9. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 2. – С. 232–236.
10. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Євгенія Олегівна Федоренко; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
11. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Сергій Михайлович Футорной; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2015. – 43 с.
12. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304–308.
13. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту / О. М. Школа, О. І. Грищенко, Л. К. Грищенко // Scientific Journal «ScienceRise». Серія: Педагогічні науки. – 2014. – № 3. – С. 59–63.

Леоненко А.В., Красилов А.Д.
Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Аннотация
Исследованы теоретические вопросы, касающиеся применения инновационных технологий в физическом воспитании дошкольников, детей школьного возраста, студентов и спортсменов. Проанализированы основные подходы к определению понятий «инновация», «инновационные технологии». Выяснены особенности инновационных процессов в физической культуре. Определены варианты внедрения инновационных технологий на уроках физической культуры. Предложены перспективы дальнейших исследований.
Ключевые слова: инновация, инновационные технологии, интерактивное обучение, инновационная деятельность, физическое воспитание.

Leonenko A.V., Krasilov A.D.
Sumy State Pedagogical University named after A. Makarenko

THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH

Summary
We investigate theoretical issues concerning the application of innovative technologies in physical education of preschoolers, school-age children, students and athletes. The basic approaches to definition of concepts «innovation», «innovative technologies». Found features of innovation processes in physical education. Identify options for implementation of innovative technologies at the lessons of physical culture. Proposed recommendations for further research.
Keywords: innovation, innovative technology, interactive learning, innovative activities, physical education.

УДК 796.42-055.2:796.015.52:001.895

ВАЖЛИВІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЙ ГНУЧКІСНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Лоза Т.О.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті розглянуті питання пов'язані з анатомічними особливостями жіночого організму, надано фізіологічне обґрунтування впливу гнучкісних вправ на з'єднувально-тканинний комплекс, тренінг гнучкості жінок зрілого віку та його оздоровчий вплив.
Ключові слова: жінки зрілого віку, гнучкість.

Постановка проблеми. Життя і здоров'я – це найбільші цінності, які має людина. Здоров'я – це комплексне соціально-біологічне поняття. Здорова людина перш за все та яка, адекватно, без хворобливих проявів пристосовується до підвищених вимог до оточуючого середовища і може у нових умовах повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції [6]. При цьому треба розуміти, що це потребує специфічної цілеспрямованої діяльності самої людини.

Жахливою є ситуація в Україні й щодо загальної смертності населення у працездатній віковій групі (20-60 років) у чоловіків цей показник в нашій країні у п'ять разів вищий, ніж у найбільш розвинених європейських державах, а у жінок – у тричі вищий. В Україні зафіксована найвища смертність в Європі – 15,7 померлих на 1000 людей і найвищий рівень природного збитку населення (-6,3% на рік). Загалом за даними Держкомстату України за станом на 1 травня 2016 року населення країни складає 42 мільйони 522,7 тисячі осіб. Тобто, за остання 25 років кількість населення України зменшилось майже на 10 мільйонів [8; 11]. Тому, найважливішою соціальною задачею сьогодні треба визнати оздоровлення населення. Оздоровче значення рухової активності важливе для всіх етапів життя людини. При цьому треба мати на увазі, що зріст та розвиток організму продовжується 20–25 років, 25–35 років – це період розцвіту можливостей організму, з 35–40 років починається поступове зниження його можливостей, які найбільш швидко та виражено протікають у 50–60 років. Відносна стабільність рухових функцій прослідкується у чоловіків

© Лоза Т.О., 2017

45–50 років, а у жінок 30–40 років. Така динаміка природних можливостей організму зумовлює і характерні особливості оздоровчого тренування: до 35–40 років вона повинна мати розвиваючий напрямок, а в послідуючі вікові періоди в більшій мірі здоров'язбережувальну направленість. Хоча, застосування розвиваючих вправ можливо і в відносно старшому віці 45–50 років (прикладів цьому багато).

Ми спостерігаємо, що роль жінки в суспільстві безперервно зростає. Однак, сучасний прискорений ритм життя підвищив емоціональну та інтелектуальну напругу і в цей час скоротив роботу м'язів. Недоліки в природних рухах та фізичних правах відображається на жінках більш ніж на чоловіках. Вони швидше повнішають, втрачають легкість ходи, граціозність. Здоров'я жінки вимагає особливої уваги так як, від стану організму жінки, функціонування його систем та органів залежить життєдіяльність нового покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що стан органів та системи організму характеризує біологічний вік людини. Жінка, яка веде фізично-активне життя, має біологічний вік на 10–20 років молодший за паспортний. Важливою особливістю жіночого організму є циклічність функціонування статевих залоз та пов'язані з нею циклічні зміни в усьому організмі [9].

З віком, з певними змінами в суглобах (відкладання солей, зростання з'єднувальної тканини) амплітуда рухів у людини обмежується, що дуже негативно відбивається на стані здоров'я. Погіршення здоров'я та фізичного стану в віці 30–50 років має поворотній функціональний характер. Під впливом фізичних вправ та стретчінгу можливо в певній мірі відновити фізичну працездатність та підготовленість. Тому, навіть у віці старше 50 років у жінок, що займаються фізичними вправами відмічаються результати за своїм рівнем схожі до результатів 30-річних. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, знижує його темпи, розвитку на 10–20 років [4]. Часто говорять: доки людина гнучка – вона є молодою.

Тренінг гнучкості в останні роки в більшій мірі усвідомлюється як найважливіший чинник для підвищення сили гармонізації тілобудови, покращення координації рухів попередження травм та збереження здоров'я в цілому. Гнучкість сприяє правильної постави, котра покращує зовнішній вигляд впливає на життєвий тонус [5].

Мета роботи – визначити анатомо–фізіологічні особливості впливу гнучкісних вправ на з'єднувально-тканевий комплекс, а також розробити тренінг вправ на гнучкість для жінок зрілого віку.

Для поняття дії гнучкісних вправ та ефективності їх застосування важливо зрозуміти знання про опірно-руховий апарат та механізмах його дії.

При гнучкісних вправах основному впливу підлягають м'язи, їх оболонки, фасції, сухожилля, зв'язки та суглобові сумки суглобів. Весь цей з'єднувально-тканинний комплекс (ЗТК) в своїй більшості і визначає гнучкість людини [10].

ЗТК складається з двох типів волокон: калогенових та еластинових, які вміщаються у комплексі в різних відносинах і від цього залежать еластичні здібності самого ЗТК.

Будова калогена та еластина – схожі: вони складаються, як і м'язи, з пучків волокон, однак в калогені волокна тісно склеєні водневими зв'язками, а в еластині ті ж пучки з'єднані в сітчасту структуру. З віком та при малій рухомості суглобів змінюється хімічний склад ЗТК, відбувається його кальцінація та дегідратація (втрата рідини). Це приводить до збільшення кількості водневих зв'язків, тобто зниженню еластичних здібностей [10].

Серед особливостей м'язів слід відмітити здібність змінювати довжину спокою шляхом збільшення або зменшення кількості саркомірів під впливом вправ на гнучкість. Важливим морфологічним елементом м'язів, якій відіграє суттєву роль при вправах на гнучкість, є пропріорецептори (внутрішньо-м'язові та суглобові чутливі елементи). Серед них треба відмітити: інтрафузальні м'язові волокна, сухожильні органи, свободні нервові закінчення та інше [2].

Покращення розтяжності ЗТК м'язів та суглобів можливо при їх регулярному розтягуванні. Однак, розтягуванню ЗТК чине опір рефлекторне скорочення м'язових волокон, яке супроводжується болісними відчуттями. Частково послаблення цього можливо за рахунок використання таких рефлексів спинного мозку, як гальмування м'язів – антагоністів при активації антагоністів, згінного рефлексу та регуляції тонусу м'язових волокон.

Таким чином, використання у тренуванні рефлексів спинного мозку полегшує задачу розтягування ЗТК шляхом рефлекторного напруження м'язів. Це досягається за рахунок: утримання м'язів розтягнутими досить довго; під час розтягування напруження м'язів-антагоністів; почергове напруження та розслаблення м'язів в розтягнутому стані; вібрація м'язів при їх розтягуванні; довільні зусилля по розслабленню м'яза, який розтягується. При кожному з цих способів активується той чи інший механізм послаблення стретч – рефлексу, який лежить в основі методів стретчингу.

Аналіз літератури показав, що до найшвидших ефектів розтягування відносяться:

· інтенсивна проприорецепторна імпульсація (з чутливих елементів м'язів та сухожиль) призводить до підвищення тонусу підкоркових утворень головного мозку, який викликає комплекс реакцій у організмі, схожий з дією динамічних вправ та масажу;

· локальне подразнення нервових закінчень, які активують процеси метаболізму у м'язах та з'єднувальних тканинах;

· тренування стретчингу, як і будь-яке тренування, діє на процеси синтезу РНК, білків і репараційні процеси у ДНК самих різних органів та ткана.

· якщо стретчинг супроводжується болісними відчуттями або сполучається з силовими вправами, то інтенсивна гормональна відповідь та виділення нейромедіаторів буде сприяти мобілізації жирових депо;

· чередування напруження та розслаблення м'язів при деяких видах стретчингу може розглядатися як певне тренування здібності до довільного регулювання м'язового напруження та довільного розслаблення м'язів, тобто як удосконалення координаційних можливостей.

Таблиця 1

Гнучкісно-тонізуючі вправи

Опис вправи	Напрямок фізіологічної дії
Сидячи на п'ятках, активне згинання та розгинання рук у промене зап'ясних суглобах.	Підвищення рухливості фалангів пальців та промене зап'ясних суглобів.
Сидячи, активні кругові рухи у гомілкоступневому суглобі кожної ноги. Стоячи зігнувшись, опускання п'яток. Сидячи на колінах, відтягування носків.	Підвищення рухливості фалангів пальців ніг та у гомілкоступневих суглобах.
Стоячи лицем до опори, руки покласти на неї, пружні нахили, тримаючи мотузку у руках, переведення рук назад-донизу та вперед-донизу.	Підвищення рухливості у плечових суглобах.
В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили уперед-назад; праворуч-ліворуч, повороти тулубу праворуч-ліворуч; кругові рухи тулубом.	Підвищення рухливості хребтового стовпа.
Пружні нахили з захватом ніг. Пружні нахили назад.	Підвищення рухливості тазостегнових суглобів та хребтового стовпа.
В.п. – стійка ноги нарізно. Повний вдих, руки в сторони, видихаючи нахил, опустити руку на стопу, іншу руку підняти догори і дивитись на неї; пауза, випростовуючись, вдих, руки в сторони; опускаємо руку, видих. Те ж, у другий бік.	Розтягуються та зміцнюються м'язи ніг та спини; тонізуються органи черевної порожнини, підсилюється перистальтика кишечника.
Стоячи, зігнувши руки на колінах, на видиху підтягнути живіт і тримати паузу. У тому ж в.п. декілька разів втягнути та випнути живіт. У тому ж в.п. втягнути живіт, напружити прямі м'язи живота і робити ними кругові рухи в один, потім в інший бік.	Тонізує органи очеревини, стимулює кишечник; профілактика запорів, профілактика гінекологічних захворювань.
З упору присівши почергове та одночасне випростовування ніг, нахил з захватом ніг.	Підвищення рухових можливостей тазостегнових та колінних суглобів.
В.п. – основна стійка. Повний вдих, руки догори, видих, руки за голову, нахил із захватом ніг.	Покращує функцію печінки, селезінки, нирок. Дає відпочити серцю, заспокоює нерви. Покращує рухомість хребтового стовпа, оздоровлює його.
В.п. – стоячи на колінах, руки на поясі, пружні нахили назад.	Підвищення рухливості хребтового стовпа.
Стати на коліна, нахилом назад взятись за п'яти. Утримувати позу.	Стимулює емоційні функції, розвиває гнучкість суглобів і позитивно впливає на волю і самопочуття.
Сісти на п'яти. Руки за спиною схрещені. Зробити повний вдих і видихом нахил до торкання лобом підлоги. Тримати паузу.	Тонізуються м'язи хребта. Стимулюється діяльність підшлункової залози, печінки, селезінки. Всі органи черевної порожнини нормалізують свою функцію.
Сісти між п'ятами. Спираючись на лікті лягти на спину, руки за головою. Тримати паузу.	Благодійно впливає на всі м'язи передньої частини стегна, коліна і особливо на зв'язки колінного і кульшового суглобів.
Лягти на живіт. Випростовуючи руки, зробити повний вдих і нахил назад, тримати паузу.	Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, усуває біль у спині, зміцнює черевні м'язи. Допомагає швидко ліквідувати різні деформації хребта. Стимулює нервову систему.
Лягти на живіт. Захватити ноги у нижній частині гомілки. Зробити прогин і робити перекати на животі. Не затримувати дихання.	Стимулює діяльність ендокринних залоз, печінки, нирок, надниркових залоз і підшлункової залози. Сприятливо впливає на щитовидну залозу. Забезпечує нормальну статеву активність.
Лягти на живіт, ноги нарізно, руки зігнуті. Випростовуючи руки, прогинаємося, ноги згинаємо, голова наближається до носків. Тримаємо паузу.	Мобілізуються різні нервові центри і сплетіння. Тонізує глибокі і поверхневі м'язи спини, усуває біль у спині. Допомагає швидко ліквідувати різні деформації хребта.
Лягти на живіт. Руки уздовж тулубу спираються у підлогу. Зробити повний вдих і максимально підняти ноги назад. Тримати паузу.	Розтягує всі м'язи-розгиначі. Зміцнюються м'язи і нижні хребці. Активізує діяльність нирок, оздоровлює нерви хребта.
В.п. – сід. Пружні нахили, руки уперед.	Послабляє хребет.
У положенні «сід» зігнути ліву ногу і поставити ступню як можна ближче до тазу. Те ж, зігнувши праву ногу.	Зміцнення нервової системи.
В.п. – сід. Нахил з захватом ніг, пауза до 30 сек. Тримати паузу.	Підвищення рухової активності у кульшових суглобах. Розтягування м'язів задньої поверхні стегон.
В.п. – сід. Зігнути праву ногу і поставити ступню як можна ближче до тазу. Лівою рукою захватити підкоління лівої ноги. Праву руку завести назад і опустити на підлогу.	Укріплення нервової системи. Покращення роботи органів черевної порожнини. Покращення роботи печінки та нирок.

Продовження таблиці 1

Лягти на спину. Підняти прямі ноги і опустити їх за голову на підлогу. Дихання черевом. Поступово віддаляти носки, колінами торкнутися підлоги, руки перевести за голову.	Позитивно впливає на хребці хребта, поліпшується обмін речовин у цій частині тіла. Зміщені хребці стають на місце. Поліпшуються функції статевих залоз. Стимулюється дія підшлункової залози, печінки, нирок, селезінки і надниркових залоз.
Лягти на спину. Зробити повний вдих, руки угору. Видих, перевести руки за голову, підйом тулуба і нахил із захватом гомілок. Лягаємо на спину і цикл повторюємо.	Стимулює функції внутрішніх органів, має гігієнічне значення, виправляє деформацію хребта, поновлює його еластичність.
Сісти, покласти ліву стопу під праве стегно ближче до тазу, праву стопу завести за ліве коліно. Ліву руку розташувати вздовж правої гомілки.	Сприяє усуненню викривлення хребта, цілюще впливає на внутрішні органи і кульшові суглоби.
Праву руку за спину. Дихати ритмічно. Те ж повторити в інший бік.	Масує і розвиває всі м'язи хребта, тонізує всі органи поперекової і тазової ділянок. Розробляє суглоби хребта, усуває наслідки вивихів і неправильності постави.
В.п. – сід, ноги нарізно. Пружні нахили, до правої, до лівої. Тримати паузу.	Підвищення рухливості у кульшових суглобах.
Сидячи, захватити стопу лівої ноги за носок і п'ятку, завести стопу на стегно, коліно опускати до підлоги. Те ж правою ногою. Тримати паузу.	Вихідне положення для дихальних вправ і концентрації уваги. Підвищення рухливості кульшових і колінних суглобів.
Сісти із схрещеними ногами, руками захватити носки ніг. Лягти на спину. Прогнутися у грудній частині і ритмічно дихати.	Підвищує рухливість шийного і поперекового відділів хребта. Стимулює кровообіг у цих частинах тіла. Оздоровлюються щитовидна і паращитовидна залози.
Лягти на спину. Виконати місток із положення лежачи на спині. Тримати паузу.	Підвищує рухливість хребта. Зміцнює поверхневі та глибокі м'язи грудної клітки та крижів, розвиває м'язи хребта, потилиці, плечей, стимулює тонкі кишки.
В.п. – широка стійка, ноги нарізно. Зігнути праву ногу, зробити поворот у глибокий випад, поворот, не піднімаючи тазу, змінити положення ніг.	Підвищення рухливості кульшових суглобів. Підготовча вправа для шпагатів.
Стійка обличчям до опори, правим боком до опори, лівим боком до опори. Махи лівою (правою), в сторону, вперед.	Підвищення рухливості кульшових суглобів. Підготовча вправа для шпагатів.
В.п. – упор присівши. Шпагат правою (лівою), повздовжній. Тримати паузу.	Підвищення рухливості кульшових суглобів.
Лягти на спину. Підняти прямі ноги до горизонтального положення, руками упертись у стегна. Дихання животом, тримати паузу. Те ж, піднявши ноги і руки догори.	Поліпшує кровопостачання мозку, стимулюються залози внутрішньої секреції, стимулюється діяльність щитовидної залози, профілактика та лікування розширення вен ніг.
Стати на коліна, покласти складені долоні тильними сторонами на підлогу. Покласти голову лобнотім'яною частиною на руки. Підтягнути коліна до тулубу. Підвести тулуб і випростати ноги.	Стимуляція кровопостачання мозку. Очищуються легені. Профілактика та лікування розширення вен ніг.

До супутніх ефектів розтягування відносяться:

· розвиток гнучкості;

· отримання оздоровчого ефекту за рахунок активації різних механізмів впливу на організм [3].

Враховуючи ці факти ми розробили комплекси та експериментальну методику гнучкісно – тонізуючих вправ з елементами стретчінгу та йоги в тренувально-оздоровчих заняттях жінок зрілого віку [1].

Крім цього, на підставі систематизації досвіду фахівців різних країн і аналізу науково-методичної літератури ми розробили методичні рекомендації, що до виконання гнучкісно-тонізуючих вправ до який увійшли:

· перед виконанням вправ необхідно добре розігріти м'язи;

· уникати різких рухів, оскільки вони підвищують тонус м'яза і тоді він важко розтягується;

· розтягувати зв'язки слід лише за рахунок статичного тиску у нерухомому положенні;

· необхідно концентрувати увагу на м'язах, стежити за відчуттями, які ідуть від них;

· не допускаються вправи які приводять до симетричної активізації м'язів, які знаходяться біля хребта;

· при появі гострих больових відчуттів треба припинити виконання вправ або прийняти розслаблюючу стійку.

Одним з найважливіших видів фізичної активності при оптимізації оздоровчих заняттях нами використовувалися комплекси гнучкісно-тонізуючих вправ. В них нами були застосовані як динамічні вправи, так і ізометричні. Для цих комплексів вправ властиве те, що функціональне напруження мускулатури досягається внаслідок статично-силового (ізометричного) скорочення діючих, і за рахунок сильного розтягу протидіючих м'язів і зв'язок. Цей розтяг досягає максимальної межі, що, в свою чергу, спричиняє сильне подразнення пропріорецепторів у м'язах, сухожиллях і суглобових зв'язках. Утворюється дуже сильна пропріоцептивна аферентація до центральної нервової системи, до кори головного мозку. Одночасно ця сильна пропріоцептивна імпульсація досягає вегетативних центрів у гіпоталамусі, посилюючи таким чином

діяльність життєвоважливих органів і тонізуючи психофізіологічні процеси організму [10].Одним із важливих положень цих комплексів є активний вплив на суглоби. Особливо це важливо для збереження здорового стану хребтового стовпа. Це пов'язано з тим, що хребет відіграє ключову роль у збереженні здоров'я. Хребтовий стовп є основою скелету, він надає тілу необхідну форму, до хребтового стовпа прикріплюються великі та малі м'язи спини та живота, які утримують тіло у вертикальному положенні. Також хребтовий стовп є основою для утримання усіх життєво важливих органів на своїх місцях. Вони розташовані уздовж хребта і підтримуються ним, протидіючи силі тяжіння. У середині хребтового стовпа розташований спинний мозок, який є центром, від якого розходяться рухливі та чутливі нерви до всіх частин тіла. Відомо що, причиною багатьох захворювань є ненормальний стан хребтового стовпа [7].

Поряд з гімнастичними вправами ми застосували реалаксаційні пози з системи йогів. В таблиці 1 наводиться перелік застосованих нами вправ.

Висновки і пропозиції. Рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості організму. Здоров'я багато в чому визначається рівнем розвитку якісних сторін рухової діяльності. З віком для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в перше чергу найціннішу якість – гнучкість у поєднанні з іншими якостями та іншими компонентами здорового способу життя.

Розроблена нами методика занять з використанням гнучкісно-тонізуючих вправ та методичних рекомендацій забезпечили постійний інтерес до занять і в той же час вони ефективні в плані зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності жінок зрілого віку.

Список літератури:

1. Верблюдов І. Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури:навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, С. В. Чередниченко. – Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. – 244 с.
2. Винод Верма Аюрведа / Верма Винод. – М.: Изд–во «Философская книга», 2000. – 320 с.
3. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М.: Сов. спорт, 1990. – С. 64.
4. Круцевич Т. Ю. Основні теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні / Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – С. 127–150.
5. Лишук В. А. Технология повышения здоровья / В. А. Лишук, Е. В. Мосткова [под ред. Покровського]. – М.: Медицына, 1999. – 320 с.
6. Міхеєнко О. І. Валеологія основ здоров'я людини: навч. посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми: ВТД, Університетська книга, 2009. – С. 10–12.
7. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К.: Здоровье, 1989. – С. 164.
8. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина, 2008. – № 2. – С. 3–14.
9. Сермєєв Б. М. Жінкам про фізичну культуру / Б. М. Сермєєв. – К., 1991. – С. 189.
10. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивна. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б.Сологуб. – Изд–во: Олимпия Пресс, 2005. – С. 312–327.
11. hups:U.K.Wikipedia.org.wik./население–Украины

Лоза Т.А.
Сумской государственний педагогический университет имени А.С. Макаренко

ВАЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация
В статье рассматриваются вопроси связанные с анатомическими особенностями женского организма, представлено физиологическое обоснование влияния упражнений на гибкость на объединено-тканевый комплекс, тренинг гибкости женщин зрелого возраста и его оздоровительный эффект.
Ключевые слова: женщины зрелого возраста, гибкость.

Loza T.A.
Sumy State Pedagogical University after A.S. Makarenko

THE IMPORTANCE AND EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF EXERCISES ON BODY FLEXIBILITY OF WOMEN AT A MATURE AGE

Summary
This paper deals with the issues related to the anatomical features of the female body and sets out physiological rationales of the influence of the exercises on flexibility of the combined-tissue complex as well as plasticity training of women at a mature age and its health benefits.
Keywords: women of mature age, flexibility.

УДК [378.015.31:613]:37.091.33-027.44

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СВІТОГЛЯДНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ В УМОВАХ КОМ'ЮТЕРІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Луканьова С.М., Бойчук Р.Р., Селіверстов С.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Лютик М.Д.
Буковинський державний медичний університет

В статті досліджено теоретичні питання формування культури здоров'язбереження студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання. Аналіз науково-дослідної літератури дозволив виокремити опірні поняття: «культура», «здоров'я» а також супутні поняття: «здоров'язбереження» та «здоровий спосіб життя». Проаналізовано умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; сутність, зміст і структуру культури здоров'я студентів. Розроблені критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання тощо. Сформовані висновки про необхідність застосування оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.
Ключові слова: культура здоров`я, здоровий спосіб життя, комп'ютеризація навчання, оздоровчі технології, безпека життєдіяльності.

Постановка проблеми. Сучасна цивілізація потребує прискорення інформаційної стадії розвитку. Існує необхідність широкого впровадження засобів нових інформаційних технологій у всі галузі життєдіяльності. Наслідком цього прискореного процесу є все більш негативний вплив масової комп'ютеризації на стан здоров'я сучасного населення нашої країни, особливо молоді, оскільки сучасна студентська молодь в більшості випадків несвідомо ставиться до впливу новітніх інформаційних технологій на здоров'я. Досить часто молоді люди нехтують правилами безпечної поведінки під час роботи з комп'ютерами, і проводять значну частину свого часу біля монітору, що спричиняє порушення роботи центральної нервової, серцево-судинної та опорно-рухової систем а також погіршення зору.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням та розробкою культури здоров'я в сучасному суспільстві займаються такі вчені: В. Горащук, В. Кривошеєва, М. Степанова [9, 16, 19] та ін. «Культура здоров'я є важливим складовим компонентом загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення її здоров'я» – вважає В. Горащук [9, с. 167], тому на сьогоднішній день вона є новим педагогічним напрямком, який спрямований на формування високого рівня здоров'я населення України. На сьогодні існує багато праць, що досліджують негативний вплив комп'ютера на здоров'я (Ю. Дорошенко, М. Жалдак) [10, 12], комп'ютеризацію навчання (Т. Волобуєва, І. Сорокіна) [7, 18], використанню нових інформаційних технологій в освіті (Н. Завізена, В. Биков) [13, 14], вихованню ціннісних орієнтацій засобами масової інформації (С. Шандрук) [20].

Головною **метою** цієї роботи є вивчення та аналіз теоретичних та методологічних засад формування культури здоров'язбереження серед студентів ВНЗ, наслідків використання комп'ютеризації навчання та можливість підвищення рівня культури здоров'я студентів у процесі самостійної роботи на комп'ютері на основі вивчення та аналізу літературних джерел та власних доробок.

Статтею з Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю. Право кожного на охорону здоров'я, декларoване статтею 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Згідно із Статутом ВООЗ, здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороби і фізичних вад

Без здоров'я людині важко реалізувати себе у творчому й фізичному потенціалах, оскільки здоров'я є першою і найважливішою потребою, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. а його формування потребує набуття необхідних знань і цілеспрямованої праці над собою. Соціально-економічні умови розвитку суспільства, подальший науково-технічний прогрес, і потреба в здорових трудових ресурсах є потужним засобом, спрямованим на зміцнення здоров'я населення, починаючи з формування культури здоров'я, шляхом застосування здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови стали предметом дослідження медиків, психологів, педагогів. Питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Р.Л. Апанасенко [1, 2], та ін. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Я.М. Сивохопа [4, 17]; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О.Ф. Артюшенко, О.М. Вацеба, Б.М. Шиян [3, 6, 21] та ін.

Особливості та умови сучасного розвитку українського суспільства та освітньої ситуації висувають нові вимоги до системи освіти та виховання молоді, оскільки вона гостро пережи-

© Луканьова С.М., Бойчук Р.Р., Селіверстов С.І., Лютик М.Д., 2017

ває прискорене падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, вимагає змін у ставленні системи освіти до проблем формування культури здоров'я. Зазначені негативні тенденції спонукали до появи нового напрямку у педагогіці – «культура здоров'я», засновником якого є вітчизняний науковець В. Горащук, який розглядає культуру здоров'я у широкому (як частину загальної культури людини, система її цілісного розвитку) і вузькому сенсі (як якісна характеристика валеологічних, педагогічних, культурологічних знань і володіння оздоровчими технологіями) [9, с. 154].

Культура здоров'я є важливою складовою загальної культури людини, що являє собою показник сформованих цінностей, знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки молоді стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Ю.В. Драгнєв зазначає, що «культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання» – це прояв особистісної самореалізації, яка виявляється у свідомому ставленні студента до свого здоров'я як до цінності під час роботи на комп'ютері, де оздоровча спрямованість власного життя в умовах масової комп'ютеризації зумовлена прагненням до вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я й творчого пошуку засобів формування, збереження та його зміцнення [11].

Поняття «культура здоров' я», як суспільне явище, складається з різних аспектів, які є структурними компонентами з яких формується культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Ці аспекти представляють собою систему знань з формування, збереження й зміцнення власного здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, так і основ індивідуальної та загальної систем оздоровлення, пошук засобів збереження власного здоров'я, оволодіння певними умінням та навичками виконання оздоровчих технологій (враховуючи стать, вік, індивідуальні особливості), уникнення шкідливих звичок під час роботи на комп'ютері, дотримання здорового способу життя.

Проблемою комп'ютеризації навчання займалися такі вчені, як: В. Васильєв, Б. Гершунський, Н. Касьянова [5, 8, 15] та ін. Уперше використовувати комп'ютер в навчальному процесі почали в межах концепції програмованого навчання, яке здійснювалося у наукових та навчальних центрах. В Україні (яка тоді входила до складу СРСР) перші навчальні системи розроблялися у наукових центрах Києва, де здійснювався широкий комплекс науково-дослідних робіт: розроблялись методичні посібники з комп'ютерної техніки, проводилось навчання з основ інформатики та обчислювальної техніки майбутніх педагогів та підготовка на курсах підвищення кваліфікації викладачів [8]. Таким чином. це був перший крок щодо вирішення проблеми комп'ютерної грамотності студентської молоді. Ось чому комп'ютеризація в освіті посідає одне з головних місць у наш час.

В процесі вивчення та аналізу літератури стосовно культури здоров'я в умовах роботи з комп'ютером та зменшення його негативного впливу на здоров'я, визначаємо, що формування здоров'язберігаючих технологій дозволяє дослідити низку проблем, від вирішення яких залежить успіх навчання. На першому місці стоять проблеми психологічного пливу комп'ютера на особистість, а також деякі умови комп'ютеризації навчання, а саме: наявність приміщень – комп' ютерний клас або клуб, гуртожиток, навчальні аудиторії; окреме робоче місце та навчальне навантаження. До важливих внутрішніх умов можна віднести індивідуальні особливості організму, загальний стан здоров'я та самопочуття, а також вплив навчального навантаження, що є суто індивідуальним. Врахування цих умов і чинників, на нашу думку, дозволить диференційовано підійти до застосування оздоровчих технологій, які дозволять зменшити негативний вплив комп'ютера на здоров'я студентської молоді під час навчального процесу та самостійної позааудиторної роботи.

В процесі роботи студентам необхідно володіти теоретичними й практичними знаннями з питань культури здоров'я, здорового способу життя, засвоїти навички виконання оздоровчих вправ та використання оздоровчих технологій задля зменшення психічної та фізичної втоми під час роботи за комп'ютером, уміти самостійно розробляти оптимальний режим розумової, фізичної роботи та відпочинку в умовах комп'ютеризації навчання, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей та потреб, мати мотивацію в систематичному зміцненні власного здоров'я.

Формування здоров'язберігаючих технологій в умовах комп'ютеризації навчання у студентів повинно відбуватись через самоспостереження. Необхідно самостійно аналізувати та оцінювати себе під час роботи, акцентувати свою увагу на своїй робочій позі (сидіння в неправильній позі, очі розташовані дуже близько до монітора, відсутність перерви під час роботи), свідомо акцентувати увагу на свої думках, вчинках, здібностях й можливостях, а також усвідомлювати й виправляти свою неправильну поведінку під час роботи на комп'ютері. Важливим елементом є критичне ставлення до себе і аналіз своїх дій. Наприклад, якщо відчувалась фізична втома, зменшилася концентрація уваги, спитати себе, які оздоровчі технології я використовував для того, щоб усунути ці негативні наслідки, як використання вправ вплинуло на мою фізичну та психічну працездатність. Важливо оцінювати себе правдиво, можна порівнювати себе з іншими людьми та своїми минулими вчинками (чи були використані раніше оздоровчі технології, чи роблять це мої друзі, як виконання чи невиконання оздоровчих вправ вплинуло на мою та їх роботу та самопочуття).

Прагнення студентської молоді зберегти й зміцнити своє здоров'я під час роботи на комп'ютері повинно визначатись як свідомим пошуком оздоровчих технологій і інформації щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, так і шляхом набуття теоретичних знань з основ здоров'я, які студенти отримують на таких дисциплінах, як: основи охорони праці, безпека життєдіяльності, громадське здоров'я та медицина порятунку, основи медичних знань,

де поряд з фізичним аспектом здоров'я, вивчаються психічні і духовні аспекти. Аналіз навчальних програм з вищезгаданих предметів дозволив зробити висновок про те, що в них недостатньо акцентується увага на формуванні здоров'язбереження в умовах комп'ютеризації навчання та методам його зміцнення, мало приділяється уваги формуванню психічного та духовномго аспектам здоров'я.

Висновки і пропозиції. Аналіз літературних джерел та навчальних програм показали, що в умовах сьогодення недостатньо вивчена проблема формування культури здоров'язбереження в умовах комп'ютеризації навчання серед студентів ВНЗ, у зв'язку з чим постає необхідність теоретичного обґрунтування, та практичної розробки задля впровадження шляхів зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я молоді під час навчання. Недостатнє усвідомлення студентами важливості безпечної роботи на комп'ютері та проведення значної кількості часу біля монітору спричиняє порушення роботи скелетно-м'язової, серцево-судинної, центральної та периферійної нервових систем, погіршується зір та інше.

При викладанні теоретичних знань з вищезгаданих предметів вважаємо за необхідне приділяти більше уваги вивченню негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час навчання та санітарно-гігієнічних вимог щодо праці на заняттях на комп'ютері, засвоєнню оздоровчих вправ щодо попередження й зменшення втоми як під час роботи на комп'ютері так і під час перерви; набуттю навичок з використання оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на різні аспекти індивідуального здоров'я студентів в процесі самостійної позааудиторної роботи. Також було б доцільно більш глибоко вивчати формування духовного аспекту здоров'я, перш за все, його важливого принципу самовдосконалення, на основі самопізнання і самоосвіти та психічного аспекту здоров'я – оволодіння методиками аутогенного тренування, методами психоемоційного розвантаження, що є саме тими інструментами, за допомогою яких коригуються емоційна рівновага і оптимістичний погляд на життя.

Список літератури:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
2. Апанасенко Р.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. – Київ: Здоров'я, 2005.
3. Артюшенко О.Ф. Основи спортивної підготовки: Навч. посібн. / О.Ф. Артюшенко, Л.В. Сіренко. – Черкаси: Брама–Україна, 2006. – 216 с. – Бібліогр.: с. 401–415. – укр.
4. Бойченко Т.Є Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т.Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11 – 12. – С. 6–7.
5. Васильев В. Наша концепция [компьютеризация обу¬чения в вузе] / В. Васильев // Вестн. высш. шк. – 1990. – № 10. – С. 52-56.
6. Вацеба О. Особливості зародження і формування в Україні наукової думки в галузі фізичної культури / Оксана Вацеба // Науковий 32 часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Київ, 2009. – Вип. 14. – С. 49–54.
7. Волобуєва Т. Рівні підготовки педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти щодо використання інформаційно–комунікаційних технологій / Т. Волобуєва // Післядипломна педагогічна освіта в Україні. – 2010. – № 1. – С. 30–35.
8. Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б.С. Гершунский. – М.: Педагогика, – 1987. – 263 с.
9. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика): монография / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
10. Дорошенко О.Ю. Вплив комп'ютера на здоров'я користувача [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ukped.com/predmetni–metodiki/informatika/713.html
11. Драгнєв Ю.В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія / Юрій Володимирович Драгнєв. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – 272 с.
12. Жалдак М.І. Педагогічний потенціал комп'ютерно-орієнтованих систем навчання математики / Жалдак М.І.: Ред-кол. // Комп'ютерно-орієнтовні системи навчання: зб. наук. праць. – Л.: НПУ імені М.П. Драгоманова. – Вип. 7. – 2003. – С. 2–16.
13. Завізена Н. Комп'ютеризація освіти в психолого-педагогічній літературі // Рідна школа. 1999. – № 7–8. – С. 59–63.
14. Інформаційні технології і засоби навчання: [зб. наук. праць] за ред. В.Ю. Бикова, Ю.О. Жука. – К.: Атіка, 2005. – 272 с.
15. Касьянова Н.В. Психологічні аспекти комп'ютеризації навчання / Н.В. Касьянова // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 1999. – № 1(11). – С. 36–39.
16. Кривошеєва Г.Л. Система формування культури здоров'я студентів / Г.Л. Кривошеєва Рід. шк. – 2000. – М5. – С. 66–67.
17. Сивохоп Я.М. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді / Я.М. Сивохоп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – № 18. – 2010 р. – С. 94–98.
18. Сорокина И.А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Сорокина Ирина Алексеевна. – Рубцовск, 2004. – 187 с.
19. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером / М. Степанова // Нар. образование. – 2003. –№ 2. – С. 145–151.
20. Шандрук С. Виховання ціннісних орієнтацій старшокласників засобами масової інформації. автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / С.І. Шандрук; Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с. – укр.
21. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: [навч. посіб.] / Шиян Б.М., Вацеба О.М. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с. – ISBN 978–966–10–0381–0.

Луканева С.М., Бойчук Р.Р., Селиверстов С.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
Лютик М.Д.
Буковинский государственный медицинский университет

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ КОМЬЮТЕРИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация
В статье исследованы теоретические вопросы формирования культуры здоровьесбережения студентов вузов в условиях компьютеризации обучения. Анализ научно-исследовательской литературы позволил выделить опорные понятия: «культура», «здоровье», а также сопутствующие понятия: «здоровьесбережения» и «здоровый образ жизни». Проанализированы условия формирования культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения; сущность, содержание и структуру культуры здоровья студентов. Разработаны критерии, показатели и уровни сформированности культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения и тому подобное. Сформированы выводы о необходимости применения оздоровительных технологий, направленных на повышение культуры здоровья студентов в условиях компьютеризации обучения.
Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, компьютеризация обучения, оздоровительные технологии, безопасность жизнедеятельностию.

Lukanova S.M., Boychuk R.R., Seliverstov S.I.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Liytik M.D.
Bukovinian State Medical University

FORMATION OF THE CULTURE OF HEALTH PRESERVATION AS A WORLDVIEW OF STUDENTS OF HEI IN TERMS OF EDUCATION COMPUTERIZATION

Summary
This article explores the theoretical issues zdorov'yazberezhennya creating a culture of university students in terms of computerization of education. The analysis of the research literature carts allowed to distinguish the concept of «culture», «health» and related concepts: «zdorov'yazberezhennya» and «healthy lifestyle». Conditions of a culture of health of students in the computerization of education; the nature, content and structure of the health culture of students. Criteria, indicators and levels of health culture of students in computerization of education and so on. Prevailing opinions on the need for health technologies aimed at improving the health culture of students in the computerization of education.
Keywords: culture of health, healthy lifestyles, and computer training, health technology, safety life.

УДК 378.091.3-027.31.016:796

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Лясота Т.І., Левицька О.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В статті розглянуто теоретичні питання провідних фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів України. Вивчення форм і методів фізичного виховання провідних країн світу. Причини необхідності створення інноваційних технологій фізичного виховання студентів. Нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання.
Ключові слова: фізичне виховання студентів, інновації, технології, система фізичного виховання, зарубіжний досвід.

Постановка проблеми У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» вказується на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. Це положення сприяє поширенню серед студентської молоді видів занять фізичними вправами, які є традиційними в Україні та інших країнах. І стосується національних єдиноборств та видів спорту, методика яких побудована на основі інноваційних технологій фізичного виховання. Відрізняються передусім філософськими системами світосприйняття, вираженими через рух, розробкою питань духовного збагачення особистості через спілкування з природою при виконанні певних рухів, обґрунтованими засобами психофізичного загартування.

Причинами необхідності створення інноваційних технологій фізичного виховання у педагогічних університетах є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді; поява нового програмного забезпечення, яке дає змогу поліпшити розвиток фізичних якостей студентів; інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді в Україні та інших країнах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях О. Губарєвої, О. Дрозда, Г. Іванова, Л. Лубишевої, В. Столярова, В. Шнейдера та ін. вказується, що важливою першопричиною виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення керівниками вищих педагогічних навчальних закладів важливості фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів. У дослідженнях В. Бальсевича, Л. Лубишевої, М. Кларіна зазначається, що інноваційні технології корелюють з зацікавленістю студентської молоді самовдосконаленням, зростанням інтелектуальності та духовності, що неможливе без підвищення рівня фізичної культури. Важливими є також інноваційні технології підвищення рухового режиму студентів із застосуванням народних традицій для підтримання високої працездатності та поліпшення здоров'я.

Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання розглядаються в дисертаційних дослідженнях Л. Кайдалової, С. Карпенчук, О. Кіяшко, Л. Костельної, С. Мариньчак, О. Норкіної, О. Попович, Н. Фоломєєвої, А. Чорноштана, Л. Штефман. Різні форми впровадження новітніх розробок з фізичного виховання молоді із застосуванням народних традицій розкриті в працях В. Гузиніна, В. Кузя, В. Пілата, Ю. Руденка, З. Сергійчук, С. Стефанюк та інших.

Теоретичні підходи до управління інноваційними процесами в освітній сфері обґрунтовано в працях вітчизняних науковців (В. Бех, Л. Ващенко, Т. Гончарова, Л. Даниленко, О. Козлова, Н. Коніщева, Л. Ляхова, С. Ніколаєнко, Н. Погрібна та ін.). Особливо слід відзначити колективну монографію «Управління інноваційним розвитком освіти в суспільстві ризику» під редакцією А. Сбруєвої, у якій системно розглядається означений феномен. Проблеми інноваційного розвитку вивчали зарубіжні дослідники, такі як: Дж. Бендерс, А. Ван де Вен, Дж. Ендрюс, Т. Кларк, Р. Кол, Р. Купер, А. Філіпс, Дж. Хоуел, та ін. На пострадянському просторі державну політику зарубіжних країн щодо економічних новацій у сфері фізичного виховання та спорту вивчають Ю. Мічуда, М. Дутчак, С. Гуськов. Серед польських науковців окремі проблеми ФВтаС в Польщі досліджують Я. Бєльський, Х. Грабовський, та ін. Проблема інноваційного розвитку фізичного виховання та спорту у вищій школі України майже не досліджується, оскільки вважається що ця сфера не потребує кардинальних змін.

Метою дослідження було вивчення інноваційних технологій фізичного виховання студентів, визначити використання інноваційних технологій в Україні і світі

Виклад основного матеріалу. Вивчення наукових досліджень О. Губарєвої, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Селуянова з проблеми інноваційних технологій фізичного виховання студентів засвідчує, що вони розробляються таким чином, щоб бути оптимально розвивальними й при їх застосуванні створювалися сприятливі передумови для перебігу виховного процесу. Це пов'язано з тим, що для студентів головною метою фізичного виховання є подальше покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичну підготовленість, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю. Теоретичні ж засади здоров'язберігаючих технологій, підвищення фізичної підготовленості та рухової активності молоді мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання студентів.

В основу створення інноваційних технологій фізичного виховання має бути покладена національна ідея про формування морально-досконалої особистості, вважають В. Пілат і Є. Приступа.

© Лясота Т.І., Левицька О.М., 2017

Це відповідає відроджена козацька система фізичного вдосконалення молоді. Вона застосовується з урахуванням сучасних вимог до навчально-виховного процесу. Її основу складають різні види єдиноборств, які культивуються в Україні і відповідають менталітету нашого народу. Ця система фізичного вдосконалення привертає увагу як досконалими формами і методами фізичної підготовки так і гуманістичними принципами.

Різні форми фізичного виховання, які впроваджуються з народними танцями, співом, музичним супроводом, мають значний педагогічний потенціал у справі залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами зазначають Б. Блюменштейн і Ю. Коджаспіров. Тому суттєвий виховний вплив мають ті інноваційні технології фізичного виховання, що містять народні традиції у вигляді національного фольклору.

Аналіз праць В. Артикула, І. Богдана, Б. Ведмеденка, М. Дубовика, К. Жукотинського, В. Кузя засвідчує, що відродженню національної системи козацьких єдиноборств сприяють методики підготовки в греко-римській і вільній боротьбі, які є в даний час науково обґрунтованими видами спорту. Розроблені інноваційні технології мають адаптуватися до умов проведення занять з фізичного виховання зі студентами педагогічних університетів.

Вивчення праць В. Бальсевича, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Столярова, дозволило визначити сутність поняття «інноваційні технології фізичного виховання». Вони є інноваційними коли елементи, які їх складають, тільки починають науково осмислюватися і не отримали достатнього поширення в сучасній практиці, існуючі й загальновживані засоби фізичного виховання застосовуються з інших позицій і в трансформованому контексті, створюється нова концепція навчально-виховного процесу з фізичного виховання, яка ґрунтується на попередніх дослідженнях та переглядаються принципи соціального життя особистості, визначаються напрями її розвитку й індивідуально добираються відповідні засоби фізичного виховання.

Зазначено актуальність положення фізичного виховання стосовно тих його форм, що містять елементи національної фізичної культури на основі аналізу наукових праць Б. Ведмеденка, М. Зубалія, В. Кузя, О. Остапенка, Ю. Руденка, З. Сергійчук. Це визначає, що інноваційні технології фізичного виховання із застосуванням народних традицій мають високий потенціал щодо залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами та оздоровлення.

На думку Б. Корпака існує три варіанти організації обов'язкових занять із фізичного виховання у вищій школі: класичний, економічний та інноваційний. Головну мету останнього науковець вбачає у формуванні позитивного ставлення студентів до власного фізичного самовдосконалення. У цьому випадку інновації у змісті курсу фізичного виховання спрямовуються на вирішення таких завдань: дати мінімум знань, ознайомити з різними видами вправ, сформувати певні вміння (з плавання, бігу, спортивних ігор), привчити до систематичних фізичних вправ.

Найважливішим показником благополуччя сучасного суспільства та держави, який характеризує не тільки теперішню ситуацію, але й перспективи на майбутнє, є стан здоров'я молоді. Величезні можливості для фізичного і духовного оздоровлення, валеологічного виховання, формування культури здоров'я університетської молоді містяться у фізкультурно-спортивній діяльності. Інноваційні процеси в системі фізичного виховання диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства. Усвідомлення необхідності змін у ставленні людини до зовнішніх інформаційних упливів, суспільних медіа, прискорить формування зацікавленості університетської молоді до занять фізичним вихованням. Хоча останнім часом учені спрямували свої зусилля на оновлення і пошук шляхів формування культури здоров'я молоді, однак питання впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання ще чекає свого вивчення і удосконалення.

Фізичне здоров'я в значній мірі залежить від душевного стану людини, від урівноваження відчуттів, від своєчасного вирішення душевних протиріч, подолання емоційних конфліктів, від формування гармонійних відносин в колективі між людьми з різними інтересами, характерами, темпераментом. З фізіологічної точки зору емоції характеризуються включенням в цілісну відповідну реакцію багатьох фізіологічних систем (серцево-судинну, дихальну, гормональну та інших). Важливу роль в боротьбі за здоров'я дитини відіграє попередження переживань, які викликають надто емоційну напругу. Але не кожна емоційна напруга несе шкоду здоров'ю людини. Інколи вона створює необхідну психологічну основу для творчої діяльності людини, для подолання труднощів, особистих невдач [2]. Проблема полягає втому, щоб нейтралізувати емоційні перевантаження, які ведуть до негативних наслідків.

У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрового характеру (В.В. Вучева, 2009), технології навчання руховій діяльності (Т.Г. Коваленко, Н.В. Буханцева, Д.О. Ульянов, 2010), технології олімпійської освіти (О.А. Томенко, 2012), суб'єктної взаємодії (Н.В. Пешкова, 2003), рейтингового оцінювання (К.М. Смишнов, 2007), самостійних занять фізичними вправами (Н.В. Сєдих, Д.С. Ульянов, 2008), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н.О. Земська, 2012; Е.В. Мануйленко, 2009; Т.Є. Титовець, 2009), сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (Л.А. Кочурова, 2011; О.В. Мартинюк, 2012; О.В. Соколова, 2011).

Існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції, вважають провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов,. Б. Леко – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання – вважає, що потрібно формувати в студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом занять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання для

можливості їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять фізкультурно-спортивною діяльністю [3].

Деякі автори (В. П. Беспалько, Г. К. Селевко, Г. М. Андрєєва, С.М. Архангельський,Д. А. Богданова, М. С. Чванов, М. С. Іванова та ін.), що досліджують проблему оптимізації тренувального процесу зазначають, що і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один із найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я, фізичне виховання у вузах вимагає постійного вдосконалювання, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства. Про необхідність модернізації сучасної систе ми фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пєхота). Сучасні дослідження (В.А. Хоряков, Л.І. Безугла, 2007) доводять, що модульне навчання студентів – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, але і важливий чинник входження української системи освіти до спільного європейського освітнього простору. Модульний підхід до навчання студентів створює їм сприятливі умови для засвоєння програмового матеріалу, але вимагає від них відповідальності за результати навчання. Відомо, що навчання стане ефективним, якщо виникне з власних запитань, інтересів та потреб тих, хто вчиться.

Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності. На сучасному етапі стрімкого розвитку фітнесіндустрії виникає число нових видів відповідних занять [6].

Результати аналізу досліджень польських науковців стосовно фізичного виховання та спорту в університетах Польщі свідчать, що проблеми інноваційного розвитку цієї сфери розглядаються з позицій узагальнення передового досвіду або діагностики наявного стану означеного феномену. Л. Даниленко вважає, що інновація як процес означає часткову або масштабну зміну стану системи й відповідну діяльність людини, а інновація як результат передбачає створення нового [1].

У Польщі найбільш широко представлений підхід до фізичного виховання як педагогічної діяльності, пов'язаної з соціокультурної модифікацією тіла людини.

У Фінляндії основною є концепція фізичного виховання, орієнтована на виховання здоров'я і здорового способу життя учнів за допомогою залучення їх в різні форми рухової активності протягом усього життя.

У Голландії пріоритет віддається концепції «рухової освіти (виховання)», згідно з якою найважливіше значення для людини має рухова культура (культура рухів) і здатність використовувати її.

В Англії центральне місце займає концепція фізичного виховання, яка робить акцент на спорт – вироблення спортивних знань і умінь, участь в спортивних змаганнях і підготовка до них, досягнення спортивних результатів (з урахуванням індивідуальних здібностей), прояв фізичної і спортивної активності протягом усього життя.

У Німеччині переважає суміш з трьох європейських концепцій. 1) «виховання здоров'я» («Gesundheitserziehung»); 2) «рухове виховання» («Bewegungserziehung»); 3) «спортивне виховання» («Sporterziehung»).

Розроблена в останні роки американськими вченими і практиками освітня система під назвою «Чудова фізична підготовка» («Physical Best») – містить п'ять основних розділів: «Аеробна витривалість», «Гнучкість», «М'язова витривалість», «М'язова сила» «Гармонійне фізичне розвиток» [5].

Висновки і пропозиції. Отже, інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; способів досягнення поставлених цілей студентами. Створення спеціальних інтернет-сторінок, які висвітлюють питання організації процесу фізичного виховання в університетах, підвищує якість процесу формування фізичної культури студентів. В системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів та молоді. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурнооздоровчі технології.

Список літератури:

1. Даниленко Л. Менеджмент інновацій в освіті / Л. Даниленко. – К.: Шк. світ, 2007. – 119 с.
2. Вандышева О. Д. Оптимизация эмоционального состояния учащихся младших классов как условие повышения эффективности урока физической культуры: дис. канд. пед. наук / О. Д. Вандышева. – Челябинск, 1999.
3. Леко Б. А. Теоретико-метогдологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих на вчальних закладах / Б. Леко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л.: [б. в.], 2004. – Т. 3. – С. 198–205.
4. Лясота Т. І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури / Лясота Тетяна Іванівна // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 листопада 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 197–200.
5. Лясота Т. І. Інноваційні засоби фізичного виховання, в підвищенні інтересу до уроку фізичної культури / Т. І. Лясота // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. Конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 11-14.

Лясота Т.И., Левицкая О.М.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация
В статье рассмотрены теоретические вопросы ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Внедрение инновационных технологий в систему физического воспитания студентов Украины. Изучение форм и методов физического воспитания ведущих стран мира. Причины необходимости создания инновационных технологий физического воспитания студентов. Новые подходы к созданию более совершенной системы физического воспитания.
Ключевые слова: физическое воспитание студентов, инновации, технологии, система физического воспитания, зарубежный опыт.

Liasota T.I., Levytska O.M.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Summary
In the article the theoretical issues leading experts in the field of physical culture and sports. Introduction of innovative technologies in the system of physical education of students in Ukraine. The study forms and methods of physical education major countries. The reasons for the need to create innovative technologies of physical education students. New approaches to create a more perfect system of physical education.
Keywords: physical education students, innovation, technology, physical education system, foreign experience.

УДК 796.332.072.4.015.132

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АРБІТРАЖУ У ФУТЗАЛІ

Медвідь А.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний міні-футбол (футзал) можна охарактеризувати як динамічну, амбіційну, видовищну гру з великою кількістю ігрових епізодів і злагоджених високо організованих дій футболістів [2, 8]. Фізична підготовленість – важлива частина загальної підготовки арбітра до змагань. У статті розглядається роль фізичної підготовки арбітрів як фактора впливу на якість суддівства у футзалі. Представлено аналіз рухової діяльності арбітра під час матчу. Виокремлено місце загальної та спеціальної витривалості у фізичній підготовці арбітрів.

Ключеві слова: футзал, міні-футбол, арбітр, фізична підготовка.

Нещодавно з'явився цікавий різновид футболу – це футзал, який стрімко розвивається в останні роки. Доступність цієї гри, її темперамент, запаморочливий темп, миттєва зміна подій на майданчику призвели до швидкого її поширенню. Міжнародна федерація футболу (ФІФА), вловивши, популярність даної гри, не забарилася заснувати чемпіонати світу. Футзал не примхливий. У цю гру можна грати на найпростіших майданчиках, «хокейних коробках», в спортивних залах. Перевага використання футзалу перед великим футболом полягає в тому, що футзал вимагає менше матеріальних витрат і в нього можна грати цілий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в літній період часу.

Постановка проблеми. Футзал порівняно молодий вид спорту. Але це не робить його менш видовищним. Ця чудова гра підкорила серця мільйонів уболівальників, так як за напруженням, швидкості протікання гри, кількістю ігрових єдиноборств властивих тільки даному виду ігрової діяльності [5]. Гравці, що грають в футзал ведуть планомірне, поетапне, цілорічний тренувальний процес, готуються до виступу в змаганнях, здійснюють медико-біологічний контроль. У міні-футболі проводитися практична, психологічна, організаційна робота для підготовки команди і досягнення найвищого спортивного результату в змаганнях. Але об'єктивність визначення переможців у тій чи іншій грі не завжди залежить від майстерності і фізичної форми футболістів. Здавалося б, а що ще може вплинути на результат поєдинку як не гра двох конкуруючих команд? Відповідь проста – суддя. Суддя в сучасному міні-футболі стає значущою особистістю і часто його помилки призводять до зміни підсумкового результату, як у матчі, так і в змаганні в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останніх наукових дослідженнях у футболі розглядаються особливості відбору суддів [9], початкової підготовки футбольних арбітрів [8], психофізіологічних якостей арбітрів [1], дослідження окремих аспектів діяльності футбольних арбітрів високої кваліфікації [3].

Актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження. Ми спробуємо разом з вами розібратися в причинах виникнення суддівських помилок, що є результатом недостатньої фізичної підготовленості.

Мета: теоретично обґрунтувати фізичну підготовку як важливого фактору підвищення рівня арбітражу у футзалі.

Фізична підготовленість – важлива частина загальної підготовки арбітра до змагань. Вона передбачає виховання фізичних якостей, пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, гармонійного фізичного розвитку [4].

Професійне обслуговування сучасного футбольного матчу арбітр може провести успішно лише за умови власного гарного фізичного стану. Інакше він просто не буде встигати за темпом гри, що може негативно вплинути на результат гри, а арбітру заподіяти моральну і фізичну втрату.

Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка – це розвиток фізичних якостей, підвищення загальної працездатності. Як основні засоби застосовуються загальнорозвиваючі вправи і вправи з різних видів спорту, оскільки заняття цими видами надають загальний вплив на організм. При цьому досягається розвиток і зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, вдосконалення функцій внутрішніх органів і систем, поліпшення координації рухів і загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей [7].

Засобами спеціальної підготовки є вправи, спрямовані на розвиток певних м'язових груп і тих якостей, які особливо необхідні для діяльності арбітра. Засоби загальної фізичної підготовки повинні розвивати комплекс таких якостей, які сприяють розвитку спеціальних навичок і в той же час урівноважують односпрямований вплив засобів спеціальної підготовки.

Рухова діяльність арбітра характеризується постійною зміною інтенсивності рухів [1]. М'язова робота високої інтенсивності змінюється періодами зниженої активності і відносного спокою [3].

Прискорення, ривки чергуються з бігом у середньому і повільному темпі, ходьбою, зупинками і виконуються із зміною напряму, ритму і темпу руху [6]. Така діяльність пов'язана з отриманням певних фізичних навантажень і супроводжується значними функціональними зрушеннями в протіканні обміну речовин, диханні і кровообігу [9]. Тому фізична підготовка арбітра будується з урахуванням характеру його діяльності [7].

Для найкращого розташування на футбольному полі під час гри арбітр повинен вміло користуватися різними способами переміщеннями

© Медвідь А.М., 2017

поєднуючи їх з технікою руху та правильно їх методично залучати під час різних ігрових ситуацій. До методичних прийомів переміщень відносять: супроводження атаки, випередження атаки, рух за атакою та ривок за контратакою [1].

Кожен з методичних прийомів використовується арбітром для досягнення визначеної мети під час гри. Рух за атакою, що тільки розпочалася дає можливість краще бачити загальну картину розвитку ситуації, визначити напрям її подальшого розвитку.

Супроводження атаки в основному пов'язане з контролем локального моменту одноборства та дає можливість судді, вибравши потрібний спосіб переміщення, оперативно переключатися до іншого моменту. Випередження атаки використовується для зайняття кращої позиції контролю (наприклад, при введенні м'яча в гру зі штрафного удару, що виконується неподалік від штрафної площі команди, що захищається), а також коли очікується гострий складний момент, для впевненої кваліфікації якого арбітр забігає вперед атаки і займає тимчасове статичне положення.

Ривок за контратакою необхідний, коли в результаті довгої передачі арбітр залишився «відрізаним» від початку моменту. У цьому випадку ривок є найбільш ефективним способом наздогнати атаку. Він часто пов'язаний з поверненням на довгу («широку») діагональ, звідкіля арбітр отримує кращу позицію для спостереження та управління черговою фазою гри.

Під час футбольного матчу спеціалісти [1, 3, 5] виділяють такі способи переміщення: ходьба, біг в повільному та середньому темпі, прискорення, ривки, біг приставним кроком та спиною вперед. Ходьба (від 0 до 2,5 м/с) використовується арбітром під час пауз гри, при виконанні стандартних положень, а також коли арбітр випередив або наздогнав атаку та очікує складний момент в боротьбі суперників поблизу та в штрафній площі. Дослідження А. Спіріна [7] говорять,що під час ходьби та повільного бігу арбітри приймають на 40% більше правильних рішень, ніж під час бігу в швидкому темпі.

Біг у повільному та середньому темпі (від 2,5 до 5 м/с) – основний спосіб переміщення арбітра. Його основна мета – раціонально переміщуватися на футбольному майданчику, знаходячись на оптимальній позиції під час ігрових моментів. Цей спосіб переміщення використовується в ситуаціях, у сполученні із ходьбою, а також під час контролю атак, які використовуються футболістами за допомогою поступового нападу.

Прискорення (від 5 до 6 м/с) арбітр використовує, коли рухається за швидкою атакою, здійснюючи контроль не тільки гравця, котрий володіє м'ячем, а також футболістів, що ведуть боротьбу за позицію [2].

Ривок (від 6 м/с до максимуму) необхідно виконувати під час виконання точних довгих передач атакуючому гравцеві, який атакує, щоб встигнути наздогнати момент, та під час швидкої зміни позиції арбітра для кращого огляду ситуації, яка щойно змінилася.

Біг спиною вперед та приставним кроком – характеризують координаційні здібності арбітра. Ці способи переміщення використовуються під час зміни напрямку руху та при необхідності змінити цей напрям, залишивши концентрацію уваги на важливому моменті, що виник до того.

Встановлено, що 66% порушень арбітр фіксує під час переміщення кроком, 14% – під час бігу і 20% – стоячи [9].

Приведені дані ще раз підтверджують, що одним з найважливіших чинників, що впливають на якість арбітражу ігор з футболу, є фізична підготовленість арбітра до змагань [8, 9].

Для контролю за фізичною підготовленістю комітет арбітрів ФІФА встановив спеціальні нормативи [6]. Основною оцінкою рівня фізичної підготовленості арбітра був тест ФІФА. Він виконується на біговій доріжці і включає: 12-ти хвилинний біг (тест Купера) і пробігання двох відрізків по 50 і 200 метрів.

Спочатку після розминки арбітри виконують 12-ти хвилинний біг на 400 метровій біговій доріжці. Фіксується дистанція, яку пробіг арбітр за цей час. Після відпочинку приймаються нормативи для визначення швидкісної витривалості (2 по 50 метрів) і дистанційної витривалості (2 по 200 метрів). Тест для визначення дистанційної витривалості асистенти арбітра не виконують. Ці два нормативи виконуються за такою схемою: 50 м – відпочинок – 200 м – відпочинок – 50 м – відпочинок – 200 м. Пробігають ці два відрізки з високого старту, фіксується сума часу кожного з цих тестів (50+50, 200+200) [8].

Зараз ФІФА були розроблені нові програми тестування з урахуванням особливостей рухової діяльності арбітра під час футбольного матчу. Вони виконуються на біговій доріжці і включають: швидкісний тест 6×40 м і біг із зростаючою інтенсивністю, з переходом на ходьбу [1].

Під час швидкісного тесту 6×40 м інтервал між забігами не повинен перевищувати 1 хв 30 с (у цей час входить і повернення до старту). Кожна спроба виконується з динамічного старту із виставленої вперед ноги за лінію, розташованої на відстані 1,5 м від електронного годинника – «воріт» на стартовій позиції [3].

Арбітри розташовуються один за одним. Один з інструкторів тесту сигналізує, що електронні ворота виставлені. Тоді арбітр може стартувати. Контрольний час тесту складає 6,4 с для національних арбітрів, 6,2 с для національних асистентів арбітра [7].

Отже, основними руховими діями арбітра під час футбольного матчу є переміщення, зокрема виділяють ходьбу, біг у повільному та середньому темпі, прискорення, ривки, біг приставним кроком та спиною вперед.

Підходи до суддівства у всіх спортивних іграх однакові, тому знання основних принципів методики суддівства та їх застосування в процесі гри дозволяє арбітрам в той чи інший момент матчу зайняти найбільш зручне становище на майданчику, успішно взаємодіяти з партнером по суддівству, акцентуючи свою увагу на конкретних ділянках або зонах ігрового поля. Забезпечуючи дотримання, зустрічаються командами правил гри, контролюючи спортивне поведінку гравців у дусі принципів «Чесної гри», суддя в той же час не повинен бути основною дійовою особою в матчі.

Поведінка арбітра повинна бути рішучою, сміливою, дії переконливими, прийняті рішення ясними і зрозумілими гравцям, тренерам і гляда-

чам. Знання принципів методики суддівства для арбітрів не менш важливо, ніж знання Правил гри, тому що будь-який суддя не зможе якісно їх застосовувати, якщо він невірно вибирає місце на полі, несвоєчасно реагує на порушення гравцями правил гри.

Швидкий футзал, з постійно змінними ігровими ситуаціями, багатий емоційними сплесками гравців, вимагає від арбітрів, поряд з гарною фізичною підготовкою, високої психологічної стійкості, і серйозного професійного ставлення до своїх обов'язків. У поєднанні зі знанням принципів методики суддівства ці якості повинні забезпечити проведення змагань на високому рівні, значно зменшити кількість помилок, ще допускаються арбітрами і в цілому підвищити загальний професійний рівень проведення змагань з міні-футболу найвищого рівня.

Ми спробуємо разом з вами розібрати основні аспекти, що впливають на підвищення якості суддівства в міні-футболі. Фізичні кондиції, досліджуючи офіційну статистику матчу, ми наочно бачимо, що суддя протягом матчу в міні-футболі пробігає близько 6-7 км [7], причому робить це досить швидкісному режимі. Поряд з переміщеннями бігом, приставним кроком, спиною вперед арбітр виконує ривково-гальмівні дії, пов'язані із зупинками та зміною напрямку руху. Все це має на увазі під собою стабільну фізичну готовність, що дозволяє арбітру перебувати в зручному для прийняття об'єктивно правильної позиції.

За гру арбітр долає від 8500 до 10000 м, з яких кроком 25%, пробігає в середньому темпі 47% і ривком та прискоренням 10%. Біг спиною вперед та приставним кроком складає 18% від всієї пройденої відстані за гру [8].

Відстань, яку арбітр долає в першому і другому таймах, практично однакова (47,6%о і 52,4%). Проте до кінця гри зменшується відстань, подолання бігом у середньому темпі [5].

Для того, щоб контролювати весь майданчик, судді повинні прагнути зайняти найбільш зручну для суддівства позицію і використовувати оптимальну методику пересування, що дозволяє якісно оцінювати ігрові епізоди і єдиноборства на майданчику. Арбітри, що працюють в парі повинні пересуватися таким чином, щоб проглядалася необхідна діагональ і вертикаль поля для гри [9]. Від їх чітких взаємодій, пов'язаних з постійним переміщенням залежить об'єктивність оцінки в тій чи іншій ігровій ситуації.

У момент початку гри обидва арбітра зобов'язані забезпечити чітке дотримання правил обома командами [1, 6]. Серед порушень правил гри, найбільш часто зустрічаються ті, які пов'язані з боротьбою за м'яч.

Для правильної оцінки порушень правил у боротьбі за м'яч арбітри повинні слідувати наступним принципам:

– контролювати дії всіх гравців на майданчику, – для цього судді повинні розташовуватися обличчям до гри так, щоб всі гравці були між ними;

– переглядати простір між гравцями, які беруть участь у єдиноборстві за м'яч, тобто завжди перебувати в «профіль» до ігрового моменту.

Таке розташування арбітрів по відношенню до гравців, що борються за м'яч досягається за рахунок постійного руху: приставними кроками, спиною вперед і т. д. [2]. Найчастіше арбітр в тій чи іншій ігровій ситуації повинен прийняти єдино правильне рішення, багато в чому об'єктивність його рішення залежить від досвіду, психологічної стійкості, вміння арбітра бачити ту чи іншу ігрову ситуацію. На протязі всього матчу арбітра доводиться приймати те чи інше рішення в залежності від раптової зміни умов гри, суддя повинен бути об'єктивний і не упереджений у прийнятті правильного рішення. В процесі гри, у судді в міні-футболі виникають деякі складності, пов'язані з оцінкою порушень правил тим чи іншим гравцем, прийняття правильного рішення, в оцінці ігрової ситуації [4].

Оцінка порушень правил у боротьбі за м'яч арбітри повинні керуватися простим, але досить ефективним принципом: якщо між гравцями, що борються за м'яч немає зазору, значить, є контакт, а якщо є контакт, то суддя повинен визначити – чи відбулося порушення правил чи ні. Єдиним критерієм оцінки порушення правил є той факт, хто першим зіграв в м'яч, не порушивши перед цим правила гри.

Основні принципи методики суддівства, у міні-футболі викладені в даному матеріалі, безумовно, не є категоричними, суддівство є, було і залишається, до певної міри мистецтвом оцінки ведення спортивної боротьби і є строго індивідуальним і в теж час схильним певним правилам і закономірностям протікання спортивної гри міні-футбол. Постійний процес подальшого розвитку і вдосконалення міні-футболу відбивається і на творчому процесі коригування методики арбітражу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Останнім часом все більшої популярності набуває футзал. Цей вид спорту різко розвивається і стає більш елективним. У зв'язку із цим, рівень арбітражу потребує постійного удосконалення. Саме удосконалення фізичної підготовки є важливим для вдалого суддівства, а саме вчасного прийняття правильного рішення арбітром.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розвиток фізичної, психологічної та теоретичної підготовки арбітрів у футзалі.

Список літератури:

1. Балацкая Л. Социально-экономическое развитие страны как средство влияния на олимпийское движение и физическкую культуру / Л. Балацкая, А. Гакман, И. Наконечный, И. Васкан. – «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării învăţământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Ştiinţific Internaţional, 5-8 octomrie 2016: [et al.]. – Т. 2. – Chişinău: USEFS, 2016. – С. 137-141
2. Безъязычный Б.И. Современные методики развития взрывной силы у футзалистов / Борис Иванович Безъязычный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков. – 2011. – С. 9-12.
3. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине / В.И. Братусь. – К.: АМФУ, 2011. – 111с.
4. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі // Гакман А., Байдюк. М. – Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015. – Чернівці: Технодрук, 2015 – С. 201-204.

5. Залойло В.В. Техническая подготовка игроков в футзале: Методическое пособие / В.В. Залойло. – К.:НУФВСУ, 2008. – 99 с.
6. Залойло В.В. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / В.В. Залойло, Е.А. Наумец // «Физическое воспитание студентов». – № 5. – 2010 – С. 50-53.
7. Кулаков Д.В. «Футзал: Конспект лекций (для студентов 1-5 курсов всех специальностей академии по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура»)» – 2012. – 98 с.
8. Правила игры по футзалу под ред. С.Н. Андреева – Москва, 21 марта 2011 – 156 с.
9. Спирин А. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы / Спирин Алексей, Будогосский Андрей – М., «Олимпия Пресс – 2005. –58 с.
10. Чопилко Т.Г. Структура двигательной активности и показатели частоты сердечных сокращений во время соревновательной деятельности арбитров и ассистентов арбитра высокой квалификации в футболе / Чопилко Т.Г., Березка С.М. // ПЕДАГОГІКА – 11 – 2015. – С. 61.
11. Чопилко Т.Г. Проблемы подготовки футбольных арбитров [Текст] / Т.Г. Чопилко, С.В. Бойченко // Молодий вчений. – 2015. – № 2. – С. 191-194.

Медведь А.Н.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ АРБИТРАЖА В ФУТЗАЛЕ

Аннотация
Современный мини-футбол (футзал) можно охарактеризовать как динамичную, амбициозную, зрелищную игру с большим количеством игровых эпизодов и слаженных высоко организованных действий футболистов [2, 8]. Физическая подготовленность – важная часть общей подготовки арбитра к соревнованиям. В статье рассматривается роль физической подготовки арбитров как фактора влияния на качество судейства в футзале. Представлен анализ двигательной деятельности арбитра во время матча. Выделено место общей и специальной выносливости в физической подготовке арбитров.
Ключевые слова: футзал, мини-футбол, арбитр, физическая подготовка.

Medvid' A.N.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PHYSICAL TRAINING AS AN IMPORTANT FACTOR IN IMPROVING THE LEVEL OF REFEREEING IN A SOCCER GYM

Summary
The modern idoor soccer can be characterized as a dynamic, ambitious and spectacular game with lots of game features supported by highly organized and coordinated players actions. Physical fitness is a weighty part in the general arbitrator's trainings for a competition. In tnis article it is documented the role of arbitrators' physical training as a factor of influence on the quality of refereeing in the soccer gym. The analysis of the referee's agile practice during the match is presented here. The physical endurance of the referees while training is accented and singled out in this article.
Keywords: soccer gym, indoor soccer, referee, physical training.

УДК 796.011(73)

ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ США З ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УКРАЇНІ

Мединський С.В., Ківерник О.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглянуто основні виклики, що наявні в Україні у реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності. Охарактеризовано основні чинники розвитку сфери фізичної культури і спорту в США. Окреслено діяльність: департаментів в адміністрації президента Сполучених Штатів Америки пов'язаними із покращенням здоров'я і якості життя на основі щоденної фізичної активності; основних громадських організацій оздоровчої та фізкультурно-спортивної спрямованості; наведені законодавчі акти. Розкрито взаємодію держави та суспільства США для створення оптимальних умов кожній людини для зміцнення здоров'я, тренувань, підтримування життєвого тонусу за місцем проживання, роботи, або в спортивному центрі.

Ключові слова: фізична культура, спорт, оздоровча рухова активність, державна політика, громадські організації, Україна, США.

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт в Україні визнані сферою функціонування громадянського суспільства й соціально-гуманітарної політики держави. Соціальна значущість і пріоритетність означеного задекларована у законах України та інших нормативних документах. На державному рівні здійснюється реформування фізичної культури і спорту, серед найбільш вагомих досягнень є ухвалення України Закону України «Про фізичну культуру і спорт», який, за оцінками фахівців, відкриває широкі можливості для успішної роботи щодо збереження здоров'я нації через заняття спортом та фізичною культурою, для розвитку спорту вищих досягнень і масового спорту та підвищення авторитету України як спортивної держави.

Інноваційні процеси у сфері фізичної культури і спорту, осмислення цінності здоров'я людини, визнання високої соціальної значущості фізкультурної освіти, популяризація фізкультурно-оздоровчих заходів та олімпійських видів спорту, формування позитивного ставлення широких народних мас до фізкультури й спорту через визнання і пошанування досягнень команд чи окремих осіб – все це, як підтверджує досвід, зумовлює потребу в розширенні напрямків діяльності та послуг, що здійснюються засобами фізичної культури й відповідно, потребує суттєвих змін гуманітарної державної політики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначено, що метою держави є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави. Разом з тим визначаються наявні в Україні проблеми (необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань; посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності; низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності), що вимагають розв'язання [2].

Сукупність актуальних завдань системи фізичної культури і спорту, що потребують розв'язання наступна:

– формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій;

– впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення з метою формування традицій і культури здорового способу життя;

– впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів, умов праці і вільного часу населення;

– запровадження нових підходів, які забезпечили б ефективне фінансування потреб галузі;

– розроблення пропозицій щодо вдосконалення законодавства України з питань фізичної культури і спорту;

– реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху;

– підготовку нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму;

– збереження наявної матеріально-технічної бази, поліпшення умов її функціонування, а також напрямів подальшого її розвитку;

– удосконалення системи спорту вищих досягнень, спортивного резерву, науково-методичного та медичного забезпечення;

– надання державної підтримки подальшому удосконаленню фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної діяльності серед інвалідів [1, 4].

Натомість в США створені ідеальні умови, кожна людина може вдома, на роботі, або в спортивному центрі зміцнювати своє здоров'я, тренуватися, підтримувати здоровий життєвий тонус [3].

Мета статті. Головною метою роботи є висвітлення досвіду США у створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Американське суспільство прийшло до потреби науково обґрунтованого регулювання мінімальної рухової активності, що і було законодавчо закріплено державою.

Законодавча влада у США за останні роки активно розглядає питання щодо законодавчого

© Мединський С.В., Ківерник О.В., 2017

регулювання у сфері збереження здоров'я населення та фізичного виховання.

Конгресом США протягом 2011 р. було прийнято ряд законопроектів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, представлені як Палатою представників, так і Сенатом:

1) 20 січня 2011 р. були внесені поправки до «Податкового кодексу» (H.R.369) щодо дозволу класифікації певного спортивного обладнання та плати за фітнес-програми як витрат виділених на медичну сферу відповідно до програм із заощадження коштів (Flexible Spending Account, FSA та Health Savings Account, HSA);

2) 25 лютого 2011 р. внесені поправки (H.R.422) до Закону про початкову та середню освіту від 1965 р. (Elementary and Secondary Education Act) щодо відповідності шкільних програм із фізичного виховання новим вимогам. Освітні установи, що отримують державне фінансування забезпечення, повинні дотримуватися наступних вимог: 150 хвилин фізичного виховання на тиждень для учнів початкової школи; 225 хвилин – для учнів середньої та старшої школи; фізичного виховання дітей із вадами у межах, прийнятних для їхніх індивідуальних освітніх програм;

3) 25 лютого 2011 р. були підтримані завдання та ідеали програми «Хокей для кожного» (Hockey is For Everyone, H.RES.68), щодо посилення ролі юнацького хокею у боротьбі з ожирінням дітей, дитячим насильством та освітніми проблемами; включає розвиток за рахунок підтримки некомерційних хокейних клубів; використання хокею як реабілітаційного засобу для поранених ветеранів та дітей із вадами;

4) 23 березня від 2011 р. прийнятий Закон про оживлення міст та створення прийнятних для життя умов (H.R.709), надає гранти на відновлення та спорудження місць та установ для рекреації, розвиток та вдосконалення рекреаційних програм у містах. Закон передбачає покращення місць і установ для рекреації, розширення спектру рекреаційних послуг у містах із високим рівнем злочинності, розширення можливостей для рекреації підростаючого покоління;

5) 4 квітня 2011 р. прийнято фітнес інтегрований у Закон «Жодна дитина не забута» (No Child Left Behind) (H.R.1057/S576), у якому передбачено:

– підвищення рухової діяльності дітей упродовж їхнього перебування у школі із вимогою від усіх шкіл, освітніх округів та штатів звітувати про якість та кількість фізичного виховання,

– внесення поправок до існуючих навчальних програм щодо інтеграції фізичного виховання і рухової діяльності протягом усього часу перебування у школі,

– підтримка професійного розвитку та вдосконалення вчителів фізичного виховання, які допомагають дітям вести здоровий спосіб життя,

– моніторинг впливу рухової активності на успіхи учнів у навчанні та способи збільшення частки рухової діяльності протягом дня [338].

Палатою представників були розглянуті «Закон про заощадження і доступність здоров'я», «Закон про оживлення міст та створення прийнятних для життя умов», «Закон про общинні школи із повним обслуговуванням», були внесені поправки до «Закону про початкову та середню освіту» від 1965 р. щодо відповідності шкільних програм із фізичного виховання мінімальним вимогам із фізичного виховання.

Конгресом США 5 березня 2013 р. прийнято «Закон про інвестиції в персональне здоров'я» (H. R. 956), у якому вносяться поправки до Податкового кодексу щодо дозволу вираховування витрати на заняття у спортивних і фітнес-центрах та спортивне обладнання у розмірі до 1000 доларів на особу (2000 доларів на одружену пару) як плату за медичну страховку.

24 березня 2013 р. Конгресом США прийнято «Закон про запровадження «Програми рухової активності для американців»«(Physical Activity Guidelines for Americans), у якому зазначається, що такі програми друкуватимуться кожні 10 років; будуть наведені сучасні наукові та медичні підходи до засад рухової діяльності; наведено керівні принципи та кращі методичні підходи до організації рухової діяльності.

Конгрес США вніс поправки до Закону про початкову та середню освіту (H.R.1090) щодо надання дозволу міністерству освіти надавати гранти різноманітними установами задля допомоги державним початковим та середнім школам проводити діяльність у якості установ із повним обслуговуванням. Це сприятиме наданню координованих послуг у галузі освіти, здоров'я та ін. Законопроект містить пункт «розвиваюче фізичне виховання» у якості однієї із представлених послуг.

Федеральний уряд Сполучених Штатів Америки, діючи в інтересах своїх громадян, визнає людину, її життя та здоров'я найвищими соціальними цінностями держави. З проблемами, пов'язаними із покращенням здоров'я і якості життя на основі щоденної фізичної активності в адміністрації президента Сполучених Штатів Америки займається ряд департаментів: Рада президента з питань фітнесу, спорту та харчування; Центр з контролю і профілактики захворювань; Департамент охорони здоров'я та соціальних служб; Центр медичної допомоги та медичного обслуговування; Відділ хвороб серця і профілактики інсульту; Відділ підлітків та охорони здоров'я школярів; Відділ громадського здоров'я; Відділ здоров'я населення; Бюро здоров'я матері і дитини; Управління з попередження захворювань і зміцнення здоров'я; Управління здоров'я національних меншин; Канцелярія помічника секретаря з охорони здоров'я; Управління першої леді; Управління охорони здоров'я.

За участі й підтримки цих департаментів і управлінь на даний момент у США розроблено та впроваджено наступні програми у сфері збереження здоров'я, рухової активності, спорту:

– «Основні напрями фізичної активності для американців» (Physical Activity Guide lines for Americans);

– «Основи здорового харчування для американців» (Dietary Guidelines for Americans);

– «План дій в галузі суспільної охорони здоров'я з метою попередження серцевих захворювань та інсульту» (A Public Health Action Plan to Prevent Heart Disease and Stroke);

– «Здорове суспільство» (Healthy Communities);

– «Давайте рухатися» (Let's Move);

– «Мільйон сердець» (The Million Hearts Initiative);

– «Національна ініціатива щодо покращення здоров'я підлітків» (National Initiative to Improve Adolescent Health);

– «Національна стратегія запобігання» (National Prevention Strategy).

Визначальну роль у розвитку фізичної культури і спорту відіграють громадські організації оздоровчої та фізкультурно-спортивної спрямованості. Серед таких, зокрема:

1. Національна Асоціація Танців (National Dance Association, NDA) виступає за здорові професійні практики у танцювальній освіті.

2. Американська асоціація фізичної активності та рекреації (American Association for Physical Activity and Recreation, AAPAR) є членською асоціацією викладачів вищих навчальних закладів, студентів, вчителів, професіоналів у галузі фітнесу, інструкторів рекреації та суспільних лідерів, які просувають довічну фізичну діяльність, адаптоване фізичне виховання та рекреаційні види спорту серед людей будь-якого віку та можливостей.

3. Американська асоціація здоров'я (American Association for Health Education, AAHE) допомагає професіоналам у сфері охорони здоров'я просувати власні думки щодо здорового способу життя у освіту.

4. Національна асоціація спорту та фізичного виховання (National Association for Sports and Physical Education, NASPE) просуває професійні практики у різних видах спорту та рухової діяльності шляхом дослідження та розповсюдження інформації;.не лише привертає увагу до важливості якісних, щоденних фізкультурних програм для усіх дітей шкільного віку, а й надає інформацію, яка може бути використана у якості основи задля розширення та покращення діючих фізкультурних освітніх програм у штатах у галузях, які цього потребують.

5. Національна асоціація для дівчат та жінок у спорті (National Association for Girls and Women in Sports, NAGWS) надає керівні вказівки та стандарти для жіночих атлетичних програм у коледжах та школах і матеріали щодо гендерної рівності для досягнення однакового фінансування, однакової якості та рівня поваги до дівочих та жіночих освітніх програм [153].

Керівним принципом діяльності цих громадських організацій є мотивація людей будь-якого віку до досягнення та підтримки задовільної фізичної форми, здоров'я та самопочуття

Висновки з даного дослідження і перспективи. Резюмуючи вище наведені законодавчі документи, державні програми й ініціативи, зазначимо, що в США наявне поєднання зусиль законодавчої, виконавчої влади та громадських організацій задля залучення до оздоровчої рухової активності та ведення здорового способу життя і формування здоров'я. Спільними зусиллями цих інституцій проводиться унікальна пропаганда та законотворча діяльність щодо покращення як рівня інформованості, знань, доступності так і рівня фізичного розвитку та стану здоров'я населення. Урядом США не лише пропагується здоровий спосіб життя, заняття руховою діяльністю, спорт, але й організовується і фінансується у всій багатогранності проявів.

Подальші дослідження спрямовані на вивчення державних программ з оздоровчої рухової діяльності.

Список літератури:

1. Мединський С. В. Перспективи забезпечення та розвитку фізичної культури і спорту серед дорослого населення України / С. В. Мединський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ. – 2006. – № 4. – С. 116–118.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772
3. Романовський О. О. Вища освіта на зламі тисячоліть / О. О. Романовський. – Київ: Деміур, 2000. – Кн. 1: Ефективна підприємницька освіта як фундамент економічного розвитку демократичного суспільства. – 256 с.
4. Шкребтій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 5-11.

Медынский С.В., Киверник А.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА США ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УКРАИНЕ

Аннотация
В статье рассмотрены основные вызовы, присутствующие в Украине по реализации многовекторной, комплексной политики поощрения граждан к оздоровительной двигательной активности. Охарактеризованы основные факторы развития сферы физической культуры и спорта в США. Определена деятельность: департаментов в администрации президента Соединенных Штатов Америки связанных с улучшением здоровья и качества жизни на основе ежедневной физической активности; основных общественных организаций оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности; приведены законодательные акты. Раскрыто взаимодействие государства и общества США для создания оптимальных условий каждому человеку для укрепления здоровья, тренировок, поддержания жизненного тонуса по месту жительства, работы или в спортивном центре.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, оздоровительная двигательная активность, государственная политика, общественные организации, Украина, США.

Medyns'ky S.V., Kivernyk O.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

USING USA EXPERIENCE OF RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN UKRAINE

Summary
This article reviews the main challenges that exist in Ukraine in the implementation of multilevel and comprehensive policy incentives for improving physical activity. Key factors are characterizing the development of physical culture and sports in the US. Outlined activity: Departments of United States wich associated with improved health and quality of life through daily physical activity; basic health and social organizations of sports orientation; given legislation. In United States are create optimal conditions for each person for health promotion, training, maintaining vitality in the community, work or the sports center.
Keywords: physical education, sports, recreational physical activity, public policy, community organizations, Ukraine, USA.

УДК 738:796.071.4

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Молдован А.Д.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглянуто засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у нових умовах. Окреслено сучасний стан професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах, розглянуто основні напрями впровадження педагогічних технологій, у тому числі й інноваційних, у процес професійної підготовки. У роботі підкреслено необхідність системного впровадження інновацій, нових інформаційних технологій, реалізації нових цільових настанов, оновлення змісту, використання новітніх форм, засобів, методів навчання, упровадження оновлених технологічних, науково-методичних матеріалів у навчальний процес вищого навчального закладу для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.
Ключові слова: інноваційне навчання; професійна діяльність, фізична культура і спорт, професійна підготовка, вчитель, учень, вищий навчальний заклад, новітні інформаційні технології.

Постановка проблеми. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у сучасних умовах зумовлені необхідністю подолання суперечностей, які виникають між вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців і їхньою кваліфікацією. Адже не секрет, що низький рівень викладання фізичної культури у ВНЗ різного ступеня, невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам; незадовільний стан матеріально-технічної бази, недостатнє бюджетне фінансування; низький рівень заробітної плати, недостатня кількість інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців; низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатня увага теоретичній підготовці призвели до того, що у студентів падає інтерес до занять фізичною культурою. Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ за рахунок оптимізації діяльності студентів, яка залежить від професійності та результативності роботи викладача. Все це вимагає нових підходів до розробки змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців нової формації, впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів сучасних інформаційних технологій. Ефективним, на наш погляд, для вирішення проблеми підготовки майбутнього фахівця фізичної культури й спорту є впровадження у навчальний процес педагогічних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наведені аспекти фізичної культури як педагогічного процесу і процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту досліджувалися в працях українських і російських науковців: Г.М. Арзютов, О.М. Вацеба, Б.Ф. Курдюков [4], О.С. Куц, Л.П. Сущенко [6], О.В. Тимошенко [8], О.Л. Шабаліна [9], Б.М. Шиян, Ю.М. Шкребтій.

Проблема формування професійної майстерності фахівців фізичної культури постійно знаходиться в полі зору спеціальних науково-дослідних установ, наукових колективів й окремих дослідників. Так, лише за останні роки в Україні було проведено низку науково-практичних конференцій, присвячених виключно цій проблемі, або це питання обговорювалося поряд з іншими напрямками наукових досліджень.

Питання розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах впровадження нових інформаційних

© Молдован А.Д., 2017

технологій досліджено в працях Г.Р. Генсерук [1]; Л.В. Денисової [3]. Однак невирішеною частиною цього досить актуального питання залишається аналіз основних напрямів впровадження інновацій у процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури як педагогічної проблеми.

Формування цілей статті. Здійснити цілісний науковий аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в педагогічній теорії і практиці; проаналізувати засади впровадження інновацій у процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах України.

Для вирішення вказаної цілі постали такі завдання: окреслити сучасний стан професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах України, розглянути основні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та розглянути напрями впровадження нових інформаційних технологій у процес професійної підготовки студентів – майбутніх фахівців фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Деякі негативні процеси, що відбуваються в наш час у суспільстві негативно позначилися і на рівні загальної культури населення, і в тому числі на фізичній культурі і спорті. Фактично вся галузь «фізична культура і спорт» опинилася у вкрай занедбаному стані.

Недооцінка в суспільстві освітньої, соціально-економічної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури, виражена в залишковому принципі фінансування, гострому дефіциті матеріальної бази, слабкій пропаганді, привела до того, що в країні склалася стійка тенденція погіршення здоров'я і фізичної підготовленості населення. І тим не менше в останні роки в країні спостерігаються істотні зміни в області фізичної культури, так і в сфері спорту, але на жаль, ці зміни поки недостатньо враховуються в системі підготовки майбутніх фахівців. Випускники фізкультурних вузів і факультетів фізичної культури виявляються недостатньо підготовленими до пропаганди здорового способу життя та далеко не завжди самі є прикладом в цьому сенсі. Крім того, навчальні плани і програми факультетів фізичного виховання не враховують мінливих інтересів підростаючого покоління до різних видів спорту і орієнтовані тільки на вивчення шкільної програми, в той час як вправи нормативного характеру стають для учнівської молоді все менш привабливими. Викладання багатьох загальнотеоретичних дисциплін побудовано так, що вони не дають студентам прикладних теоретичних умінь і навичок, а у викладанні спортивно-педагогічних дисциплін спостерігається зворотня проблема, коли значна частина навчальних годин йде на здачу контрольних нормативів без належної теоретичної та методичної підготовки.

Специфіка підготовки тренера характеризується тим, що більша частина матеріалу, що вивчається зі спортивно-педагогічних дисциплін відводиться на різні рухові дії. Це пов'язано з тим, що тренер у своїй роботі повинен використовувати величезну кількість фізичних вправ, прийомів, методів, які застосовуються з різними тактичними підготовками. При цьому тренер повинен не тільки знати, а й вміти навчати найбільш раціональній техніці і тактиці виду спорту, а також повинен створювати все більш складні комбінації тактико-технічні дій, які його учні могли б використовувати в змагальній діяльності.

Існуюча методологія професійної тактико-технічної підготовки студента базується на формуванні і становленні особистісного тактико-технічного досвіду виду спорту, який складається з:

1) знань, умінь і навичок, отриманих від тренера;

2) передачі педагогічного досвіду викладачів ВНЗ;

3) накопичення і осмислення власного досвіду студента як спортсмена;

4) педагогічної і тренерської практики для закріплення і формування професійно-педагогічних умінь і навичок.

При цьому зміст освіти і методика тактико-технічної підготовки спортсменів освоюються студентом через особистий спортивний досвід за допомогою класифікації і термінології виду спорту, опису техніки прийомів, комбінацій і комплексів тактико-технічні дій, пояснювальних моделей техніки, тактики і взаємодії спортсменів.

Ми вважаємо, що завданням у вищій школі на сучасному етапі має бути підвищення інтересу і бажання у молодих людей до освоєння нових розділів знань і підготовки їх до життя в умовах сучасного розвитку суспільства. Система вищої фізкультурної освіти стоїть перед фактом необхідності виходу за рамки того, що є традиційним у діяльності викладачів ВНЗ, які працюють за навчальними програмами, не цілком задовольняє сучасні вимоги науки і життя. Прийшов час соціально-психологічного переосмислення системи викладання і пропонованих обсягів знань.

Проблема організації змісту освіти багато уваги приділяється як в дидактиці, так і в педагогіці вищої школи, де визначені основні критерії та методологічні принципи організації навчально-виховної роботи, які успішно можуть бути розвинуті в системі підготовки професійних кадрів фізичної культури і спорту.

Одним з найважливіших механізмів перетворення освіти в сферу стратегічного розвитку країни є формування у студентської молоді стійкої освітньої потреби, усвідомленого ставлення до навчальної діяльності.

У більшості ВНЗ України фізкультурного профілю змушені поряд з висококваліфікованими спортсменами, що володіють істотним запасом спеціальних знань і практичних умінь у спортивній діяльності, приймати на навчання студентів із середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості. Такий стан диктує необхідність вивчення закономірностей самостійної діяльності студентів з різним рівнем підготовленості, розвитку і орієнтації. Розуміння соціальної та індивідуальної значущості ціннісної орієнтації студента призводить до переконання, що самостійна робота як керований процес має стати провідним механізмом перетворення цілей навчання в потужний внутрішній стимул самонавчання, самоосвіти та самовиховання.

Особлива увага в наукових літературних джерелах приділяється проблемам планування і розподілу програмного матеріалу в структурі підготовки вчителів фізичної культури. Сучасні

підходи, які використовуються у створенні навчальних програм професійної підготовки, припускають визначення теоретико-методологічних основ ступеневої освіти, нових технологій навчання і виховання, гуманізації навчально-пізнавальної діяльності.

Інтеграція видів навчання дозволяє студенту, з одного боку, успішніше освоювати розвиток і внутрішні зв'язки конкретного виду фізкультурно-спортивної сфери, з іншого боку, – переходити від конкретного знання до абстрактного моделювання.

В основні аспекту розробки навчальних програм професійної підготовки включається такий зміст питань:

– визначення логічної структури та змісту розділів програми, що характеризують види діяльності майбутнього фахівця;

– інтеграція навчальних тем і послідовність їх вивчення;

– інтеграція видів навчання: сполучається, програмованого, ігрового та самостійного;

– оптимізація розподілу навчального часу;

– гуманізація навчально-пізнавальної діяльності на основі підходу, що характеризується самостійний вибір студентом методу освоєння конкретного навчального матеріалу.

При компонуванні нових варіантів навчальних програм передбачаються такі розділи, як аналіз проблемної ситуації, визначення цілей, завдань, структурування програми та ін. Аналіз проблемної ситуації характеризується, як правило, ступенем невідповідності навчальної програми реальній дійсності і соціальним потребам. Структурування навчальних програм визначається блоком переліку тем на весь період навчання і блоком перевірки їх відповідності цілям і завданням підготовки фахівців, а також виділенням розділу корекції тем і термінів їх проходження.

Формування нового навчального плану для факультетів фізичної культури характеризується складними взаєминами ідей і поглядів на зміст освіти і його структуру. Методологія складання навчальних програм грунтується на системно-структурному підході, який передбачає ієрархічну будову рівнів системного обсягу знань. При цьому розрізняють такі рівні:

1) уявлення;
2) знання;
3) вміння;
4) навички;
5) творче застосування.

Досягнення будь-якого рівня підпорядковане ієрархічній залежності: перехід до наступного рівня можливий тільки при засвоєнні попереднього.

Зазначимо, що досягнення в теорії і практиці в будь-якій сфері людської діяльності, і зокрема фізичної культури і спорту, в повній мірі залежать від якості підготовки фахівців у вищій школі. Рівень же фахівців, що випускаються, далеко не завжди відповідає вимогам сучасності. Проблема вдосконалення підготовки фахівців у вищій школі набуває особливого значення в процесі формування соціально ціннісних орієнтирів. У нашій країні вона стає ще більш актуальною у зв'язку з існуючою соціально-економічною ситуацією з її пріоритетами і суперечностями. Саме тому назріла гостра необхідність реформування вищої освіти в цілому і фізкультурної, зокрема.

Для успішного виконання перерахованих вище вимог необхідні не окремі поліпшення в змісті освіти або вдосконалення засобів і методів навчання, а зміна методології професійної підготовки фахівців на випускаючих кафедрах. При цьому під методологією розуміється певний світогляд, сформований на основі сукупності природничого, філософського, соціально-політичниого, морального та інших поглядів, що впливають на людську діяльність.

Сьогодні модернізація освіти – це форма подолання розриву між змістом освіти і змістом науки, з одного боку, між станом обслуговуючих підсистем освіти (теоретико-методологічної, педагогічної, економічної, організаційної, технологічної) і вимогами життя до їх надійності, рентабельності і продуктивності – з іншого.

Будь-яка наука знаходить відносну самостійність тільки з виходом на її дійсний вихідний пункт, на її реальну предметно-змістовну основу. Тільки з того моменту і починається її дійсно системний розвиток, завдяки якому вона передбачає прийдешні потреби і інтереси практики, знаходить і розробляє ще не затребувані форми, засоби та технології предметної діяльності, виявляє найбільш раціональні шляхи, визначає її перспективи.

На цей рівень наука про фізичну культуру ще не вийшла. Поки що сама освітня система задає пріоритети, напрямки та перспективи розвитку науки. Модернізацію будь-якої гілки освіти треба починати з ревізії наукових уявлень про ту гілку культури, яка визначає його цілі, зміст і технологію.

Фундамент підготовки студента до професійної діяльності складають: знання мети і завдань виховання, знання психолого-біологічних характеристик людини з урахуванням його вікових та тендерних особливостей, знання і вміння застосовувати методи педагогічних досліджень, принципи та методи навчання і виховання. Що стосується моральності, то психолого-педагогічна підготовка викладача вчить його керувати поведінкою і почуттями підопічних.

Виховання моральності, порядності майбутніх педагогів найважливіша і одна з найбільш трудомістких завдань. У дорослої людини вже є свій, нерідко негативний моральний досвід, впливають на нього і зниження загального рівня моральності в суспільстві в останнє десятиліття, і фінансові труднощі. Але всі ці негативні моменти можуть бути подолені завдяки чіткій організації навчального та виховного процесу. На формування у студентів моральних поглядів і переконань щодо своєї майбутньої роботи суттєво впливають приклади і висловлювання викладачів і тренерів, а також дискусійні обговорення проблем спортивної етики, особистого спортивного досвіду, долі життя великих в минулому спортсменів.

Виходячи з усього викладеного можна сказати, що завдання сучасної професійної освіти в сфері фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб навчити майбутнього спеціаліста реалізувати себе в діяльності, сформувати свій власний професійний вигляд і образ (в тому числі і фізичну культуру особистості), розвинути творчі, духовно-інтелектуальні та психофізичні здат-

ності, пов'язані з умінням трансформувати ідеї гуманізму в свою професійну практику. В основі гуманно-орієнтованих педагогічних технологій лежать фундаментальні ідеї:

– визнання унікальності кожної людини;

– визнання того факту, що кожна людина знаходиться в постійному розвитку;

– визнання значущості цінностей в розвитку людини;

– визнання того, що кожна людина постійно виявляється перед лицем вільного вибору і прийняття рішення (на основі ціннісних систем) і відповідної відповідальності за результат.

Наявність широкого спектра теоретичних і науково-практичних джерел з питань вдосконалення професійної освіти в сфері фізичної культури і спорту дозволяє зробити висновок, що на сьогоднішній день існує велика кількість концептуально-теоретичних і практико-орієнтованих напрацювань, які свідчать про їх значущість та актуальність.

Однак проблема формування педагогічних знань, умінь і навичок гуманістично орієнтованої професійно-педагогічної діяльності розглянута недостатньо.

Висновки та перспективи. У педагогічній науці й практиці професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури розглядається як така, що спрямована на підготовку студентів вищих навчальних закладів до виконання конкретних видів професійної діяльності в галузі «Фізична культура та спорт», оволодіння ними сукупністю знань про людину і фізичну культуру, розвиток емоційно-ціннісних відношень, моральних норм, умінь передавати цінності фізичної культури школярам.

Застосування інформаційних технологій в галузі «Фізичної культури і спорту» оптимізує навчальний процес, діяльність вчителя й учнів, сприяє якісному засвоєнню ними навчального матеріалу. Інформаційні технології вимагають від майбутніх вчителів підвищення їх загальної інформаційної культури, знань та вмінь застосовувати ці технології у професійній діяльності.

Проте, оцінюючи стан проблеми, відзначимо, що наявні науково-педагогічні дослідження і, розроблені на їх основі, методичні матеріали не забезпечують повної належної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування педагогічних технологій у професійній діяльності, тому потребують більш ретельного дослідження. Перспективним у цьому плані вважаємо дослідження формування інформаційно-комунікаційного середовища у вищому навчальному закладі в процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Список літератури:

1. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: Автореф. дис. .. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Р. Генсерук. – Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т., 2005. – 20 с.
2. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах / І. Б. Грінченко // Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис. Додаток 3, Т. VII. Тематичний випуск: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – К.: Гнозис, 2011. – С. 84–93.
3. 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.
4. Курдюков Б. Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования: дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.08 / Б. Ф. Курдюков. – Краснодар, 2004. – 303 с.
5. Солтик О. О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Солтик. – К., 2003. – 21 с.
6. 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.
7. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003.
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. – 35 с.
9. Шабалина О. Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.08 / О. Л. Шабалина. – Москва, 2003 – 320 с.

Молдаван А.Д.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация
В статье рассмотрены основы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в новых условиях. Определены современное состояние профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях, рассмотрены основные направления внедрения педагогических технологий, в том числе и инновационных, в процесс профессиональной подготовки. В работе подчеркнута необходимость системного внедрения инноваций, новых информационных технологий, реализации новых целевых установок, обновление содержания, использования новых форм, средств, методов обучения, внедрение обновленных технологических, научно-методических материалов в учебный процесс высшего учебного заведения для профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.
Ключевые слова: инновационное обучение; профессиональная деятельность, физическая культура и спорт, профессиональная подготовка, учитель, ученик, высшее учебное заведение, новейшие информационные технологии.

Moldovan A.D.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PROBLEMS TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS PHYSICAL CULTURE AND SPORT FOR PROFESSIONAL CAREERS IN HIGHER EDUCATION

Summary
In the article the principles training future teachers of physical education in the new conditions. Outlined the current state of training future teachers physical training in higher education, the basic. Directions implementation of educational technologies, including innovation in the process of training. The paper stressed the need for systematic innovation, new information technology, implementing new guidelines targeted, content updates, the use of new forms, tools, training methods, introduction updated technological, scientific and educational materials in training process of higher education for the training of future teachers of physical education.
Keywords: innovative training; professional activities, physical culture and sports, training, teacher, student, higher education institution, the latest information technology.

УДК 615.851.6-055.2

ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПО СИСТЕМІ ХАТХА-ЙОГИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У даній статті представлений аналіз отриманих результатів експериментального дослідження присвяченого визначенню впливу рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йога на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Регулярні оздоровчі заняття даного спрямування дозволяють суттєво підвищити рівень здоров'я жінок 21-35 років та здійснювати профілактику від цілого ряду серцево-судинних та інших захворювань. Отримані результати дослідження психоемоційного стану жінок дозволяють стверджувати, що заняття з хатха-йоги є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, свідомої корекції та урівноваження свого психофізичного стану. Встановлено, що апробована нами програма занять по системі хатха-йога може бути рекомендована для впровадження у практику на заняттях у спортивно-оздоровчих та лікувально-профілактичних центрах.
Ключові слова: система хатха-йога, психоемоційний стан, мотивація до занять, рухова активність.

Постановка проблеми. У даний час існує достатньо багато літератури, присвяченої філософії йоги, проте недостатньо вивчені питання впливу засобів йоги на показники фізичного та психоемоційного стану тих хто займається, особливо проблематика полягає в розробці експериментальних програм для більш глибокого розуміння питання специфіки організації рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги для різних вікових груп, зокрема для жінок першого періоду зрілого віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження свідчать про те, що оздоровчі заняття з йоги пропонують різноманітні способи подолання основних сучасних чинників які сприяють погіршенню стану здоров'я та появі поганого самопочуття в тому числі і розбалансуванню системи, яка призначена протистояти стресу [2, с. 28, 3].

Вправи по системі хатха-йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани та пранаями впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення стану здоров'я. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вони звільняють значні запаси енергії. На сьогодні система хатха-йога – одна з найпоширеніших і найефективніших оздоровчих систем для людей різних вікових груп [1; 4, с. 18].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На відміну від інших популярних і, безумовно, дуже ефективних методик різноспрямованих рекреаційно-оздоровчих занять, система хатха-йоги має дуже суттєві переваги, особливо для жінок першого зрілого віку. Дана система пропонує винятковий інструмент для самостійної, свідомої корекції та урівноваження свого психофізичного стану, покращення стану здоров'я, впливаючи не тільки на стан всіх органів і систем, але і балансуючи стан своєї психіки та стану розумової працездатності в різних несприятливих, стресових ситуаціях [1, 3].

Формулювання цілей статті (постановка завдання) – обґрунтування ефективності рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги з жінками першого періоду зрілого віку.

Основне завдання – оцінка ефективності розробленої програми занять за системою хатха-йоги з жінками першого зрілого віку на основі вивчення динаміки показників фізичного та психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Йога – це система методів і практик тренування тіла і розуму (психо-фізичного, фізичного та духовного удосконалення людини). Йога є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, що робить її дуже ефективним способом тренування тіла і збільшення функціональних резервів організму. В основі методики побудови рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йога закладені: асани (положення тіла) і пранаями (дихальні вправи), які практикуються поєднуючись і координуючись один з одним [2, с. 11].

Практика асан включає в себе: розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей і використовує статичний і динамічний спосіб занять. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях асан (положень тіла) і окремо. Зараз хатха-йога, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшу популярність і визнання [4, с. 19].

Головне завдання оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності [3; 5, с. 31].

Для жінок зрілий вік знаходиться в межах від 21 до 55 років і поділяється на 2 періоди: перший період в межах 21-35 років, другий відповідно від 36 до 55 років. Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі [1].

Для вирішення поставлених завдань був здійснений аналіз науково-методичної літератури, проведено опитування та анкетування, також проведений цілий рад педагогічних та фізіологічних методів, велика увага концентрувалася на психологічних методах дослідження.

© Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О., 2017

Поетапне дослідження у якому взяли участь 19 жінок першого періоду зрілого віку, які вперше займалися по системі хатха-йога, проводилося на базі оздоровчого центру м. Чернівці. Рекреаційно-оздоровчі тренування проводилися за розробленою програмою по системі хатха-йоги початкового рівня складності протягом 6 місяців.

Заняття проводилися щодня: 3 рази на тиждень по 60 хвилин з тренером-інструктором (10% загальної спрямованості, 90% спеціальної спрямованості), 3-4 рази на тиждень самостійно в домашніх умовах – 40 хвилин (50% загальної спрямованості, 50% спеціальної спрямованості). У процесі оздоровчих занять по мірі засвоєння базових вправ хатха-йоги у програму були включені вправи і комбінації середнього рівня.

Дослідження показників психофізичного стану жінок, проведені через 6 місяців рекреаційно-оздоровчих занять за програмою, що передбачає виконання вправ хатха-йоги, дозволили простежити суттєві зміни показників фізичного і емоційного стану та оцінити ефективність впливу цих занять на організм жінок першого періоду зрілого віку.

По завершенню експериментального дослідження усі його учасниці відзначили покращення самопочуття, нормалізацію нічного сну і апетиту та стабілізацію настрою. Жінок не задоволених собою і своїм життям не виявлено.

Також, про позитивний вплив тренувань за системою хатха-йоги можна впевнено стверджувати через той факт, що протягом 6-ти місячного експериментального періоду всього 20% жінок хворіли – 2 рази ГРЗ, і 25% – всього один раз, інші не хворіли взагалі.

Позитивність впливу даної методики підтверджується і виправленням дефектів постави в усіх хто займалися. Здійснено повторне тестування, по закінченню експериментальної частини, на визначення відповідності біологічного віку паспортному. У результаті чого було виявлено, що перед початком експерименту біологічний вік перевищував паспортний у 25% жінок. Після занять по системі хатха-йога у 10% жінок біологічний вік перевищує паспортний вік.

На початку педагогічного експерименту з метою оцінки впливу занять за системою хатха-йоги на організм жінок першого періоду зрілого віку були визначені вихідні показники їх фізичного стану. Показники параметрів функціонального стану жінок до і після експерименту подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників функціонального стану жінок у процесі занять хатха-йогою (n=19)

Реєстрація характеристик	Етапи дослідження	Середній показник $\bar{X}$
Артеріальний тиск (у спокої), мм.рт.ст.	До	131,4±9,6 89±7,8
	Після	120±12,2 82±8,1
ЧСС (у спокої), уд/хв	До	72±4,1
	Після	66±3,8
Проба Штанге, сек	До	27±5,95
	Після	43±8,74
Проба Генче, сек	До	19±5,53
	Після	25±8,0

Аналізуючи дані отримані та зображені у даній таблиці, до початку експериментальних занять артеріальний тиск у середньому перевищує норму для жінок відповідного віку (120/80 мм. рт.ст), також підвищений показник ЧСС у спокої, що говорить про напруження в роботі серцево-судинної системи і переважання впливу симпатичної нервової системи.

Показники проби Штанге і Генче показують недостатню стійкість до гіпоксії (27 і 19 с відповідно). Після експерименту усі показники стали значно більш сприятливими, що вказує на покращення фізичного стану досліджуваних жінок, які займалися за експериментальною програмою занять.

Зважаючи на позитивні зміни отриманих результатів можна стверджувати, що експериментальна програма оздоровчих занять по системі хатха-йога сприяє зміцненню серцево-судинної системи та зниженню ймовірності захворювань атеросклерозом та іншими захворюваннями судин і серця.

Регулярні відвідування оздоровчих тренувань дають можливість утримувати показник ЧСС в діапазоні 50-60 уд/хв (в нашому випадку отриманий результат після експерименту – 66 уд/хв), тоді як у не тренованому організмі показник ЧСС в спокої відповідає 70-90 уд/хв. У випадку, якщо показник ЧСС становить 50 уд/хв, серцевий м'яз скорочується за один рік на 9512000 разів менше, ніж при ЧСС у спокої 70 уд/хв. Тренований серцевий м'яз має більше часу для відпочинку між скороченнями.

Суттєве покращення показників затримки дихання після вдиху і після видиху говорить про збільшення функціональних можливостей кисневo-забезбечуючої системи.

Аналіз психологічного тестування показав збільшення внутрішнього, психологічного комфорту жінок, які займалися і відповідно більшу стійкість до стресів і велику можливість збереження особистого здоров'я.

Таким чином, запропонована система занять хатха-йоги здійснила ефективний вплив на зміцнення основних систем організму: серцево-судинної, дихальної та нервової.

Отримані результати здійсненого тестування емоційного стану досліджуваних жінок за методикою «Шкала диференціальних емоцій» до та після експерименту зображені на рисунку 1.

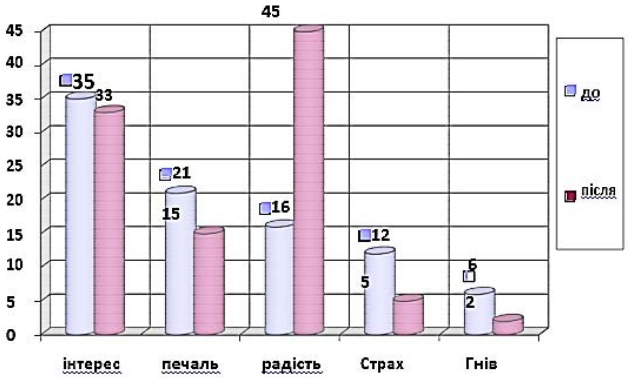


Рис. 1. Порівняльні результати дослідження емоційного стану жінок зрілого віку за методикою «Шкала диференціальних емоцій» до та після експериментальних занять, %

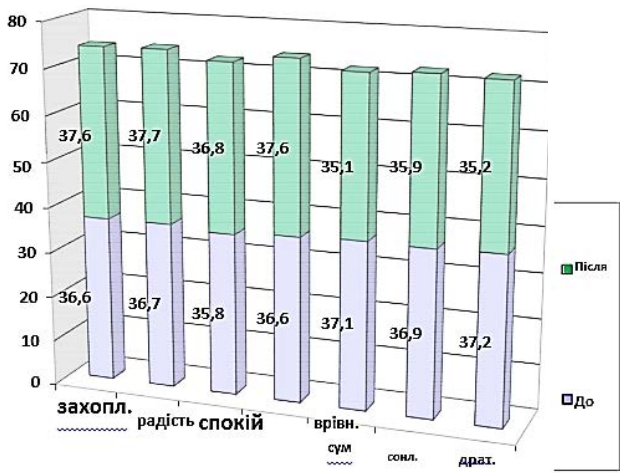


Рис. 2. Порівняльна характеристика емоційного стану жінок зрілого віку за результатами методики «Градусник» до та після занять

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що заняття хатха-йогою позитивно вплинули на емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку. Саме тому, можна стверджувати, що участь досліджуваних жінок у експериментальних оздоровчих заняттях дала їм можливість частіше перебували у радісному, спокійному та щасливому стані.

Вивчення емоційного стану досліджуваних жінок до та після експериментальних занять було, також здійснено за методикою «Градусник». За результатами повторного дослідження емоційний стан «Радість» зріс від середнього до високого рівня, такий самий високий ступінь виваженості емоційний стан – «Захопленість» і «Врівноваженість». Стан «Дратівливість» значно знизився до низького рівня. Детальний аналіз отриманих результатів можна спостерігати на побудованій діаграмі з порівняльною характеристикою емоційного стану жінок до та після експериментальних занять (рис. 2).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Отже, отримані в процесі дослідження показники дозволяють стверджувати, що оздоровчі заняття по системі хатха-йога впливають досить ефективно на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку вже навіть після перших занять. Жінки стають більш радісними і спокійними, рівень дратівливості та агресії значно спадає.

Отримані результати, дозволяють рекомендувати програму занять по системі хатха-йога для впровадження у практику на заняттях у спортивно-оздоровчих та лікувально-профілактичних центрах.

Список літератури:

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20-30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1(10). – С. 89–93.
2. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М.: София, 2010. – 352 с.
3. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188–192.
4. Риттинер Р. Большая книга йога-терапия. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума / Р. Риттинер. – М.: Ганга, 2013. – 304 с.
5. Шмитт Джейм. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. – К.: София, 2007. – 320 с.

Мосейчук Ю.Ю., Мороз Е.А.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ХАТХА-ЙОГА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРОСТА

Аннотация
В данной статье представлений анализ полученных результатов экспериментального исследования посвященного определению влияния рекреационно-оздоровительных занятий по системе хатха-йога на показатели физического и психоэмоционального состояния женщин первого периода зрелого возраста. Регулярные оздоровительные занятия данного направления разрешают существенно повысить уровень здоровья женщин 21-35 возраста и осуществлять профилактику от целого ряда сердечнососудистых и других заболеваний. Полученные результаты исследования психоэмоционального состояния женщин позволяют утверждать, что занятие по хатха-йоги является универсальным методом адаптации к постоянным окружающим изменениям, сознательной коррекции и уравновешивании своего психофизического состояния. Установлено, что апробированная нами программа занятий по системе хатха-йога может быть рекомендованная для внедрения в практику на занятиях в спортивно-оздоровительных и лечебно-профилактических центрах.
Ключевые слова: система хатха-йога, психоэмоциональное состояние, мотивация к занятиям, двигательная активность.

Moseychuk Y.Y., Moroz O.O.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL-HEALTHY ACTIVITIES IN THE HATHA YOGA SYSTEM ON THE INDEXES OF PHYSYCAL AND PHYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN OF THE FIRST STAGE OF MATURE PERIOD

Summary
This article presents an analysis of the results of experimental studies devoted to the determination of the impact of recreational-healthy activities in the Hatha Yoga system on the indexes of physical and psycho-emotional state of women of the first stage of mature period. Regular fitness classes of this direction can significantly improve the health of women 21-35 years and implement prevention a variety of cardiovascular and other diseases. The results of research of psycho-emotional state of women suggest that the lessons of Hatha Yoga is an universal method to adapt to constant changes around, conscious correction and balancing of your mental and physical state. Found, that our tested program of Hatha Yoga system can be recommended for implementation for the practice classes in the sports and the health care centers.
Keywords: the Hatha Yoga system, a psycho-emotional state, motivation for activities, a physical activity

УДК 796.819.015.5

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

Наконечний І.Ю.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті теоретично обґрунтовано особливості панкратіону як виду спорту. Проаналізовано важливість спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі. Проведена діагностика та порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації з панкратіону. Доведено, що використання спеціалізованих вправ в безупинній коловій системі тренування із психологічним супроводом ефективніше для фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації.
Ключові слова: супровід, висококваліфікований, система, підготовка, панкратіон.

Постановка проблеми. Сучасний спорт вищих досягнень з кожним тренувальним днем набирає обертів, а після міжнародних змагань змушує тренерів та спортсменів постійно збільшувати сумарні обсяги роботи у навчально-тренувальному процесі. Зокрема, тренери збірних команд України та регіональних осередків з видів спорту безперервно працюють над удосконаленням структурних компонентів тренувального процесу. Під час змагань, методичних та навчально-тренувальних зборів, семінарів здійснюється обмін досвідом, інформацією між тренерами та зароджуються нові модифіковані методики підготовки спортсменів.

Вочевидь, останній період розвитку та популяризації спорту в світі та в Україні дозволяє стверджувати про значну зацікавленість підростаючого покоління саме бойовими єдиноборствами. Це зумовлює появу значної кількості спортивних громадських організацій різних рівнів та відкриття нових спортивних залів.

Одним із найдавніших видів спорту є панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, який поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою. Панкратіону, як виду бойового єдиноборства, понад 3000 років. Він захоплює молодь своєю різноманітністю техніки ударів руками, ногами, боротьбою кидків, прийомами в партері.

З єдиноборств до програми античних олімпійських ігор входили боротьба, кулачний бій, а починаючи з Олімпіади 648 р. до н.е. і панкратіон. Змагання з панкратіону розпочиналися на 4 день Олімпійських ігор і були найважчими. Крім того, є згадки про походження панкратіону з Мікенської, Іонійської та Мінойської цивілізацій. З історичних джерел відомо, що панкратіоном займались війська Спарти, Риму, О. Македонського, а також філософи Арістотель та Платон.

Сучасний панкратіон включає в себе швидкість та вибуховість ударів, переведень в партер, кидків, силову боротьбу в стійці та партері. Зокрема, сучасний успіх висококваліфікованих спортсменів залежить від поєднання фізичного потенціалу з домінуванням техніки, розвитку вибуховості і швидкості та оптимального психологічного саморегулювання в різних ситуаціях поєдинку. У навчально-тренувальному процесі

© Наконечний І.Ю., 2017

з панкратіону спортсмени високої кваліфікації мають відповідально підходити до спеціальної фізичної підготовки в залежності від індивідуальних можливостей, а також саморегуляції поведінки, оскільки спортсмен, який тренується чи бере участь у змаганнях, має контролювати свої дії та емоції, користуючись самонаказами, настановами та самовпливами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Планування багаторічного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів висвітлені в наукових дослідженнях Карленко В.П., 2014 [2, с. 8], Мулик В.В. 2001 [4, с. 11]. Обґрунтовані також рекомендації щодо розвитку основних фізичних якостей і недосконалість чинної уніфікованої програми для підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах, зміст якої на зазначеному етапі не передбачає об'єктивної оцінки індивідуальних схильностей дітей до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної та технічної підготовки.

У своїх наукових доробках важливий внесок у психологічну підготовку спортсменів у багаторічному процесі тренувань зробили: Платонов В.М. [7, с. 118], Матвеев Л.П. [3, с. 21], Шинкарук О.А. [8, с. 41], які визначили мотиви спортивної діяльності, прагнення проявити себе в екстремальних ситуаціях, прагнення досягти спортивних результатів, потреби у самовираженні, самоствердженні, суспільного визнання. Значний внесок у психологію спорту, психологічну підготовку сучасних єдиноборств зробили: Джамгаров Т.И. та Румянцева В.И [1, с. 10], які встановили мотиви до спортивної діяльності, до успіху та мотивації до перемог на державному, міжнародному рівнях. Зокрема, у своїх наукових доробках Озолина Е. [6, с. 44] стверджує, що тренер спортивної діяльності повинен бути не тільки фахівцем з даного виду спорту, але й педагогом-психологом. Практики з єдиноборств Сенчуков Ю.Ю, Тарас А.Е., Лі Дж., вважають, що сучасні поняття про професійні якості тренера жадають від них не тільки глибини теоретичних знань і володіння методами вивчення особистості, але й уміння тактично й вчасно надавати спортсменові корисну інформацію та ефективно впливати на нього.

Специфічного значення набувають питання раціональної розбудови річного макроциклу спортсменів високої кваліфікації у зв'язку з низкою зовнішніх і відволікаючих факторів, які обмежують виконання необхідних обсягів спеціальних і змагальних вправ та системне підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості з психологічним супроводом до головних змагань спортивного сезону (Платонов В.М., 2013, 2015; Шинкарук О.А., 2011).

Необхідно відзначити думку практиків, тренерів збірної команди України з панкратіону Горюка П.І та Чередніченка С.В, що спеціальна фізична підготовка спортсменів з панкратіону включає розвиток фізичних здібностей, які є специфічною передумовою всеукраїнських і міжнародних досягнень. Зокрема, циклічність багаторічного процесу та складові компоненти навчально-тренувальної роботи в сучасному панкратіоні створюють умови дуже високого фізичного і функціонального рівня, здатність переносити потужні тренувальні і змагальні навантаження, з вимогою швидкого відновлення організму. Отже, необхідний спеціальний механізм, який би точно відповідав вимогам виду спорту, для ефективного виконання спеціальної фізичної підготовки й подальшого планування тренувального процесу спортсменів.

Проведений аналіз останніх досліджень і літературних джерел дозволяє зрозуміти, що за значним прогресом єдиноборств в світі, зокрема панкратіону, результатами на світовій і Європейській арені науковці не встигають. Отже, недостатнім є вивчення і удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, разом із вивченням потенціальних можливостей перспективних спортсменів. Також паралельною складовою потрібно вивчати й удосконалювати спеціальну фізичну підготовку спортсменів високої кваліфікації.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У багаторічній підготовці спортсменів з панкратіону високої кваліфікації та плануванні циклів і періодів підготовки є ряд проблем: 1) недостатня співпраця з фахівцями фізичної підготовки (тренераи та інструкторами з пауерліфтингу, бодібілдингу, фітнесу, Crossfit, Street workout, та інших систем, методик, спрямованих на спеціальну фізичну підготовку); 2) недостатнє розуміння спортсменом його недоліків у спеціальній фізичній підготовці; 3) відсутність спортивних лікарів при спеціалізованих командах; 4) раціональність побудови тренером індивідуальної програми підготовки спортсменів із сумарним обсягом динамічної і статичної роботи на прогресуючих можливостях; 5) відсутність спортивних, професійних психологів та недостатня обізнаність тренерів щодо сучасних методик психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі багаторічної підготовки та методикою регуляції психологічного стану спортсмена безпосередньо на змаганнях, особливо міжнародного рівня.

Метою нашого дослідження є розробка й впровадження в навчально-тренувальний процес методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки із психологічним супроводом висококваліфікованих спортсменів з панкратіону.

Завдання дослідження: 1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити підходи до вивчення проблеми спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів з панкратіону; 2. Провести порівняльну характеристику експериментальної та контрольної групи до початку і після експерименту спеціальної фізичної підготовленості спортсменів; 3. Обґрунтувати та перевірити методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів вищої кваліфікації у процесі взаємозв'язку із психологічним супроводом.

Дослідження тривало 3 місяці в клубі «GOLDEN PANKRATION» Чернівецької обласної федерації панкратіону у професійно обладнаному спортивному залі з панкратіону в туркомплексі «Черемош» міста Чернівці. Під час дослідження використовувались наступні методи: спостереження, опитування, фізичне тестування і психологічний супровід. Застосовували вправи із сучасної системи спеціальної фізичної підготовки: колова система тренувань із спеціальним інвентарем, Crossfit, Street workout, психологічні аутотренінги, ситуаційні завдання й

настанови тренера. Також у процесі дослідження використовувались музичний супровід, мотиваційні відеоматеріали, секундоміри, боксерські мішки, джгути, «маківари» – для ударів ногами, «лапи» – для ударів руками та спеціальні снаряди для ударів в партері.

Респондентами дослідження виступили 30 спортсменів 17-29 років чоловічої статі, які займаються панкратіоном більше 4 років, серед яких всі чемпіони або призери чемпіонатів Світу, Європи, України. Зокрема, 1 Заслужений майстер спорту України, 2 майстри спорту України міжнародного класу, 5 майстрів спорту України та 22 кандидати у майстри спорту України з панкратіону під керівництвом тренера збірної команди України, Заслуженого тренера України з панкратіону та Заслуженого працівника фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі багаторічної роботи та планування циклічності тренувального процесу (мікроцикли, мезоцикли, макроцикли) із висококваліфікованими спортсменами необхідно застосовувати нові технології підготовки, нетрадиційні засоби відновлення та постійно спостерігати за приростом як структурних компонентів тренувального процесу (технічний, тактичний, фізичний, психологічний та інтегральний), так і за функціональними показниками можливостей спортсменів.

Під час змагань з панкратіону спортсмени використовують максимальні свої можливості, під час ударів необхідна швидкість і вибуховість, під час боротьби в стійці та партері, необхідна сила та гнучкість. У висококваліфікованих спортсменів з панкратіону важливою складовою є досвід ведення поєдинків і відчуття темпу, дистанції та своїх сил. Зокрема, не кожен висококваліфікований спортсмен вміє регулювати свій фізичний, функціональний стан із психологічним настановами. Психологічне забезпечення діяльності висококваліфікованих спортсменів надзвичайно важливе у випадках явних проблем психічної готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, зокрема на всеукраїнських і міжнародних змаганнях, тому у навчально-тренувальному процесі, особливе місце займає поняття ситуативне управління.

Аналіз педагогічних спостережень під час виступів спортсменів на змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів виявив, що значна кількість спортсменів з 5 хв. поєдинку знижують швидкість на 4 хв. поєдинку у зв'язку з втомою. Всі учасники анкетного опитування вказали, що в сучасному панкратіоні при відносно рівній швидкості пересування та розміреній боротьбі вирішальним фактором є універсальність спортсмена і його рівень фізичних якостей. Також, нами визначено, що на результати виступу спортсмена впливають такі фактори: об'єктивні – рівень змагань, сила, швидкість і досвід суперника; суб'єктивні – показники ЧСС перед змаганнями, темп, ритм і послідовність поєдинку, правильність прийняття положення в боротьбі, функціонального стану нервово-м'язового апарату та антропометричних даних спортсмена. Також важливою у поєдинку є координація рухів, яку прийнято розрізняти на самостійні групи рухових навичок: здібність до відтворення почуття темпу; здібність до орієнтації у просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів.

У експерименті взяло участь 30 спортсменів чоловічої статі. Базуючись на власному досвіді роботи із висококваліфікованими спортсменами, врахована організація навчально-тренувального процесу. Нами визначено дві групи по 15 спортсменів чоловічої статі: перша група – експериментальна, друга – контрольна. Дослідження з експериментальною групою проходило протягом 3 місяців.

Сучасна методика спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості єдиноборця. Високий рівень фізичної, і зокрема, силової підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення видатних спортивних результатів. Панкратіон належить до спортивних видів єдиноборств і вимагає максимальних проявів вибуховості та швидкісних здібностей у варіативних ситуаціях спортивного поєдинку. Досягнення максимально можливої швидкості у вирішальній мірі залежить від максимального напруження волі та інтенсивності вольового зусилля. Для цього спортсмену потрібно створювати спеціальні зовнішні подразники з допомогою психологічного супроводу. Найкраще це досягається у тренуванні із супротивником, якщо спортсмен отримує конкретні завдання: зберегти або відіграти перевагу, утримувати темп роботи з сильнішим супротивником. Зокрема, це повинно відбуватися у повній відповідності з рівнем засвоєної техніки, спеціальній фізичній підготовці та психологічноу супроводі.

Під час експерименту у тренувальному процесі використовували різні системи колового тренування. На початковому етапі дослідження спортсмени працювали із зменшеною інтенсивністю при ЧСС 140-150 уд./хв. Після двотижневої роботи ми розпочали підвищувати вимоги й інтенсивність, спортсмени виконували вправи із психологічним супроводом і контролем ЧСС в діапазоні хвилеподібного характеру, ЧСС від 150 до 190 при інтенсивності 75-85% від максимальної. Виконуючи спеціальну фізичну підготовку із психологічним супроводом, спортсмени під час колового тренування могли регулювати інтенсивність, а загальний контроль обсягу і інтенсивності був під керівництвом тренера.

Програма спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону передбачала, що кожної п'ятниці використовувався метод колового тренування. Були використані наступні вправи, які сприяли проведенню експерименту:

1. Стрибки на степ-тумбу із положення сидячи без зупинки;
2. Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів рук та спини. Колові обери над головою диском. Ці рухи сприяють розвитку м'язів плечей, спини та рук. Також диски від штанги використовуються задля укріплення м'язів шиї та трапеції;
3. Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів ніг та спини. Спеціальні присідання, випади, статичні вправи;
4. Вправи з метбольним м'ячем;
5. Вправи з гантелями;
6. Вправи з амортизаційною гумою найкраще підходять для підготовки техніки кидків та техніки ударів руками;

7. Вправи з гирями використовуються в якості універсального інвентарю на розвиток всіх груп м'язів гирями;

8. Вправи зі штангою – цілий комплекс вправ. Вправи зі штангою є базовими і фундаментальними у підготовці спортсмена з панкратіону;

9. Вправи на розвиток сили м'язів шиї складають цілий комплекс і є невідкладною складовою підготовки. До них входять борцівський міст на голову з подальшим покачуванням;

10. Піднімання лежачого мішка або манекена до грудей, на плече. Відрив і кидки через себе (з прогином) мішка або манекена за рахунок зусиль м'язів рук і спини з різних вихідних положень, без падіння.

Результати показників експериментальної та контрольної групи на початку експерименту зображені в табл. 1. За допомогою проведеної порівняльної характеристики результатів двох груп, ми можемо спостерігати за незначною варіативністю в показниках і з впевненістю приступати до корегувальної роботи з експериментальною групою спортсменів.

Психологічний супровід з експериментальною групою у тренувальному процесі здійснювався з допомогою настанов тренера, який налаштовував спортсменів на оптимальний стан бойової готовності.

Методика сучасного психологічного супроводу із висококваліфікованими спортсменами полягала у наступних аспектах.

1. Проведення настановної бесіди перед спарингами та спеціальними вправами;

2. Обов'язкова бесіда після тренувань тренера із спортсменами;

3. Перегляд відеоматеріалів (спортивних залів та змагань, спортсменів суперників та кваліфікованих суперників);

4. Ситуативні завдання із психологічним супроводом, наближені до змагань;

5. Визначення лідера в групі, який задає спортсменам темп;

6. Вербальний супровід тренера під час виконання вправ;

7. Надання спортсмену самостійного завдання;

8. Відеозапис кожного спортсмена під час виконання спеціальної фізичної підготовки та аналіз.

Проведене експериментальне дослідження показало, що спортсмени експериментальної групи під час психологічного супроводу в процесі тренувальних поєдинків, навчально-тренувальних занять та виступів на змаганнях протягом експерименту показали кращі результати в змаганнях, ніж спортсмени контрольної групи, що зображено на рис. 1. Під впливом спеціальних навантажень та психологічного супроводу з експериментальною групою відбулися значні позитивні зрушення в тренувальному і змагальному процесі. Спостереження показало, що спортсмени експериментальної групи витримували змагальний темп 5 хв., не знижуючи фізичних показників, а завдяки психологічного супроводу були завжди в стані бойової готовності.

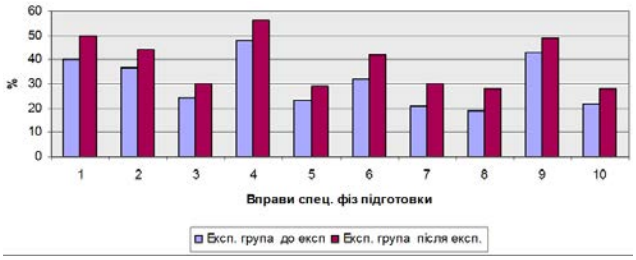


Рис. 1. Показники спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону експериментальної групи (до та після експерименту)

Проведена контрольна діагностика спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону після експерименту в експериментальній і контрольній групах дозволяє констатувати про варіативність у показниках попередніх і контрольних даних, що підтверджується приростом показників і успіхами у змагальній діяльності.

Підвищення рівня показників у контрольній групі (рис. 2) спричинено індивідуальними особливостями спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять та постійною підготовкою, адже всі спортсмени виконували упродовж експерименту однакову програму спеціальних фізичних вправ. Безумовно виконання спортсме-

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників експериментальної і контрольної групи спортсменів на початку експерименту

№	Система спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону (виконання вправ за 1 хв)	показники Експ. групи ∑ повторень n=15	показники Контр. групи ∑ повторень N=15
1.	Стрибки на степ тумбу	40	42
2	Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів рук та спини (колові оберти, 20 кг)	37	36
3	Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів ніг та спини (комплекс присідів, 20 кг)	24	23
4	Вправи з набивним м'ячем (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, 5кг)	48	50
5	Вправи з гантелями (комплексне виконання, 15 кг)	23	25
6	Вправи з амортизаційною гумою (проходи в ноги з вириванням напарника)	32	31
7	Вправи з гирями	21	23
8	Комплекс вправ зі штангою	19	20
9	Вправи на розвиток сили м'язів шиї	43	42
10	Піднімання і кидки через себе (з прогином) мішка або манекена за рахунок зусиль м'язів рук і спини з різних вихідних положень, без падіння (30-40 кг)	22	21

нами високої кваліфікації спеціальних фізичних вправ дасть приріст, але не такий, як у експериментальних групах, які виконували вправи із психологічним супроводом.

Рис. 2. Показники спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону контрольної групи (до та після експерименту)

Підсумовуючи проведене дослідження, необхідно відзначити прогресивну динаміку експериментальної групи спортсменів високої кваліфікації. Зміни у показниках зумовлені спільною роботою тренера і спортсменів на основі методики взаємозв'язку спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу.

Висновки з даного дослідження і перспективи. 1. Кожен вид спорту має свою специфіку, яку застосовують при спеціальній фізичній підготовці. У спортивному виді єдиноборства – панкратіон, важливим є взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки і формуванням особливого психічного стану, який сприяє найбільш повному використанню спортсменами свого потенціалу. Було здійснено теоретичний аналіз та визначено підходи до вивчення проблеми спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу спортсменів високої кваліфікації з панкратіону; 2. Проведена діагностика та порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі двох груп – контрольної та експериментальної (рис. 1 та рис. 2); 3. Доведено, що використання спеціалізованих вправ в безупинній коловій системі тренування із психологічним супроводом ефективніше для фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації. За результатами гістограми експериментальної групи можемо спостерігати за позитивною динамікою показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів, натомість вирішується завдання удосконалення швидкості, вибуховий сили, силової витривалості спортсменів високої кваліфікації.

Результати проведеної роботи можуть бути запропоновані для використання у навчально-тренувальному процесі тренерам не тільки панкратіону, а також можуть використовуватись у різних видах єдиноборств.

Список літератури:

1. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 179 с.
2. Карленко В.П Материаллы XVIII Международного конгресса, «Олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы, 1-4 октября 2014, 3 том, с. 17.
3. Матвєєв Л.П. Загальна теорія спорту. – М., 1997.
4. Мулик В.В. Система меноголетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): дис. ... доктора физ. вих. / В.В. Мулик. – Х., 2001. – 510 с.
5. Наконечний І.Ю. Психофізична регуляція в навчально-тренувальному процесі з панкратіону юнаків віком 12-13 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2008. – Т. 4. – С. 222-226.
6. Озолина Е. «Адаптивная физическая активность» как новая дисциплина в семействе спортивных наук / Е. Озолина, В. Дмитриев, Н. Рубцова // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 97–105.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
8. Шинкарук О.А. Критерии отбора спортсменов в гребле на байдарках и каноэ / О. Шинкарук // Proceedings of «Sports Selection and Orientation in the System of Long-term Preparation of Athletes» Inter. Scientific conference dedicated to a centenary of the Olympic games, Kiev, 1996.

Наконечный И.Ю.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ПАНКРАТИОНУ

Аннотация
В статье теоретически обоснован панкратион как вид спорта. Проанализированы важность специальной физической подготовки и психологического сопровождения в учебно-тренировочном процессе. Проведена диагностика и сравнительная характеристика специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации по панкратиону. Доказано, что использование специализированных упражнений в непрерывной круговой системе тренировки с психологическим сопровождением эффективнее для физической подготовки спортсменов высокой квалификации.
Ключевые слова: сопровождение, высококвалифицированный, система, подготовка, панкратион.

Nakonechny I.Yu.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

RELATIONSHIP PHYSICAL TRAINING AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN MULTI-TRAIN HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN PANKRATION

Summary:
He paper theoretically grounded sport pankration. Analyzes the importance of special physical training and psychological support in the training process. Conducted diagnostics and comparative characteristics of special physical fitness of athletes qualifications Pankration. It is proved that the use of specialized exercises a continuous circular system of psychological support training for effective physical fitness of athletes qualifications.
Keywords: maintenance, professional, system, training, pankration.

УДК [373.5.015.3+796.06]:34(498)

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МАСОВОГО СПОРТУ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СУЧАСНОЇ РУМУНІЇ

Ніколайчук О.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглянуто нормативно правове забезпечення системи фізичного виховання і спорту Румунії, яке представлено низькою законів. Визначено, що основний закон 69/2000 синтезував та оптимізував визначення і положення всіх раніше прийнятих законів. Виокремлена тотожність всіх фахових термінів та понять. Проаналізовано регламентування основних напрямків в організації фізичного виховання і спорту в сучасній Румунії, а саме: шкільне і студентське фізичне виховання і спорт, військове та професійне фізичне виховання, масовий спорт, спорт вищих досягнень та профілактичне (реабілітаційне) фізичне виховання.
Ключові слова: закон, шкільне фізичне виховання, університетські спортивні асоціації, масовий спорт, спорт вищих досягнень, спортивна база.

Постановка проблеми. Модернізація українського соціуму постає як практична потреба сучасного етапу державотворення, як завдання конкурентноспроможного входження до європейського і світового соціокультурного простору, ствердження в ньому в якості привабливого, перспективного, прогнозованого, а тому і надійного партнера.

Проблеми розвитку нашого суспільства, негативні наслідки, що були зумовлені цими проблемами, не знайшли адекватного відображення у суспільній свідомості, як проблеми загальнонаціонального значення. Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. Проте, для всіх освітян та фахівців галузі стає очевидним, що актуальною нині є потреба глибокого реформування фізкультурної освіти та фізичного виховання підростаючого покоління у відповідності із національно-ідейними цінностями та світовою динамікою.

В цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчально-виховного процесу. Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватись з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури і спорту, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення досвіду європейських країн в галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Аспекти реформування фізичного виховання в постсоціалістичних країнах вивчали Г. Арделян, Г. Богданов, А. Карпов, З. Кузнецов, О. Куц. Фізкультурно-оздоровчий роботі, підготовці учителів фізичного виховання в Польщі присвячене дослідження Е. Вільчковського, організації навчального процесу з фізичного виховання у школах Чехословаччини вивчали М. Звєрєв, І. Наумчук, Б. Сабіткін. Питання фізичного виховання в Румунії, а саме методика проведення занять з дітьми старшої дошкільної групи дитячих садочків досліджували А. Ніку і Е. Гібу, в загальноосвітніх школах та ліцеях соціалістичного часу – І. Попеску.

Завданням дослідження визначаємо аналіз нормативно-правової бази, що регламентує фізичне виховання учнівської молоді в навчальних закладах Румунії з метою виокремлення

© Ніколайчук О.П., 2017

засадничих положень його організації в сучасний період.

Виклад основного матеріалу. Нормативно-правове забезпечення системи фізичного виховання і спорту сучасної Румунії представлено основним Законом № 69 про фізичне виховання і спорт від 28 квітня 2000 року, який вступив в силу 20 березня 2009 року, регламентом впровадження положень цього закону, Закон 96/2014 про доповнення до Закону про фізичне виховання і спорт № 69/2000. Вище означений основний закон синтезував в собі положення 5 постанов Уряду країни та 9 галузевих законів, а зміст цих нормативних актів змінений, доповнений та розгорнутий став основою для нього. Вказані нормативні акти та постанови відповідно відмінені або скасовані.

Закон містить у собі 97 статей, що розділені на 15 загальних розділів. Загальні положення, викладені у розділі I об'єднують галузеві терміни та їх значення, визначають види діяльності, що включені у поняття «фізичне виховання і спорт Румунії», державні гарантії функціонування державного і приватного секторів у сфері фізичного виховання і спорту тощо. За цим законом, що під фізичним вихованням і спортом розуміються всі види фізичної активності, призвані шляхом організованої або індивідуальної участі виявляти або покращувати фізичний і духовний стан людини, формувати цивілізовані соціальні відносини і спрямовувати на отримання результатів в змаганнях на будь-якому рівні [1].

Пункт третій загальних положень засвідчує обов'язкову тотожність всіх термінів використаних у всій румунський нормативній базі, що регламентує фізичне виховання і спорт. Наведемо для прикладу визначення деяких понять. Спортивна база – об'єкт, який включає будівлі і обладнання для діяльності в сфері фізичного виховання і спорту; спортивний реєстр – документ, яким реєструються спортивні структури в хронологічному порядку та який складається з двох розділів: реєстр спортивних структур і реєстр спортивних структур-юридичних осіб. Сертифікат спортивної ідентичності – офіційний документ, яким визначається якість спортивної структури; спортивні офіційні особи – особи, діяльність яких спрямована на організацію і управління спортивною діяльністю з метою покращення, удосконалення і посилення суперництва, мають відносини з спортивною структурою на основі контракту про працю, цивільної угоди щодо надання послуг або на основі волонтерства.

На наш погляд, досвід об'єднання всіх ефективних норм вище вказаних правових актів в одному законі з метою оптимізації регулювання галузі, простоти викладу та доступності, не допущення різних трактувань і визначень термінів та положень варто враховувати у регламентуванні фізичної культури і спорту всіх верств населення сучасної України.

Стаття друга визнає державну зацікавленість та підтримку фізичного виховання всіх верств населення країни і спорту, незалежно від адресату впливу, заходів, проектів тощо національної оборони, дотримання громадського порядку, національної безпеки, охорони здоров'я, в комерційних товариствах, а також в інших секторах соціального життя, відповідно до положень даного закону.

Аналіз третьої статті закону № 69 дозволяє відокремити зобов'язання органів влади, силових структур та закладів освіти різного підпорядкування тощо. Державні адміністративні органи та інституції (середні та вищі навчальні заклади, спортивні заклади, а також неурядові профільні органи) зобов'язані надавати пріоритет в забезпечені умовами для занять фізичними вправами дітям дошкільного віку, молоді і людям похилого віку з метою соціальної інтеграції, підтримувати масовий спорт та спорт вищих досягнень.

В свою чергу, органи влади зобов'язані забезпечити умови для таких занять інвалідам, глухонімим, людям з психічними та змішаними розладами, а також сприяти участі спортсменів-інвалідів в національних і міжнародних змаганнях.

Основними напрямками в організації фізичного виховання і спорту в сучасній Румунії відповідно до розділу II є шкільне і студентське фізичне виховання і спорт, військове та професійне фізичне виховання, масовий спорт, спорт вищих досягнень та профілактичне (реабілітаційне) фізичне виховання.

Організацію фізичного виховання і занять спортом в закладах освіти покладено на Міністерство національної освіти країни, а шкільне фізичне виховання визначено обов'язковою дисципліною, передбаченою в навчальних розкладах з диференційною кількістю годин, відповідно до навчального плану який затверджено спільно з Міністерством молоді і порту. А спортивна діяльність в навчальних закладах організовується в рамках шкільних і університетських спортивних асоціацій.

Шкільні і університетські спортивні асоціації – це спортивні структури, створені згідно з положеннями даного закону, діяльність яких координується Федерацією Шкільного Спорту і Федерацією Студентського Спорту відповідно. Ці інституції створені згідно з положеннями цього закону та мають наступні завдання: а) пропаганда спорту; б) ініціатива і створення програм щодо залучення школярів і студентів до занять спортом; в) організація та координація спортивних змагань (місцевих, зональних і національних), організованих шкільними і студентськими спортивними федераціями; г) отримання ексклюзивної компетенції для презентації країни на офіційних міжнародних змаганнях тощо.

Організація і функціонування федерації шкільного та студентського спорту визначаються рішеннями Уряду, ініційованими Національним агентством спорту і Міністерством освіти і науки. Фінансування цих федерацій здійснюється за рахунок видатків з державного бюджету, участі в міжнародних офіційних змаганнях школярів та студентів – пріоритетно за рахунок урядових коштів, а також із позабюджетних джерел. Участь в змаганнях учнів та студентів навчальних закладів Румунії здійснюється виключно на основі посвідчення школяра/студента та дозволу лікаря. Закон № 69 обумовлює створення класів, шкіл і ліцеїв спортивного спрямування, а також шкільних та студентських спортивних клубів, які організовують спорт вищих досягнень школярів і студентів.

Положення закону зобов'язують всі шкільні заклади (новостворені та діючі) любої форми власності, мати власну спортивну базу або доступ до неї для проведення відповідних уроків (академічних занять) та занять спортом. Також заклади освіти мають право надавати в оренду власні спортивні бази місцевим громадам, зацікавленим фізичним і юридичним особам за плату або безкоштовно.

Глава 2 регламентує засади організації військового і професійного фізичного виховання. Стаття 7 визначає військове фізичне виховання обов'язковою дисципліною, передбаченою планами навчання і тренування, яке проводиться системно впродовж тижня щонайменше 3 години на тиждень під керівництвом військових або цивільних спеціалістів.

Аналізуємий закон лише визначає основні аспекти організації професійного фізичного виховання. Зокрема, з метою розвинення і підтримки доброго фізичного стану передбачає його різні форми, які організовуються в різних сферах діяльності. Регламентування професійного фізичного виховання у сучасній Румунії здійснюється нормативними документами, розробленими для зацікавлених сфер діяльності.

За законом № 69 (стаття 10) масовий спорт визначений як комплекс дій, основаних на організованих або індивідуальних заняттях фізичними вправами за власним бажанням в чистому і безпечному середовищі. Такі заняття з метою підтримки здоров'я і соціалізації громадян підтримуються державою, неурядовими організаціями і органами місцевої адміністрації. Саме організацією масового спорту опікується національна програма «Спорт для всіх», для координації якої створюється Комітет з Фізичної Активності для здоров'я, навчання і відновлення, консультативний орган в рамках Національного Агентства Спорту, організація, функціонування і склад якого визначаються рішенням уряду.

Фінансування національної програми «Спорт для всіх» забезпечується з фондів, передбачених в державному бюджеті і в місцевих бюджетах. А дочерні підпрограми також фінансуються з фондів, отриманих від міжнародних органів, спонсорських і благодійних коштів, а також з фондів державного бюджету, передбачених на спортивну діяльність та справ молоді.

Глава 4 другого розділу закону виокремлює положення про спорт вищих досягнень Румунії, презентуючи його як основний фактор спортивного розвитку на національному рівні та важливу для Румунії представницьку функцію в міжнародних офіційних спортивних змаганнях. Органи центральної і місцевої державної адміністрації з питань спорту забезпечують необхідні засоби для підготовки спортсменів спорту вищих досягнень, надають необхідні наукову і медичну підтримку, а також включення їх до системи освіти і повну соціальну і професійну інтеграцію.

За законом, спортсменами спорту вищих досягнень є особи, які організовано і систематично займаються спортом і беруть участь в змаганнях з метою отримання перемоги над суперником і покращення власних досягнень або встановлення рекордів. Для участі в офіційних національних або місцевих змаганнях спортсмен спорту вищих досягнень має бути членом спортивного клубу, членство і переміщення спортсменів в яких знаходиться в компетенції національних спортивних федерацій, професійних ліг і асоціацій повітів і м. Бухареста з певних видів спорту відповідно до положень статутів і регламентів національних спортивних федерацій.

Цікавою є теза 12 статті про створення умов для тренувань, а також для участі в спортивних змаганнях, спортсменам високого рівня під час проходження військової служби спеціалізовані органи центральної державної адміністрації з питань спорту.

Відповідно до статті 14 даного закону, положень статутів і регламентів міжнародних і національних спортивних федерацій спортсменами спорту вищих досягнень можуть бути: а) любителі; б) професіонали. Професіональним спортсменом закон визначає того, хто займається спортом і дотримується наступних вимог:

а) має ліцензію професіонального спортсмена;

б) укладає з спортивною структурою письмовий індивідуальний трудовий контракт або цивільну конвенцію.

Права і обов'язки спортсменів-професіоналів передбачені в статутах і регламентах національних спортивних федерацій, а також в трудових контрактах або цивільних конвенціях, укладених сторонами. Спортсмену-професіоналу, який уклав цивільну конвенцію з спортивною структурою, дозволяється участь в державній/приватній системі оплати діяльності. Ліцензія спортсмена-професіонала видається відповідно до положень статутів і регламентів національних спортивних федерацій. Іноземні громадяни можуть як спортсмени-професіонали займатися спортом в структурі Румунії на основі дозволу на працю, виданого в законному порядку.

Стаття 15 закону виокремлює зміст державної допомоги та підтримки спортсменів спорту вищих досягнень. Органи центральної і місцевої державної адміністрації підтримують спортивну підготовку, навчання в закладах системи освіти, соціальну і професійну інтеграцію спортсменів-професіоналів впродовж всієї спортивної кар'єри. А саме, забезпечують скорочення кількості уроків і сесійного терміну, умови для тренувань і участі в змаганнях тощо.

Крім регламенту, що роз'яснював певні положення, виданий того ж року, положення Закону про фізичне виховання і спорт № 69/2000 скоректував Закон 96/2014 [2].

Закон про фізичне виховання і спорт № 69/2000 доповнився наступними положеннями. В розділі II була введена нова глава, яка включила статті 11 (1 і 2) щодо Національної програми «Відкрий для себе ойну», яка визнала ойну (вид лаптових ігор) національним видом спорту Румунії. Згідно закону Національна програма «Відкрий для себе ойну» представляє собою комплекс дій, необхідних для розповсюдження гри ойна та її впровадження у практичну діяльність, розгорнутий за посередництвом румунської Федерації ойна. Ця програма, за положеннями даного закону, підтримується державою, органами центральної адміністрації, неурядовими організаціями і органами місцевої адміністрації з метою популяризації національ-

ної гри Румунії. Фінансування програми забезпечується напряму з державного бюджету, власних доходів Міністерства молоді і спорту і, при можливості, з фондів місцевих бюджетів.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Отже, ефективні положення всіх попередніх законів, що діяли на території держави були сконцентровані у єдиному, внаслідок чого запрацювала єдина система визначень та трактувань основних термінів, яка відмінила всі різно читання. Однак, ще одною позитивною рисою нормативно-законодавчої бази сучасної Румунії стало систематичне вдосконалення положень закону, певне законодавче доопрацювання на основі практичного використання. Надалі варто проаналізувати законодавче забезпечення фізичного виховання королівської Румунії та періоду режиму Чаушеску.

Список літератури:

1. Legea nr. 69/2000, legea educatiei fizice si sportului, consolidata 2009// Monitorul Oficial. – Partea I. – nr. 200. – 9 mai 2000. [Електроний ресурс]. – Режим доступу: http://www.dreptonline.ro/legislatie/legea_sportului.php – Мова румунська.
2. Legea nr. 96/2014 pentru completarea Legii educaţiei fizice şi sportului nr. 69/2000 // Monitorul Oficial al Rombnia. – Partea 496. – 03.07.2014 [Електроний ресурс]. – Режим доступу: http://lege5.ro/Gratuit/gqydamzshe/legea-nr-96-2014-pentru-completarea-legii-educatiei-fizice-si-sportului-nr-69-2000 – Мова румунська.
3. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії: дис...канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Арделеан Георгій Іванович // Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Т., 2000. – 176 арк.
4. Попеску І.К. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту народів Балканського півострова: автореф. дис. д-ра пед. наук: 24.00.01 / Попеску Іван Константинович. – К., 1997. – 48 с.

Николайчук О.П.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МАССОВОГО СПОРТА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СОВРЕМЕННОЙ РУМЫНИИ

Аннотация
В статье рассмотрены нормативно-правовое обеспечение системы физического воспитания и спорта Румынии, которое представлено рядов законов. Определено, что основной закон 69/2000 синтезировал и оптимизировал определения и положения всех ранее принятых законов. Выделено тождество всех профессиональных терминов и понятий. Проанализированы регламентирования основных направлений в организации физического воспитания и спорта в современной Румынии, а именно: школьное и студенческое физическое воспитание и спорт, военное и профессиональное физическое воспитание, массовый спорт, спорт высших достижений и профилактическое (реабилитационное) физическое воспитание.
Ключевые слова: закон, школьное физическое воспитание, университетские спортивные ассоциации, массовый спорт, спорт высших достижений, спортивная база.

Nykolaichuk O.P.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

REGULATORY FRAMEWORK OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF MASS PUPILS AND STUDENTS OF MODERN ROMANIA

Summary
In the article the normative legal provision of physical education and sport in Romania, which presented low laws. Determined that the basic law 69/2000 synthesize and optimize definitions and provisions of all previously adopted laws. Examined the identity of professional terms and concepts. Analyzed the main trends in the regulation of physical education and sport in modern Romania, namely school and student physical education and sport, professional military and physical training, mass sports, sports highest achievements and preventive (rehabilitation) physical education. Author determined one of the main benefits of the legal framework of modern Romania – systematic improvement of the law, certain legislative revision on the basis of practical use. Thus, in addition to the regulations, that explained certain provisions issued that year, the provisions of the Law on Physical Education and Sport № 69/2000 skorektuvav Law 96/2014. Which, in turn, declared at the state level implementation of the National Program «Discover oynu» recognize oynu (type laptovyh games) national sport in Romania.
Keywords: law school physical education, university sports associations, mass sports, sports highest achievements, sports facilities.

УДК 378.091.33:796.071.4

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДОПОМІЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТАЛЬНОЇ ОСНОВИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Первухіна С.М., Курка І.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Доводиться необхідність запровадження та постійного використання новітніх освітніх технологій в навчальному процесі. Умови розвитку інформаційної цивілізації дають можливість побудувати навчання так, щоб студентам було і цікаво й корисно.
Ключові слова: інформаційне суспільство, освітні технології.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Початок третього тисячоліття – це новий етап розвитку людської цивілізації – створення глобального інформаційного суспільства, в якому виробництво і споживання інформації є найважливішим різновидом діяльності, а інформаційне середовище разом із соціальним стають новим середовищем існування людини.

Перебудова змісту освіти різних галузей є нагальною проблемою сьогодення та необхідною вимогою сучасного суспільства. Існуюча система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням обсягів отримуваної інформації, насиченістю навчальних занять, високими вимогами до якості знань. Особливої уваги набула проблема докорінних змін у системі фізичного виховання, зокрема підвищення якості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Професійна діяльність у галузі фізичної культури висуває високі вимоги до фахівців, їхньої особистості й професійно-спортивної майстерності. Саме практична готовність до здійснення випускником вищого навчального закладу свого професійного призначення є інтегруючим показником якісної системи підготовки спеціалістів у вищій школі.

В останні роки в педагогічній практиці чітко простежується напрям розробки й апробації методів і засобів, основою яких є сучасні інноваційні технології – упровадження нового в педагогічний процес. Інноваційна діяльність – основа вдосконалення навчального процесу, суть якої полягає в упровадженні сучасних засобів і методів у традиційну систему освіти.

В умовах переходу від постіндустріального до інформаційного суспільства процеси інформатизації не можуть не стосуватися освіти. Змінюється і процесуальна складова вищої освіти: види діяльності, специфіка навчання, позиція викладача в навчальному процесі, його роль та функції [1, с. 34]. Особливості викладацької діяльності в умовах інформатизації освіти потребують якісно нової моделі підготовки педагога, яка визначатиме його функції в процесі застосування інформаційних технологій як інструментальної основи педагогічної діяльності в умовах інформатизації суспільства. Проблема полягає в тому, що: • сучасне застосування інформаційних технологій у педагогічному ВНЗ в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури фрагментарне й не дозволяє майбутнім фахівцям створити власної цілісної інформаційної педагогічної технології; • нині не систематизована сучасна освітня практика на основі новітніх інформаційних технологій в освіті, не розроблено навчально-методичних посібників, які б відтворювали цю практику.

Підготовку фахівців фізичної культури вчені розглядають у широкому спектрі наукових досліджень. Незважаючи на те, що питання підготовки майбутніх фахівців фізичної культури як предмет дослідження розглядалися в багатьох наукових працях, переважно увага приділялась окремим складовим навчального або тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що в полі зору дослідників перебувають: • психологічні основи педагогічної майстерності вчителя; • медико-біологічна, валеологічна й екологічна підготовка; • ступенева система підготовки; • спортивна та професійно-педагогічна підготовка; • викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки вчителя; • підготовка до пошукової роботи; • використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності фахівців фізичної культури.

Існуючі дослідження не висвітлюють особливостей підготовки майбутніх фахівців у сучасних умовах, в основі яких – як позитивні сторони, так і негативні, що потребують детального вивчення з метою подальшого вдосконалення навчально-виховного процесу студентів. Крім того, чітко не визначено єдиних поглядів щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців фізичної культури [4, с. 264].

Проблемам інформаційного простору, формуванню інформаційного суспільства, інформаційним підходам у процесі підготовки майбутніх фахівців присвячено немало досліджень, зокрема Р. Абдєєва. Педагогічні дослідження у сфері підготовки вчителя до професійної діяльності в умовах інформатизації освіти проаналізували У. Букович, В. Ільганаєва [5, с. 307]. Основні теоретичні засади означеної теми ґрунтуються на працях О. Андрущенко. Хоча окремі аспекти визначеної проблеми висвітлювалися не вперше, згадувалися в працях вітчизняних і зарубіжних учених, вивчення інноваційних освітніх технологій у галузі фізичної культури у зв'язку з особливостями формування інформаційної цивілізації залишається поза увагою фахівців, що й зумовлює актуальність дослідження.

© Первухіна С.М., Курка І.В., 2017

На основі праць цих авторів, уважаємо, що одним з найважливіших аспектів інформатизації освіти є формування «технологічного дуалізму» нових педагогічних та інформаційних технологій – цілісної інформаційної освітньої технології як педагогічної діяльності нового ґатунку. Такий підхід висуває нові вимоги до професійної підготовки педагога, зокрема вчителя фізичної культури, в інформаційному просторі сучасності.

Мета статті – розглянути інформаційне суспільство і його роль у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

Слід зазначити, що інформаційне суспільство – це нова історична фаза розвитку цивілізації, в якій головними продуктами виробництва є інформація і знання. Рівень розвитку сучасної цивілізації характеризується посиленням ролі інформації і знань у житті суспільства.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Нині відбувається достатньо потужний розвиток інформаційного суспільства, що стосується і вищої педагогічної освіти. На сучасному етапі її модернізації інформаційне суспільство розглядається як особливий світ, у якому передбачені свобода самовираження студентської молоді, можливість професійного самовдосконалення засобами інформаційно-комунікаційних технологій.

Посилення вимог до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури має на меті, передусім, модернізацію навчально-педагогічного процесу, використання інноваційних технологій для його активізації, зміну структури організації. Важливим напрямом сучасного навчально-педагогічного процесу є теоретико-методичне обґрунтування впровадження інноваційних освітніх технологій у практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Інноваційне навчання – процес, спрямований на перспективу, акцентований на підготовку фахівців до роботи в нових умовах. Слово «інновація», що в перекладі з англійської «innovation» – нововведення, походить від латинського «відновлення», «оновлення», «зміна». У навчальному контексті «інновація» означає створення нових підходів і технологій на основі переосмислення попереднього досвіду й упровадження новітніх досягнень та їх комплексне використання [6, с. 42].

У сучасних умовах соціально-економічних перетворень в Україні – це введення нового, здійснення певних змін, застосування нових методів, засобів, концепцій щодо реалізації навчальних програм, засобів, методів навчання, підготовка фахівців на нових, прогресивніших засадах.

Однією з характерних особливостей сучасного стану системи педагогічної освіти є пошук не механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження традицій, орієнтація на споконвічні педагогічні цінності в поєднанні з новими формами, методами, засобами і технологіями навчання – педагогічними інноваціями. Вирішення цієї проблеми необхідне насамперед для того, щоб забезпечити майбутньому педагогові мобільність у реалізації професійної підготовки й особистого творчого потенціалу в педагогічній діяльності [8, с. 260].

Роль інформаційного суспільства в професійному розвиткові майбутнього вчителя фізичної культури виявляється в масштабних змінах організації майбутньої професійної діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі із застосуванням комп'ютерних технологій.

В інформаційному суспільстві професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури визначається індивідуально активним процесом професійного розвитку, який спрямований на професійну самореалізацію.

Вплив інформаційного суспільства на професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури визначається характером його діяльності, зокрема застосуванням у процесі професійної підготовки комп'ютерної техніки й інформаційних технологій. Професійна діяльність залежить від рівня професійного розвитку з урахуванням впливу інформаційного суспільства на особистість студентів.

В умовах тотальної інформатизації суспільства інформаційний вплив на особистість набуває глобальних масштабів, що стосується і майбутнього вчителя фізичної культури, котрий перебуває в інформаційному суспільстві. Такий вплив сприяє формуванню особистості, тому майбутній учитель фізичної культури повинен мати інформаційно-планетарне мислення. Це визначає цілеспрямований вплив інформаційного суспільства на особистість майбутнього вчителя фізичної культури з метою зміни поведінки в певному напрямі, а також оптимізації майбутньої професійної діяльності, відіграє важливу роль у професійному розвиткові й відповідає потребам сучасності.

Створення технології підготовки майбутніх фахівців у сучасних умовах зумовлене необхідністю вдосконалення навчального процесу, реалізацією завдань формування професійних якостей особистості [9, с. 22]. Воно базується на освітніх і професійних стандартах та творчих можливостях особистості. Проектування має здійснюватися на принципах інтеграції навчання з наукою й виробництвом, професійно-творчої спрямованості навчання, орієнтації на особистість, розвиток досвіду самоосвіти майбутнього фахівця.

На основі цих принципів і розробляється нова технологія функціонування фізкультурного простору вищого навчального закладу, яка повинна сприяти формуванню професійних якостей особистості.

Важливу роль у цьому процесі мають відігравати всі елементи системи навчання, зокрема фізичної культури.

Тому постає необхідність визначення основних засад, цілей, напрямів, змісту, форм і методів діяльності у фізкультурному просторі вищого навчального закладу, що цілеспрямовано й ефективно сприятимуть процесу формування професійних якостей.

Сутність фізичної культури у фізкультурному просторі вищого навчального закладу полягає в необхідності допомогти студентові сформувати необхідні для фахівця якості. Викладач зважає на те, що у фізкультурній діяльності студента повинен бути особистісний сенс та усвідомлення значущості цієї діяльності, на які й слід спиратися в навчальному процесі.

Важливе місце в концепції фізичної культури в умовах функціонування фізкультурного простору посідає процес навчання, спрямований на формування знань про місце, роль та функції фі-

зичної культури в сучасних умовах інформаційного суспільства.

Тому сутність фізичної культури у фізкультурному просторі є багатоаспектною і має педагогічні, культурологічні й інформаційно-комунікаційні засади.

Оскільки в процесі професійної підготовки майбутній фахівець є об'єктом впливу культури, становлення його особистості здійснюється в трьох напрямах:

· формується особистість педагога, розвиваються її якості;

· майбутній фахівець є суб'єктом культурної діяльності, відбувається пошук нових шляхів, засобів, методів фізичного вдосконалення;

· культура інтегрується в особистості майбутнього фахівця, яка функціонує у фізкультурному просторі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особистісне, привнесене в неї на основі свого індивідуального рівня знань, досвіду та світогляду [7, с. 540].

Цільова орієнтація цього процесу – необхідність створення у фізкультурному просторі навчального закладу певних механізмів саморозвитку та самовиховання, що необхідні для становлення особистості та її професійних якостей.

Важливою є функція культуротворення, що забезпечує збереження, передачу, відтворення та розвиток фізичної культури методами педагогіки і реалізується через зорієнтованість освіти на виховання культури особистості. Необхідна умова для цього – інтеграція освіти в культуру та, навпаки – культури в освіту.

Таким чином, можна зазначити, що новий ракурс життя зумовлює новий ракурс вищої освіти. Саме тому, згідно з нашим переконанням, необхідно підвищувати рівень інформаційної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, що забезпечить успішну інтеграцію в нові соціокультурні умови в інформаційному суспільстві.

Інформаційні технології, які застосовуються в навчальному процесі по підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури, підвищують якість освітнього процесу, посилюють інтелектуальні можливості в інформаційному суспільстві.

Підготовка фахівців з фізичної культури містить великий обсяг теоретичного матеріалу, на який відводиться мінімальна кількість годин, тому застосування сучасних інформаційних технологій сприяє ефективному вирішенню цієї проблеми.

Якість підготовки значно підвищують електронні презентації, що робить навчальний процес насиченішим, наочнішим та динамічнішим, оскільки висвітлення теоретичних питань різного спрямування може бути продемонстроване безпосередньо візуально.

Електронні презентації свідчать, що студенти із зацікавленням сприймають ту саму інформацію, яка раніше подавалася в традиційній усній формі. Зокрема, в презентації обов'язково використовуються фотографії відомих спортсменів – представників цього виду спорту, що надає можливості розширити знання студентів з окремих розділів програми.

Нині, крім стандартного правильно облаштованого спортивного залу, велике значення для мотивації розвитку, вдосконалення та корегування результатів підготовки студентів має наочність, яку слід здійснювати через застосування інформаційних технологій: презентацій, інформ-ресурсів, навчальних дисків і програм.

Інформаційні технології в освітньому процесі надають можливості ефективніше здійснювати підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Інформаційний супровід можна застосовувати й під час розгляду теоретичних питань, оскільки короткі доповіді студенти можуть готувати в межах випереджальних завдань з використанням офіційних сайтів.

Застосування тестових комп'ютерних програм під час підготовки до занять з фізичної культури уможливлює об'єктивно оцінити теоретичні знання студентів [4, с. 4].

Інформаційні технології сприяють ефективній організації навчальної діяльності, підтримують різноманітність форм навчання – в аудиторній, позааудиторній, проектній діяльності; підвищують рівень інформаційної культури викладачів і студентів, формують комунікативну, соціально-інформаційну компетенції, які відповідають сучасному рівневі розвитку інформаційних технологій.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Підготовка висококваліфікованих фахівців фізичної культури має здійснюватися з урахуванням набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду, використанням інноваційних технологій. Підґрунтям цього повинні бути оновлення змісту, форм організації навчально-виховного процесу відповідно до світових стандартів.

Створення моделі модернізації змісту професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на основі інноваційних інформаційних технологій становитиме перспективу подальших розвідок у цьому напрямі й сприятиме його відповідності основним тенденціям розвитку інформаційного суспільства на сучасному етапі.

Список літератури:

1. Андрущенко О. А. Концептуальні основи створення єдиного інформаційного поля фізичної культури і спорту України / О. А. Андрущенко // Вісн. Кн. палати. – 2003. – № 1. – С. 33–36.
2. Богданов В. М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловйов. – М.: Наука, 2001. – 245 с.
3. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 / Е. С. Вільчковський: зб. наук. пр. – Х.: ОВС, 2002. Ч. 1. – С. 301–310.
4. Зайцева Ю. В. Сучасний стан і проблеми підготовки вчителя до організації фізкультурно-спортивної роботи у загальноосвітніх закладах / Ю. В. Зайцева / Режим доступу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2265
5. Круцевич Т. Ю. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 41–44.

6. Куц О. С. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. С. Куц, І. А. Липчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 539–541.
7. Мойко О. Особливості сучасного етапу інформатизації освіти в Україні / О. Мойко / Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Lstud/ped/2012_25/moiko.pdf
8. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак. – К.: Просвіта, 2000. – 368 с.
9. Сергієчко Л. П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієчко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3–4. – С. 22–23.
10. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Принт Пауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371–374.

Первухина С.М., Курка И.В.
Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЙ ОСНОВЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ НАСТОЯЩЕГО

Аннотация
Доказывается необходимость введения и постоянного использования новейших образовательных технологий в учебном процессе. Условия развития информационной цивилизации дают возможность построить обучение так, чтобы студентам было и интересно и полезно.
Ключевые слова: информационное общество, образовательные технологии.

Pervukhina S.M., Kurka I.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FEATURES OF ASSISTIVE TECHNOLOGY AS A TOOL IN TRAINING FUNDAMENTALS OF PHYSICAL CULTURE UNDER THE PRESENT

Summary
The necessity of implementation and ongoing use of modern educational technology in the classroom. Terms of information civilization make it possible to build learning so that students were interesting and useful.
Keywords: information society, educational technology.

УДК 613-057.87(477)

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОЦІНКА СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пилип Г.М., Куковська І.Л.,
Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Логуш Л.Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стаття присвячена вивченню дотримання здорового способу життя студентською молоддю в сучасних умовах та самооцінки їх здоров'я. Головна мета даної роботи – з'ясувати та проаналізувати дотримання здорового способу життя молоддю в сучасних умовах. Дослідженням встановлено, що студентки обізнані з факторами, які забезпечують здоровий стиль життя, однак не завжди їх дотримуються. Виявлено неспроможність респондентів вміло використати теоретичні знання щодо культури здоров'я на практиці для правильної організації робочого часу, відпочинку, роботи з комп'ютерною технікою, внаслідок чого завдається шкода їх власному здоров'ю. Запропоновано під час навчально-виховного процесу більше уваги приділяти застосуванню теоретичних знань на практиці, що сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я молоді, попередженню розвитку багатьох хвороб.

Ключові слова: здоров'я, здоровий стиль життя, шкідливі звички, фактори здоров'я, раціональне харчування, організація робочого часу.

Постановка проблеми. В період інтегрування України як самостійної держави до міжнародної спільноти важливим є не лише розвиток економіки, освіти, науки, але й стан здоров'я її населення, соціально-політичні та суспільні відносини. Слід відмітити, що саме стан здоров'я людей визначає тривалість життя, поширення соціально обумовлених, інфекційних захворювань, наявність вроджених вад та захворювань наступних поколінь. Саме тому сучасна наука визначає здоров'я людини як особливий феномен, що розглядається як соціально-економічна та медико-біологічна категорії. Здоров'я населення є найціннішим скарбом кожної держави, суспільства в цілому. Адже саме здорове населення забезпечує соціально-економічний, науково-технічний розвиток країни, збільшення тривалості життя населення, розвиток нації.

За визначенням ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Сучасна наука розглядає здоров'я як цілісну систему, яка визначається такими складовими, як фізична, духовна, соціальна і психічна.

Фізична складова зумовлена правильним функціонуванням всіх систем організму, дотриманням раціонального режиму праці й відпочинку, вимог особистої гігієни, повноцінним харчуванням, позитивним ставленням до власного здоров'я, а також загартовування та фізична активність.

Духовна – це працелюбність, доброчинність, любов до природи, мистецтва, відчуття прекрасного, збереження і примноження національних традицій тощо.

Соціальна – це відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, доброзичливість у ставленні до людей, самовиховання, здатність до самореалізації у колективі.

Психічна (психологічна) – наявність позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок та акцентуацій характеру [2 с. 3]

В наш час збереження та зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя населенням повинно бути пріоритетом кожної держави і України зокрема. Це зумовлено передусім із значним поширенням соціальних хвороб таких як інфаркт міокарду, інсульти, онкологічні захворювання, які зумовлюють значне зростання смертності населення. За даними держкомстату за 2012 рік смертність населення від серцево-судинних захворювань становила 436,4 тис. осіб, (65,8%) від загальної смертності. Це більше, ніж від сукупної кількості випадків смерті від онкологічних хвороб, туберкульозу та СНІДу [1]. Серед молоді розповсюджені ВІЛ, СНІД, інші венеричні захворювання. Так, лише за 2007 рік в Україні зареєстровано 17,7 тисяч нових випадків ВІЛ-інфекції (у 2005 році – 13,8 тис.) [4].

Слід відмітити, що значна частина населення має такі шкідливі звички, як тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, наркотичними засобами, які також негативно впливають на стан здоров'я. В той же час зменшення фізичної активності людей збільшує ризик розвитку захворювань опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем, знижує імунітет.

Здоров'я населення за даними ВООЗ на 50% пов'язане із зовнішніми чинниками такими як екологія, техногенні чинники та на 50% залежить від самої людини, в першу чергу від способу її життя.

Отже, здоров'я зумовлене не лише генетичним чинником, але й способом життя людини впродовж всіх років.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, спрямована на збереження та покращення здоров'я людей [2, с. 4].

Як відомо, складовими здорового способу життя є фізична активність, дотримання режиму праці і відпочинку, повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок тощо. Лише дотримання усіх чинників забезпечить збереження здоров'я впродовж багатьох років і сприятиме тривалій активності людини, профілактиці багатьох небезпечних хвороб [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження і зміцнення здоров'я цікавила багатьох науковців – дослідників впродовж десятиліть. Формування культури здорового способу життя ґрунтовно вивчені такими вченими як М.М. Амосов, М.М. Борисов, В.М. Оржеховська.

Обґрунтування необхідності навчання молоді щодо ведення здорового стилю життя здійснили у своїх наукових роботах В. Сухомлинський, А. Ма-

© Пилип Г.М., Куковська І.Л., Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Логуш Л.Г., 2017

каренко, а також науковці сучасності Г.Л. Апанасенко, В. Оржеховська. Проблемою пошуків шляхів виховання у молоді культури здоров'я займалися Т. Бойченко, М.С. Гончаренко, О. Яременко та інші. Дослідженням стану здоров'я молоді (С. Кириленко) та мотивації у веденні безпечного здорового способу життя здійснювали такі науковці як О. Шевчук, Є. Желібо та інші.

Ідеї збереження здоров'я реалізуються під час навчально-виховного процесу у закладах освіти всіх рівнів (М.Л. Віленский, Л.І. Лубишева, Л.Г. Татарнікова), а процеси формування здорового способу життя населення в цілому і молоді зокрема, донедавна асоціювалися переважно із заняттями фізичною культурою та різноманітними видами оздоровлення. Проте, науково-технічний прогрес, високий рівень урбанізації, зміни довкілля відобразилися на адаптаційних можливостях людей, що сприяло розвитку та поширенню соціальних хвороб, так званих «хвороб цивілізації». Враховуючи поширення серцево-судинних, онкологічних, інфекційних хвороб серед населення, дана проблема не втратила своєї актуальності і сьогодні. Хоча точних причин розвитку соціально-обумовлених хвороб не встановлено, однак медики схильні вважати, що саме недотримання здорового стилю життя у поєднанні із забрудненням довкілля, порушенням вимог виробничої гігієни є передумовою їх розвитку.

На основі вище наведених даних одним із шляхів вирішення проблеми збереження здоров'я населення можна вважати профілактику соціальних хвороб через пропагування культури здоров'я серед молоді.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Враховуючи те, що на сьогоднішній день практично здоровою вважається лише кожна п'ята особа, а здоров'я дорослої людини формується в підлітковому і юнацькому віці, необхідно активно проводити роботу щодо збереження здоров'я в молодіжному середовищі та пропагування здорового способу життя. Одним з важливих моментів в даній роботі, на нашу думку, є формування культури здоров'я, шляхом ознайомлення з основами раціонального «здорового харчування», профілактику шкідливих звичок (вживання алкогольних, наркотичних речовин, тютюнопаління), організації робочого часу та відпочинку молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах.

Мета статті. Головна мета даної роботи – з'ясувати проаналізувати дотримання здорового способу життя молоддю в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. В період економічної нестабільності, реформування освіти, медицини збереження здоров'я населення повинно стати пріоритетним завданням працівників навчально-виховних закладів, держави в цілому. Здорове молоде покоління – надія на науково-технічний, економічний розвиток держави, збереження і процвітання нації.

Проте слід відмітити, що порушення стану здоров'я молоді розпочинається ще в дитинстві та в шкільні роки. Це зумовлено перш за все стресами, які отримують діти, вперше потрапивши у дитячий колектив, де перебувають незнайомі їм однолітки та дорослі. В подальшому в шкільні роки перевантаження навчальними програмами та значною чисельністю предметів, школярі вимушені надмірну кількість часу виділяти на виконання завдань з предметів тощо. В той же час впровадження новітніх технологій, комп'ютеризація сприяють тому, що молодь зменшує своє перебування на свіжому повітрі, заняття спортом, активним відпочинком. Вони більше вільного часу проводять з комп'ютерами, мобільними телефонами тощо. Часто-густо підлітки вже в шкільні роки вперше починають вживати алкогольні напої, курити. Хоча шкільною програмою й передбачено вивчення здоров'язберігаючих тем на уроках біології, дається інформація щодо шкідливої дії на організм людини, особливо молодий, алкогольних напоїв, тютюнокуріння. Однак школярі не завжди задумуються над тим, що навіть поодинокі випадки вживання алкоголю чи тютюнокуріння можуть бути поштовхом до розвитку різноманітних небезпечних хвороб. Неефективність здоров'язберігаючих технологій навчання у шкільні роки не дає можливості повністю сформувати дбайливе ставлення до власного здоров'я, породжує недооцінку важливості складових здорового стилю життя.

У студентські роки відмічається зростання фізичного і психічного навантаження на молодий організм через відрив, у більшості випадків, від дому, невміння правильно організувати своє виробниче середовище та режим дня, відпочинок.

Нами проведено дослідження щодо ставлення студентської молоді до власного здоров'я та дотримання ними здорового стилю життя, а також суб'єктивної оцінки власного здоров'я. Анкетування проводилося серед студентів факультетів гуманітарного спрямування вищого навчального закладу. В опитуванні взяли участь 95 студенток віком 18-20 років. Респонденти в впродовж навчання вивчали такі здоров'язберігаючі дисципліни як «Основи медичних знань», «Безпека життєдіяльності». При вивченні цих дисциплін більшість визначеного програмою часу відводиться на розгляд питань щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, чинники здорового способу життя. Нами встановлено, що всі студенти (тобто 100%) обізнані з факторами, які забезпечують дотримання здорового стилю життя, негативним впливом шкідливих звичок на стан здоров'я людини. Однак, в результаті дослідження нами встановлено, що 58,9% дівчат періодично вживають алкогольні напої. Як свідчить анкетування респондентів, вперше вони спробували їх ще в шкільні роки: в 14-16 років. Всі вони засвідчили, що вживання даних напоїв відбулося під час святкування дня народження друзів, відпочинку на природі або розважання на дискотеках. Опитуванням встановлено, що вживають вони переважно слабоалкогольні напої. Виявлено, що навчаючись в університеті студентки не відмовилися від вживання слабоалкогольних напоїв, знаючи їх шкідливий вплив на стан здоров'я людини. При цьому 42,1% опитаних періодичне вживання алкоголю не вважають шкідливим. Вони відмічають, що ці напої дозволяють їм розслабитися, зняти стрес після важких навчальних буднів, зумовлений насиченими програмами навчання. Окрім того це дає їм змогу не виділятися в колективі однолітків. Водночас студентки у 70% випадків вважають, що дотримуються здорового

стилю життя. Вони не задумуються над тим, щоб відмовитись від вживання алкоголю. Тривогу викликає те, що частота вживання алкоголю серед респондентів складає: 1 раз на тиждень у 10,5% опитаних, один раз на місяць – у 31,5%.

Щодо тютюнокуріння, то дана звичка не має такого поширення серед даних респондентів, як вживання алкоголю. З інформації, отриманої від студенток регулярно палить лише одна особа, що складає 1,05%.

З дослідження інформації, отриманої від респондентів, видно, що позитивно оцінюють стан власного здоров'я 63% і мають бажання його зміцнити.

Нами встановлено, що переважна більшість опитаних значну увагу приділяють харчуванню, як одному основних здоров'язберігаючих чинників. Всі респонденти відзначають необхідність вживання якісної їжі, що є дуже важливим для збереження здоров'я і профілактики багатьох хвороб. Так, з інформації, отриманої від респондентів, з'ясовано, що вони вживають їжу, приготовлену самостійно або батьками, використовуючи різноманітні продукти. Їжа із закладів громадського харчування споживається невеликою кількістю осіб (5%) і нерегулярно. Однак, 70,5% респондентів зауважують, що дотримуватися раціонального режиму харчування не вдається. Проте під час перерв в більшості випадків стараються вживати якісну їжу (домашню випічку, печиво тощо).

В процесі дослідження нами виявлено, що раціонально організувати свій режим дня зуміли лише 33,4% респондентів. Це свідчить про відсутність навичок і вмінь щодо організації робочого дня для розумової діяльності та навчання. Правильний розподіл часу активної діяльності і відпочинку визначає високу розумову працездатність і успішність студенток. Для досягнення високих успіхів у навчанні вони витрачають час, який повинен бути відведений на сон та активний відпочинок. 63% респондентів відзначають, що лягають спати після 00 годин. При цьому тривалість сну складає в основному 6-6,5 годин (при нормі для жінок – 8-9 годин).

Одним із чинників здорового стилю життя є правильна організація роботи з комп'ютерами. При опитуванні студенток нами встановлено, що 23,2% респондентів проводять за комп'ютерами щоденно 2-4 години, решта студенток – по 3-5 годин (при нормі не більше 2 годин безперервної роботи). Проте слід відмітити, що лише 24,7% респондентів працюючи за комп'ютером більше 4 годин, роблять перерви через кожні 2 години безперервної праці.

Важливим фактором здорового стилю життя є фізична активність, вміння організувати власний відпочинок. Це забезпечує зростання продуктивності праці, покращення пам'яті. Активний відпочинок сприяє активізації роботи серцево-судинної, дихальної систем, підвищенню імунітету для профілактики інфекційних захворювань.

Завдяки проведеному опитуванню респондентів нами встановлено, що 63,2% поєднують активний відпочинок (прогулянки) з пасивним (сон, перегляд кінофільмів тощо). Половина опитаних відмічає, що прогулянки, виїзд з друзями на природу здійснюють у вихідні та святкові дні, а також під час канікул. Лише 31,5% студенток відмічають, що регулярно прогулюються, займаються ходьбою. Решта респондентів надають перевагу пасивному відпочинку не лише в робочі дні, але й у вихідні.

Нами встановлено, що більшість опитаних (75,8%) вважають себе здоровими, 20,9% – відносно здоровими, незважаючи на недотримання ними здорового стилю життя. Порушення власного здоров'я відмічають лише при наявності у них певних захворювань, таких як простуди, гастрити, ангіни тощо. На основі цього можна зробити висновок, що самооцінка у респондентів дещо завищена, вони не можуть реально оцінити стан власного здоров'я, враховуючи те, що більшість з них не дотримується правильного режиму праці і відпочинку, перевантажуються впродовж навчання.

Висновки і пропозиції. Результати проведеного дослідження показали відношення студентської молоді до власного здоров'я, дотримання ними здорового стилю життя, оскільки проводилося в однорідній вибірці серед студенток гуманітарного профілю. На основі опитування студенток нами виявлено, що респонденти обізнані з факторами, які визначають культуру здоров'я, однак через невміння на практиці використати власні знання не можуть правильно організувати свій робочий час, відпочинок.

В процесі роботи з'ясовано, що для більшості студенток характерні недосипання, перевантаження, тривала робота з комп'ютерною технікою, гіподинамія, наявність шкідливих звичок (вживання алкогольних напоїв), що може негативно відобразитися на їх здоров'ї. Враховуючи результати дослідження, на нашу думку, слід під час навчально-виховного процесу більше уваги приділяти не лише факторам, що зумовлюють дотримання здорового способу життя, але й правильному застосуванню їх на практиці. Це сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я молоді, попередженню розвитку багатьох хвороб.

В перспективі можливе вивчення відношення до власного здоров'я та дотримання культури здоров'я студентів-юнаків, а також студентів природничого спрямування. Надалі проведені дослідження можуть бути використані для аналізу причин розвитку деяких захворювань в молодіжному середовищі.

Список літератури:

1. Державна служба статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.ukrstat.gov.ua/
2. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / Оржеховська В.М. // Наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, випуск 48. Проблеми освіти. – 2006. – С. 3-7.
3. Решетников А.В. Социология медицины: учебник – М., 2006 – 190 с.
4. Рингач Н.О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки: монографія / Н.О. Рингач. – НАДУ, 2009. – 296 с.

Пилип Г.Н., Куковская И.Л.,
Стратийчук Н.А., Козик Н.Н., Логуш Л.Г.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация
Статья посвящена изучению соблюдения здорового образа жизни студенческой молодежью и самооценки их здоровья. Главная цель данной работы – выяснить и проанализировать соблюдение здорового образа жизни молодежью в современных условиях. Исследованием установлено, что студентки знакомы с факторами, обеспечивающими здоровый образ жизни, однако не всегда их соблюдают. Отмечено неумение респондентов умело использовать теоретические знания относительно культуры здоровья на практике для правильной организации рабочего времени, отдыха, работы с компьютерной техникой в результате чего наносится вред их здоровью. Предложено во время учебно-воспитательного процесса больше внимания уделять применению теоретических знаний на практике, что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья молодежи, предупреждению развития многих заболеваний.
Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, факторы здоровья, рациональное питание, организация рабочего времени.

Pylyp G.N., Kukovska I.L.,
Stratiichuk N.A., Kozik N.N., Logush L.G.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

VALEOLOGICAL ASSESSMENT OF THE LIFESTYLE OF THE STUDENT YOUTH

Summary
The article is devoted to the study of the students'healthy lifestyle in modern conditions and self-assessment of their health. The main purpose of this investigation is to find and analyze a healthy way of life for youth in modern conditions. The study has found that students are aware of the factors that ensure a healthy lifestyle, but they are not always followed. Respondents has failed to use skillfully the theoretical knowledge of the health culture in practice for the proper organization of their working time, rest, work with computers, so that causes harm to their health. It has been offered to draw more attention to the application of theoretical knowledge in practice during the educational process, which will help to preserve, improve the health of young people and prevention of many diseases.
Keywords: health, healthy lifestyle, bad habits, factors of health, nutrition, the organization of working time.

УДК 613:37.015.3

КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ, ЯК СКЛАДОВА БАЗОВОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Романів Л.В., Пішак О.В., Бойчук Р.Р.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Формування основ культури безпеки життєдіяльності в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах вищого навчального закладу передбачає формування та розвиток у студентів умінь і навичок наукового пошуку, оволодіння науковими методами пізнання і способами організації пізнавальної діяльності. Формування основ безпечної життєдіяльності пов'язане з вихованням культури безпеки життєдіяльності. Цим зумовлене введення курсу «Безпека життєдіяльності» у вищих навчальних закладах. Даний курс сприяє формуванню у студентів умінь і навичок, необхідних їм для здійснення безпечної життєдіяльності. Необхідною умовою досягнення сформованості культури безпеки людини є компетентність у галузі небезпек і способів захисту від них.
Ключові слова: культура безпеки, життєдіяльність, професійна підготовка, фахівці.

Постановка проблеми. У процесі історичного розвитку суспільство поступово усвідомлювало необхідність діяльності, спрямованої не тільки на запобігання хворобам, а й, перш за все, на збереження, зміцнення і примноження культури безпеки життєдіяльності. Проблема формування культури безпеки життєдіяльності суспільства в цілому і кожного з його представників, як профілактичний напрям, розвивалася протягом усієї історичної перспективи. Досвідом доведено, що найбільш результативне вирішення цієї проблеми досягається шляхом загальної освіти особистості, від якої залежить принцип і характер її життєдіяльності й суспільства в цілому [1, с. 13-16]. У наш час питання культури безпеки життєдіяльності людини посідають особливе місце, оскільки нова постіндустріальна епоха зумовила не тільки науково-технічний прогрес, але й збільшення кількості небезпек, з якими стикається людство на кожному етапі свого існування. Разом з тим, на сучасному етапі для суспільства характерним є низький рівень популяризації культури безпеки життєдіяльності, незважаючи на загальновизнану цінність здоров'я людини, що є основою безпеки.

Формування основ безпечної життєдіяльності закономірно пов'язане з вихованням культури безпеки життєдіяльності. Цим і зумовлене введення курсу «Безпека життєдіяльності» у вищих навчальних закладах [2, с. 85-94], який ґрунтується на досягненнях сучасної науки та техніки, світової практики збереження життя й здоров'я людей, організаційно-педагогічного та методичного досвіду. Вивчення дисципліни сприяє не тільки формуванню у студентів – майбутніх фахівців – умінь і навичок, необхідних їм для здійснення безпечної життєдіяльності, але й позитивно впливає на виховання в них культури безпеки життєдіяльності. Проте формування культури безпеки життєдіяльності кожної особистості не може обмежуватися лише вивченням певної дисципліни. Слід відзначити, що відповідно до потреб суспільства в підготовці людини до безпечної життєдіяльності в педагогічній теорії та практиці ведеться пошук шляхів і засобів виховання культури безпеки життєдіяльності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Збереження та відтворення здоров'я знаходяться у прямій залежності від рівня культури здоров'я. Формування культури здоров'я особистості починається з перших кроків людини у соціальному світі. Одним з дієвих факторів, що впливає на розвиток в людині соціального та біологічного начал є процес формування власної культури безпеки та здоров'я.

Для науковців з України, Польщі та інших країн Європи актуальним є питання формування культури здоров'я школярів та студентів за умов урахування вікових та індивідуальних особливостей (Ю. Аркін, П. Блонський, О. Богданова, Ю. Бурцева, Е. Маєвська, Е. Харлок та інші), урахування гендерних особливостей (С. Вихор, В. Дудукалова, О. Кікінеджі, К. Конажевський, В. Кравець, Л. Столярчук та інші), а також загальних проблем підвищення рівня здоров'я та профілактика щодо зменшення негативних впливів зовнішнього середовища на молодь (Aggio D., Bohn A., De Paula J.S., Rise P., Seabra A., Zou J.). Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна [8, с. 19-26]. Низки праць присвятили темі формування здоров'язберігаючого середовища і формування культури здоров'я такі дослідники, як Д. Зарідзе, М. Гончаренко, Н. Максимова, Т. Бойченко, Л. Попова, В. Шаповалова, О. Шиян.

Проведений аналіз наукових досліджень підтвердив, що в сучасних умовах повинен здійснюватись цілеспрямований процес орієнтації студентів на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я. Концепція такого підходу базується на гуманістичних засадах, в основі яких лежить завдання захисту здоров'я людини, надання їй допомоги у зміцненні здоров'я через різноманітні види предметно-перетворювальної діяльності.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні феномену «культура безпеки життєдіяльності» й виявленні особливостей її формування в процесі професійної підготовки майбутнього фахівця. Для реалізації зазначеної мети були поставлені наступні завдання: розглянути і проаналізувати сутність поняття «культури безпеки»; проаналізувати проблеми і особливості формування культури безпеки життєдіяльності; обґрунтувати феномен «культура безпеки життєдіяльності»; виявити особливості формування культури безпеки в процесі професійної підготовки майбутнього фахівця.

Виклад основного матеріалу. Будь-яка діяльність, пов'язана з виробництвом, починаючи з вибору майданчика і проектування, закінчуючи експлуатацією устаткування і підготовкою персо-

© Романів Л.В., Пішак О.В., Бойчук Р.Р., 2017

налу, має відповідати принципам психології безпеки. Психологія безпеки є ключовим елементом культури безпеки. А культура безпеки, у свою чергу, є фундаментальною складовою безпеки.

Поняття «культура безпеки» уперше було сформульоване МАГАТЕ у 1986 р. в процесі аналізу причин Чорнобильської аварії. Таким чином, поняття «культура безпеки» є набором правил та особливостей діяльності, організації і поведінки персоналу, який встановлює вищим пріоритетом особисту відповідальність і увагу проблемам безпеки. Безпечне мислення стає культурою, коли група, або спільнота в цілому діє так, що загроза її безпеці стає соціально недопустимим явищем. Впровадження норм безпечної поведінки допоможе уникати ситуацій, коли люди починають з підозрою ставитись один до одного.

Безпека життєдіяльності – галузь знання та науково-практичної діяльності, спрямована на вивчення загальних закономірностей виникнення небезпек, їх властивостей, наслідків впливу на організм людини, основ захисту її здоров'я та життя, а також середовища проживання від небезпек [6, с. 9-16]. Метою є розробка й реалізація відповідних засобів і заходів щодо створення й підтримання здорових та безпечних умов життя і діяльності як у повсякденних умовах побуту й виробництва, так і в умовах надзвичайних ситуацій [4, с. 29-33]. Отже, на наш погляд, в основу визначення поняття «культура безпеки життєдіяльності» мають бути покладені: світоглядна основа, система цінностей, створена людством і така, що культивується суспільством протягом її історичного існування; традиції, стійкі правила поведінки членів суспільства, спрямовані на підтримання і продовження життєдіяльності; духовні, інтелектуальні та матеріальні результати діяльності людей у сфері безпеки. На підставі цих визначених компонентів дефініцію «культура безпеки життєдіяльності» можна визначити як рівень розвитку людини і суспільства, що характеризується значущістю завдання забезпечення безпеки життєдіяльності в системі особистісних і соціальних цінностей, безпечної поведінки в повсякденному житті і в умовах небезпечних та надзвичайних ситуацій, рівнем захищеності від загроз і небезпек в усіх сферах життєдіяльності.

Очевидно, що об'єктом формування культури безпеки життєдіяльності слід розглядати особистість. Адже особливості та якості особистості, що виявляються в повсякденному житті і під впливом небезпек, у надзвичайних ситуаціях, що загрожують продовженню життєдіяльності, є визначальними в тому, щоб не допустити розвитку небезпечних і надзвичайних ситуацій, мінімізувати їх негативні наслідки не тільки для конкретної особистості, але й для суспільства в цілому. Безперечним є і той факт, що безпека поведінки колективів людей, соціальних груп, суспільства в цілому буде залежати від якостей і властивостей людей, котрі входять до їх складу.

Специфічність феномену «культура безпеки життєдіяльності фахівця» полягає в тому, що, по-перше, вона є не тільки компонентом загальнолюдської культури, але й компонентом будь-якої професійної культури, навіть такої, котра, на перший погляд, здається абсолютно безпечною, проте не можна забувати про існування аксіоми про потенційну небезпеку будь-якої діяльності. Так, професії типу «людина-людина», які не пов'язані безпосередньо з такими джерелами небезпеки, як технічні засоби, зумовлені, у свою чергу, соціальними безпеками. По-друге, культура безпеки життєдіяльності фахівця виступає і як самостійне утворення, як особливий вид професійної культури представників професій, пов'язаних з ризиком для життєдіяльності під час виконання професійних функцій (рятувальники, пожежники, військові тощо).

Формування основ культури безпеки життєдіяльності в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах вищого навчального закладу [5, с. 27-29] передбачає формування та розвиток у студентів умінь і навичок наукового пошуку, оволодіння науковими методами пізнання (аналіз, синтез, порівняння, спостереження, експеримент, моделювання, моніторинг тощо) і способами організації пізнавальної діяльності. Крім знань, умінь і навичок, культура безпеки життєдіяльності включає світоглядні ідеї, моральні та естетичні цінності, інтелектуальний досвід вирішення проблем безпеки, досвід безпечного спілкування в процесі спільного виживання.

Культура безпеки життєдіяльності орієнтована на розвиток і самовизначення особистості, її індивідуальних, духовних, пізнавальних здібностей, самореалізацію в процесі навчання, що передбачає оволодіння студентами системою не тільки наукових знань, але й гуманістичних ідеалів, цінностей, переконань і способів діяльності у надзвичайних ситуаціях природного, техногенного характеру, автономного існування людини в природних умовах, при наданні першої медичної допомоги тощо.

Ефективному формуванню основ культури безпеки життєдіяльності майбутнього фахівця в умовах вищого навчального закладу сприяє: узгодженість (цілей, змісту, методів, темпу тощо) діяльності педагога та студентів щодо формування основ культури безпеки життєдіяльності як особистісної цінності в умовах професійної підготовки; систематичне планування діяльності педагога та студентів з підготовки до використання або уникнення небезпечних і шкідливих чинників життєдіяльності в повсякденному і професійному житті; цілеспрямоване формування мотивації студентів до оволодіння культурою особистої безпеки життєдіяльності; формування ціннісного ставлення до безпечної життєдіяльності і потреби самовиховання культури безпеки життєдіяльності студентів [3, с. 73-80]; систематичне відпрацювання з виробленням умінь і навичок безпечної життєдіяльності студентів тощо.

Відповідно до вимог законодавства України, рекомендацій МАГАТЕ була розроблена затверджена Програма конкретних дій, спрямована на становлення і розвиток культури безпеки. Відповідно до вимог нормативних документів в Україні щодо питань безпеки та рекомендацій МАГАТЕ, а також усвідомлюючи важливість культури безпеки для досягнення цілей безпеки, здійснюється діяльність по її формуванню і вдосконаленню. Ця діяльність спрямована на створення атмосфери прихильності персоналу цілям безпеки, його особистої відповідальності і дотримання принципів культури безпеки. Реалізація передбачених Програмою заходів дозволить систематизувати і до-

повнити досвід робіт з формування культури безпеки, а також продовжити роботу з послідовного підвищення її рівня. Програма встановлює організаційно-технічні заходи, направлені на розвиток культури безпеки, і структурована за трьома рівнями: технічна політика щодо безпеки; відповідальність і обов'язки керівництва; персональна відповідальність і обов'язки кожного працівника.

Програмою передбачені заходи, котрі спрямовані на розвиток і вдосконалення системи підготовки персоналу на певних виробництвах; вдосконалення системи заохочення персоналу; формування прихильності принципам культури безпеки у всього персоналу.

Науковцями доведено, що освіта і виховання людей у суспільстві мають бути побудованими на засадах культури безпеки як ціннісного феномену, що зумовлює й забезпечує продовження життєдіяльності суспільства в цілому і кожного з його представників. Саме тому, як засвідчує історичний аналіз, виховання в галузі безпеки життєдіяльності здійснювалося завжди – від моменту народження людини і до кінця її життя – батьками та близькими, оточуючими, суспільством, державою, в процесі самовиховання. Але цей процес, як правило, здійснювався стихійно, на основі певних традицій, здебільшого неусвідомлено. Проте нова епоха вимагає формування культури безпечної життєдіяльності кожної особистості на основі застосування наукових підходів та системного включення питань безпеки в освіту, починаючи з ранніх етапів життєдіяльності людини. Саме тому, як основу формування культури безпеки життєдіяльності можна визначити процес виховання, навчання та розвитку особистості як цілеспрямовані, спеціально організовані та методично забезпечені процеси. Адже культурна спадщина не відтворюється сама по собі і вимагає свідомого відбору, передачі та засвоєння, що виявляється можливим, оптимальним й ефективним у рамках системи освіти.

Необхідність спеціального цілеспрямованого формування культури безпеки життєдіяльності пов'язана з активною розробкою і впровадженням нових технологій, дедалі більшим техногенним навантаженням на довкілля і людину, появою і поширенням нових видів небезпек (екологічних, інформаційних, релігійних (сектанство), соціальних, військових тощо).

Необхідною умовою досягнення сформованості культури безпеки життєдіяльності людини є, перш за все, компетентність людей у галузі небезпек і способів захисту від них. Важливими з цієї позиції виявляються освіта і професійна підготовка студентів в умовах вищого навчального закладу, безперервна освіта, у процесі якої майбутній фахівець повинен не просто навчатися основ безпеки життєдіяльності, а усвідомити необхідність бути частиною системи безпечної життєдіяльності, виховувати в собі культурні основи поведінкової діяльності, тобто сформувати особистісну культуру безпечної життєдіяльності. Повністю погоджуємося з твердженням про те, що багаторазове повторення в різних видах і формах науково аргументованої інформації дає змогу підвищити рівень знань студентів, збільшити їх зацікавленість, створити передумови для сприйняття отриманих даних через особисте «Я» [7, с. 122-124].

Висновки. Отже, культура безпеки є категорією психологічною, тому роль людської психології в забезпеченні безпеки є базовою, фундаментальною. Роль людини в забезпеченні власної безпеки і безпеки інших людей – майже стовідсоткова.

Поняття «культура безпеки» і «безпека життєдіяльності» відображають взаємозалежні явища і процеси. Культура безпеки, як соціальне явище, втілена в науці (включає наукові знання про безпеку людини і суспільства), мистецтві, міфології, ідеології, релігії, спорті. Безпека життєдіяльності, як наукова дисципліна, систематизує та узагальнює дані різних наук, в понятійній формі відображає закони безпеки людини та суспільства. Безпечна життєдіяльність на індивідуально-особистісному рівні – це характеристика людини та її життєдіяльності, основною передумовою якої є творче привласнення цією людиною культури безпеки.

Безпечна життєдіяльність – це життєдіяльність за законами безпеки (профілактика, мінімізація, подолання, усунення наслідків шкідливих і небезпечних факторів). Культура безпеки особистості включає в себе цілий ряд додаткових компонентів – це не тільки безпечна життєдіяльність, а й мотивація, досвід самовдосконалення, готовності до безпечної життєдіяльності. Звідси випливає, що поняття «культура безпеки» (особистості) є ширшою, ніж поняття «безпека життєдіяльності» (людини).

Отже, освіта та виховання у сфері безпеки життєдіяльності мають забезпечити формування нового мислення, цілісного знання, практичного вміння, необхідного для прийняття обґрунтованих рішень на рівні людини, сім'ї, суспільства, держави. Культура безпеки життєдіяльності виступає структурним компонентом базової культури особистості, є невід'ємною складовою професійної культури кожного майбутнього фахівця, котра не успадковується, а формується, усвідомлюється та прищеплюється в процесі професійної підготовки майбутнього фахівця. Культура безпеки життєдіяльності, як певний стан розвитку людини, соціальної групи, суспільства, що характеризується ставленням до питань забезпечення безпечного життя та трудової діяльності і, головне, активною практичною діяльністю щодо зниження рівня небезпеки, потребує формування протягом життя людини, проте значний період займає процес професійної підготовки в умовах вищого навчального закладу.

Список літератури:

1. Мошкін В. Виховання культури особистої безпеки // Основи безпеки життєдіяльності. – 2000. – № 8. – С. 13-16.
2. Сущенко Л.П. Теоретичні основи запровадження в навчальний процес в умовах університету знань про здоров'я людини: Зб. наук. праць // Проблеми сучасного мистецтва і культури / [за ред. Г.Є. Гребенюка]. – Х.: Каравела, 2003. – С. 85–94.

3. Микитюк О. Формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу / О. Микитюк, О. Шиян // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 20011. – № 2(4). – С. 73-80.
4. Єрмакова Т.С. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах / Т.С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 29-33.
5. Ісаєв С.А. Формування культури безпеки життєдіяльності у вищих навчальних закладах України / С.А. Ісаєв, А.П. Пашков // Культура безпеки, екології та здоров'я. – 2010. – № 2. – С. 27-29.
6. Бєлов О. Актуальні проблеми викладання дисципліни «Безпека життєдіяльності» у вищих навчальних закладах / О. Бєлов, В. Лапін // Охорона праці. – 2002. – № 9. – С. 9-16.
7. Снегерев А.В. Некоторые проблемы обучения и подготовки студентов педагогических вузов по вопросам безопасности жизнедеятельности / А.В. Снегерев, В.Г. Ляшко // Безопасность жизнедеятельности: школа, вуз, общество. – Тула, 2001. – С. 122-124.
8. Klus-Stanska D. Bezpieczenstwo dzieci / D. Klus-Stanska, M. Nowicka. – Krakow: Oficyna Wydawnicza Impuls. – 1999. – 156 s.

Романив Л.В., Пишак О.В., Бойчук Р.Р.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ БАЗОВОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация
Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов в условиях высшего учебного заведения предусматривает формирование и развитие у студентов умений и навыков научного поиска, овладения научными методами познания и способами организации познавательной деятельности. Формирование основ безопасной жизнедеятельности связано с воспитанием культуры безопасности жизнедеятельности. Этим обусловлено введение курса «Безопасность жизнедеятельности» в высших учебных заведениях. Данный курс способствует формированию у студентов умений и навыков, необходимых им для осуществления безопасной жизнедеятельности. Необходимым условием достижения сформированности культуры безопасности человека является компетентность в области опасностей и способов защиты от них.
Ключевые слова: культура безопасности, жизнедеятельность, профессиональная подготовка, специалисты.

Romaniv L.V., Pishak O.V., Boychuk R.R.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

SAFETY CULTURE AS A COMPONENT OF BASIC CULTURE PERSONALITY

Summary
Formation of vital activity safety foundations at the process of the future specialists training at the conditions of the institution of higher learning makes provision for the development at the students skills and abilities of scientific search, mastering of scientific methods of perception and methods of gnostical activity organization. The formation of the bases of safe life is connected with the development of the culture of the life safety. It is the main cause of the introduction of the course «Safety of life», taught in the high education establishments. This course favors the formation of the knowledge and competence, necessary for the students to maintain the life safe. The necessary condition of the formation of the culture of the life safety is the competence in the classification of dangers and methods of protection.
Keywords: culture of safety, vital activity, professional training, specialists.

УДК 378.015.31:613

ВИВЧЕННЯ ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУЛЬТУРИ І БЕЗПЕКИ І ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Романів Л.В., Іванушко Я.Г., Пішак О.В.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті висвітлюються питання необхідності формування культури безпеки і здоров'я молоді на сучасному етапі розвитку суспільства. Дослідження і аналіз наукової літератури вітчизняних авторів підкреслюють актуальність досліджуваної проблеми та наявність підґрунтя для становлення нового напряму – педагогіки безпеки як наукового напряму у педагогіці. Узагальнення літературних даних свідчить про те, що сучасний стан здоров'я української молоді є загрозою економічної і національної безпеки країни. Розглядаються окремі аспекти застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій у процесі викладання дисциплін у вищих навчальних закладах. Підкреслюється необхідність формуванню у молоді мотивації щодо формування культури здоров'я, ідеології збереження здоров'я нації та індивідуального здоров'я молоді як головного потенціалу країни.

Ключові слова: культура безпеки, здоров'язберігаючі технології, професійна підготовка, фахівці, мотивація.

Постановка проблеми. Одним із основних факторів забезпечення стабільності соціально-економічного розвитку країни є культура безпеки життєдіяльності, формування і розвиток якої – актуальна проблем сьогодення. Комплексний і системний розвиток культури безпеки і здоров'я людини дозволить значно підвищити рівень духовно-морального і патріотичного виховання, скоротити людські та матеріальні втрати.

Одним із напрямків вирішення проблеми є формування високої внутрішньої культури населення і, насамперед, молоді, що, головним чином, визначається рівнем освіти з питань безпеки та захисту населення, оскільки рівень безпеки суспільства значною мірою залежить саме від якості освіти у даній сфері.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох літературних джерелах питання культури безпечної діяльності людини розглядається переважно у межах культури особистості. Відомими є дослідження змісту «культури безпеки життєдіяльності» (Ю. Воробйов, М. Зоріна, І. Нємкова), а також формування «культури безпеки» (С. Данченко, Ю. Іванов), «культури особистої безпеки» (В. Мельник, В. Мошкін) і «масової культури безпеки» (В. Ляшко, А. Снєгірьов); формування культури безпеки життєдіяльності в школі (С. Якушева, В. Мошкін); прищеплення культури безпечної діяльності студентам у вищій школі (В. Сапронов, В. Гафнер, О. Шароватова, Л. Сорокіна, М. Зоріна, В. Михайлюк). Ступінь же розробленості цієї проблеми – формування безпосередньо культури безпеки професійної діяльності студентів ВНЗ – продовжує залишатися недостатнім. Питання формування культури здоров'я висвітлюється у працях багатьох дослідників (Р. Айтман, Г. Апанасенко, І. Брехман, М. Гончаренко, Л. Омельченко, В. Оржеховська, В. Точилов). Зазначається, що формування культури здоров'я студентів повинно починатись з першого курсу і забезпечуватись педагогічними умовами, взаємодією викладачів і студентів і має своє коло невирішених проблем.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Збереження та відтворення здоров'я знаходяться у прямій залежності від рівня культури здоров'я. Формування культури здоров'я особистості починається з перших кроків людини у соціальному світі. Одним з дієвих факторів, що впливає на розвиток в людині соціального та біологічного начал є процес формування власної культури безпеки та здоров'я.

Вищий навчальний заклад – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості при незначній інтенсифікації навчального процесу впроваджувати здоров'язберігаючі технології, проводити роботу з формування культури здоров'я студентів без зміни програми за профілем навчання. Час навчання у вищій школі – сприятливий і достатній за тривалістю період для формування в студентів стійкої мотивації на тривале й здорове життя. Значні можливості з формування культури здоров'я студентів мають викладачі кафедр фізичного виховання. Вони здатні на якіснішому якісному рівні розв'язувати завдання збереження й зміцнення здоров'я студентів, виховувати дбайливе ставлення до нього. Однак реалізація цього завдання неможлива зусиллями лише викладачів фізичного виховання та безпеки життєдіяльності. Тільки цілеспрямована робота всього колективу вищого навчального закладу спроможна внести певні корективи до навчальних програм для їх інтенсифікації, спрямованої на зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я студентів.

У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Проблема формування культури здоров'я студентів засобами фізичного виховання стає актуальною як один із напрямів його всебічного розвитку. У міру оволодіння знаннями в галузі збереження й зміцнення здоров'я студент повинен набути здатності дбайливо ставитися до власного здоров'я й здоров'я навколишніх. Тому формування культури здоров'я студентів є загальним завданням виховання у вищому навчальному закладі.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні аналітичного та методологічного забезпечення медико-біологічних аспектів безпеки життя та культури здоров'я у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах конкурентоспроможність сучасного фа-

© Романів Л.В., Іванушко Я.Г., Пішак О.В., 2017

хівця багато в чому залежить від його здоров'я. Здоров'язберігаюча складова є важливою частиною нових технологій навчання та ставить відповідні вимоги до таких технологій. Екологічна ситуація, низький рівень культури харчування, медичних і валеологічних знань, культури безпечної життєдіяльності, фізичної активності сприяють низькому рівню здоров'я населення. Тому вагомого значення все більшої ваги набувають здоров'язберігаючі технології, елементи яких повинні знаходити все більше місця у освітньому процесі підготовки фахівців у вищих навчальних закладах.

Важливість цієї проблеми обумовлено статистичними даними погіршення стану здоров'я молоді нашої держави. Кількість студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, за даними Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту складає у 2000 році – 65091, у 2002 році – 69571, у 2003 році – 74885, у 2004 році – 75054, у 2005 році – 79761, у 2006 році – 83323. Так, статистичні показники, наведені Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту та Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму [6, с. 58] свідчать про те, що 90% абітурієнтів мають відхилення у стані здоров'я, 50% – незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я [3, с. 154].

Зазначені показники (низький рівень фізичної активності, ріст захворюваності, поширеність шкідливих звичок та різних форм залежності) свідчать про необхідність активної роботи щодо мотивації молоді, зокрема студентів вузів, до формування культури здоров'я, його фізичної, психічної, соціальної і духовної складової.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

– сприятливі умови навчання учасників педагогічного процесу (мінімізація стресових ситуацій, адекватність вимог і методик навчання та виховання);

– оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язберігаючі технології дозволяють сформувати соціальну зрілість випускника, забезпечити можливість реалізувати свій інтелектуальний та фізичний потенціал, зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я молоді [9, с. 279].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій [4, 5, 7, 8] дає можливість виокремити такі їх види:

– захисно-профілактичні: спрямовані на захист учасників навчально-виховного процесу від несприятливих для здоров'я впливів (дотримання санітарно – гігієнічних вимог, проведення щеплень тощо.);

– компенсаторно-нейтралізуючі: використовуються для нейтралізації негативного впливу чинників зовнішнього середовища (адекватний руховий режим, вітамінізація та оптимізація харчового раціону тощо);

– стимулюючі технології: дозволяють активізувати власні ресурси організму (традиційні та нетрадиційні техніки загартовування, фізичні навантаження);

– інформаційно-навчальні: покликані забезпечити рівень освіченості в питаннях здоров'я.

Згідно даних О. Ващенко, розрізняють наступні типи здоров'язберігаючих технологій [2, с. 3-4]:

– технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальному закладі 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 учнів, 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 та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються 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 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.

Хоч ми навели тільки деякі із запропонованих науковцями класифікацій здоров'язберігаючих освітніх технологій, слід зазначити, що поняття «здоров'язберігаюча» можна застосувати до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу. Важливо розуміти, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою.

Запровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих,соціально-адаптова них,екологічнихздоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Використання здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій у процесі навчання дозволяє здійснити комплексну оцінку умов життєдіяльності, зберегти фізичний та психічний потенціал молоді, формувати більш високий рівень стану здоров'я і навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи, поліпшувати якість життя суб'єктів

освітнього середовища [1, с. 6]. Однак такі технології не можуть бути відокремлені від загальної педагогічної системи, а навпаки, повинні зважено, ґрунтовно й раціонально використовуватись у комплексі з іншими.

Враховуючи той факт, що відповідні знання, уміння та навички є необхідною умовою безпечної поведінки людини, цим питанням приділяється значна увага в освітній сфері. Зокрема, на основі напрацювань закордонних та вітчизняних науковців у сфері безпеки в Україні реалізується концепція освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини», відповідно до якої викладається комплекс дисциплін, а саме «Валеологія», «Основи медичних знань», «Безпека життєдіяльності», «Основи охорони праці», «Цивільний захист». Разом з тим, існуючий стан справ свідчить про те, що наявність у студентів сукупності знань та умінь є недостатнім для забезпечення безпеки. Важливо, щоб безпека стала пріоритетною ціллю та внутрішньою потребою людини, колективу та суспільства. Цього можна досягти шляхом формування нового світогляду, норм і традицій безпечної поведінки, тобто становлення цілісної культури безпеки як елементу загальної культури, що дозволяє реалізувати захисну функцію людей. Ця культура має базуватися на наукових і системних підходах.

Нині особливої актуальності набуває створення системи безпеки життя і діяльності людини в умовах подальшої глобалізації економіки та розвитку науково-технічного прогресу. Одним із напрямів вирішення проблеми є формування високої внутрішньої культури населення і, насамперед, молоді, що, головним чином, визначається рівнем освіти з питань безпеки та захисту населення, оскільки рівень безпеки суспільства значною мірою залежить саме від якості освіти в даній сфері.

Пріоритетним завданням вищих навчальних закладів є підготовка висококваліфікованого фахівця, органічно адаптованого до взаємодії з навколишнім світом, спроможного до вирішення завдань як специфічно технологічного характеру, так і глобальних проблем, що виникають у процесі життєдіяльності людства загалом. Саме тому необхідно звертати першочергову увагу на дисципліни, спрямовані на вирішення цих задач – «Безпека життєдіяльності», «Основи медичних знань», «Основи охорони праці», «Охорона праці в галузі», «Цивільний захист».

Про низький рівень культури безпеки, яка є елементом загальної культури, що реалізує захисну функцію людей, свідчить високий рівень травматизму у побуті, від якого щороку потерпає від 2 до 4 тис. осіб, високі показники передчасної смертності від зовнішніх причин і поширення соціально небезпечних хвороб. Хоч чисельність потерпілих у невиробничій сфері також має позитивну тенденцію до зниження, але за показником потерпілих у розрахунку на одну тисячу працюючих Україна втричі перевищує його значення в країнах Європи.

Висока смертність від соціально зумовлених хвороб (туберкульоз, СНІД, алкоголізм, куріння тощо) та зовнішніх причин смерті (нещасні випадки, отруєння, травми), переважання у структурі передчасної смертності причин, пов'язаних зі способом життя, наявність вагомої частки смертей, яких можна було запобігти, – усе це призводить до значних демографічних втрат.

Основною особливістю застосування здоров'язберігаючих технологій у ВНЗ Україні є розробка науково-методичних підходів, які вирішують подвійне завдання: навчання самозбережувальної поведінки та активація мотиваційної складової в перспективі неперервної освіти.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій сприяє формуванню у молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу зі створення позитивної мотивації щодо здорового способу життя, підтримати, посилити позитивні моральні якості, активізувати їх прояви, перебудувати і змінити негативні форми поведінки молоді на позитивні.

Очевидно, що саме освітні здоров'язберігаючі технології можуть сприяти формуванню культури здоров'я, ідеології збереження здоров'я нації та індивідуального здоров'я молоді як головного потенціалу країни.

Проведені дослідження свідчать про те, що факторами, які впливають на погіршення стану здоров'я у молоді, є наступні: незбалансоване та неправильне харчування; моральне і психічне навантаження; шкідливі звички; погані матеріальні умови.

Таким чином, існує нагальна соціальна проблема, пов'язана з вкрай низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує більш глибокого детального аналізу його стану, розробки нових підходів дослідження. Зважаючи на виключне значення молодого покоління для сьогодення та майбутнього розвитку українського суспільства, вирішення цієї проблеми набуває першочергового значення.

Враховуючи реалії сьогодення, формування культури безпеки та здоров'я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу повинно базуватися на таких складових:

– по-перше, підвищенні якості педагогічного процесу, його модернізації, модифікаційних змін у навчальному процесі;

– по-друге, збільшенні уваги до викладання так званих безпекових дисциплін в освітньому процесі, зокрема це стосується таких дисциплін як «Безпека життєдіяльності», «Основи медичних знань», «Основи охорони праці», «Цивільний захист», «Охорона праці в галузі»;

– по-третє, перегляді нормативно-правової бази та її гармонізації з міжнародним законодавством щодо викладання даних дисциплін.

Висновки. Впровадження здоров'язберігаючих технологій сприяє формуванню у молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу зі створення позитивної мотивації щодо здорового способу життя, підтримати, посилити позитивні моральні якості, активізувати їх прояви, перебудувати і змінити негативні форми поведінки молоді на позитивні.

Очевидно, що саме освітні здоров'язберігаючі технології можуть сприяти формуванню культури здоров'я, ідеології збереження здоров'я нації та індивідуального здоров'я молоді як головного потенціалу країни.

Список літератури:

1. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11-12. – С. 6-7.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я і фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Н. Н. Завидівська // Педагогіка і психологія професійної освіти: науково-методичний журнал. – 2002. – № 1. – С. 152–157.
4. Кириленко С. В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки та в сучасній практиці // Педагогіка і психологія. – Вісник АПН України. – 2004. – № 1(42) – С. 48.
5. Кириленко С. В. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників // Рідна школа. – 2003. – № 11(886). – С. 50-55.
6. Молнар М. В. Оптимізація програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти України / М. В. Молнар, Е. М. Сивохоп // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. статей. – Дрогобич: Коло, 2003. – С. 57–61.
7. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О. М. Пєхота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пєхоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства: [у 2 ч.] / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 1. – 160 с. ; Ч. 2. – 212 с.
9. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / За ред. Максимова Н. Ю. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 280 с.

Романив Л.В., Иванушко Я.Г., Пишак О.В.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация
В статье рассматриваются вопросы необходимости формирования культуры безопасности и здоровья молодежи на современном этапе развития общества. Исследование и анализ научной литературы отечественных авторов подчеркивают актуальность изучаемой проблемы и наличие основания для становления нового направления – педагогики безопасности в педагогике. Обобщение литературных данных свидетельствует о том, что современное состояние здоровья украинской молодежи является угрозой экономической и национальной безопасности страны. Рассматриваются отдельные аспекты использования здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе преподавания дисциплин в высших учебных заведениях. Подчеркивается необходимость формирования у молодежи мотивации формирования культуры здоровья, идеологии сохранения здоровья нации и индивидуального здоровья молодежи, как главного потенциала страны.
Ключевые слова: культура безопасности, здоровьесберегающие технологии, профессиональная подготовка, специалисты, мотивация.

Romaniv L.V., Ivanushko Y.G., Pishak O.V.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE STUDY OF THE PROCESSES OF THE SAFETY AND HEALTH CULTURE MOTIVATION FORMATION DURING THE PROFESSIONAL PREPARATION OF STUDENTS

Summary
The article is focused on the necessity of the formation of the safety and health culture of the young people. The investigation and the analysis of the scientific literature of the authors from Ukraine highlights the actuality of the investigated problem and proves the base of the foundation of new direction of pedagogies, which is the safety pedagogies as the scientific discipline in pedagogies. The review of the state of art proves that the modern health state of Ukrainian youth is the threat for the economical and national security of the country. Separate aspects of the use of safety-saving education technologies in the process of the tutoring in high.The necessity of the motivation of the health culture, nation health preservation ideology and individual health formation of youth is also highlighted.
Keywords: health-preserving technologies, personal and social safety, professional education, professionals, motivation.

УДК [378.147+371.134]:796.412

МОНІТОРИНГ СФОРМОВАНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Самсутіна Н.М.
Бердянський державний педагогічний університет

Досліджено теоретичні питання формування професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури. Виділено не вирішені раніше частини проблеми формування професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури. Визначено професійні загальнопедагогічні та специфічні функції учителя фізичної культури. Окреслено професійні уміння та навички для їх виконання. Проведено моніторинг сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури, необхідних для виконання загальнопедагогічних та специфічних функцій.

Ключові слова: майбутні учителі фізичної культури, професійні функції, професійні уміння та навички, моніторинг.

Постановка проблеми. На сучасному етапі створення нової української школи актуальною проблемою є удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, вирішення якої потребує застосування нових підходів, розробки відповідних навчальних технологій на основі поєднання теоретичної та практичної складових загальнопедагогічної підготовки студентів, диференціації її форм та методів, розширення міжпредметних взаємозв'язків професійно орієнтованих дисциплін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Погіршення стану здоров'я учнів підвищило вимоги до підготовки висококваліфікованих учителів фізичної культури, які мають сприяти формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню учнів до активних занять фізичною культурою.

Н.В. Москаленко зазначає, що «розвиток сфери фізичної культури і спорту в значній мірі обумовлюється діяльністю висококваліфікованих кадрів» [3, с. 137]. На думку Н.В. Москаленко, «забезпечити таку організацію фізкультурно-спортивної роботи, яка відповідала б вимогам сьогодення, може вчитель, який впевнено володіє сучасною психолого-педагогічною теорією і технологією професійної діяльності» [3, с. 137].

М.С. Герцик та О.В. Вацеба вважають, що «фахівець фізичного виховання повинен знати і вміти застосовувати на практиці: норми раціонального рухового режими осіб усіх категорій; медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання; педагогічні і медичні методи контролю за процесом фізичного виховання і фізичної підготовки; механізм розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок; особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку; санітарно-гігієнічні вимоги і вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами; вміння надати першу медичну допомогу у разі травмування; демонстрацію техніки виконання фізичних вправ; оперування нормативно-правовими знаннями в галузі фізичної культури; мати достатній рівень фізичної підготовленості й володіти навичками страхування» [1, с. 62].

А.В. Забора зазначає, що «основна увага при формуванні знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури повинна бути спрямована на викладання спортивно-педагогічних дисциплін, зміст, яких має бути переорієнтований на формування професійної свідомості майбутнього вчителя і включати: формування сучасної техніки виконання вправ як основи методу реального показу; оволодіння методиками розвитку рухових здібностей і навчання основним фізичним вправам шкільної програми з фізичної культури» [2, с. 45].

Одним з аспектів фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування знань, умінь та навичок, необхідних для виконання основних професійних функцій.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки ґрунтовно не досліджена як у теоретичному, так і в практичному аспектах, зокрема недостатньо проаналізовано зміст, форми, методи й педагогічні умови, які мають бути спрямовані на ефективне формування професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є аналіз результатів моніторингу сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури, необхідних для виконання загальнопедагогічних та специфічних функцій.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми формування професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури.
2. Визначити професійні уміння та навички, необхідні для виконання загальнопедагогічних та специфічних функцій учителя фізичної культури.
3. Провести моніторинг щодо визначення сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури з фізичної культури (Т.Ю. Круцевич [5], Б.М. Шиян [6]) та власний досвід педагогічної діяльності дозволив визначити, що специфіка професійної діяльності учителя фізичної культури виявляється у застосуванні професійних вмінь та навичок, необхідних для виконання таких основних загальнопедагогічних професійних функцій, як навчальної, вихов-

© Самсутіна Н.М., 2017

ної, організаційної, розвивальної, планувальної, контрольної, комунікативної та дослідницької.

Для виконання навчальної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями формувати спеціальні знання про значення і вплив фізкультурних занять на організм людини та її особистість; формувати систему знань про значення фізичної культури; формувати мотивацію до навчальної діяльності; викладати теоретичний матеріал; забезпечувати органічне поєднання теоретичного матеріалу з практичним; визначати порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії; розподіляти процес навчання руховій дії на етапи; добирати і застосовувати ефективні методи навчання руховій дії у відповідності до етапу навчання; використовувати різні способи дозування та регулювання навантаження в процесі навчання руховій дії; володіти технікою виконання та методикою навчання гімнастичних вправ; володіти методикою проведення уроку фізичної культури; попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі виконання її, визначати причини появи помилок та виправляти їх; оцінювати ступінь володіння руховою дією.

Для виконання виховної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями застосовувати загальнопедагогічні методи впливу на формування особистості; сприяти взаємозв'язку розвитку фізичних і розумових здібностей учнів; формувати елементарні трудові вміння і навички; розвивати пізнавальні здібності; здійснювати різнобічний розвиток морально-вольових, естетичних та особистісних якостей учнів.

Для виконання організаційної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти способами організації діяльності учнів на уроках фізичної культури; застосуванням різних способів проведення гімнастичних вправ; вмінням користуватись демократичним стилем керівництва навчально-виховним процесом на уроках з фізичної культури; контролювати власну діяльність і керувати своїми емоціями; вміти використовувати стандартне і нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання при проведенні занять фізичними вправами; визначати справність спортивного інвентарю та приладдя, що застосовуються в занятті; надавати першу медичну допомогу при різних видах травм; організовувати заняття секцій з різних видів спорту, груп загальної фізичної підготовки; організовувати змагання; організовувати фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи.

Для виконання розвивальної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями застосовувати методичні принципи побудови процесу фізичного виховання; реалізувати педагогічні завдання, що полягають у розв'язанні оздоровчих завдань, при проведенні різних форм занять фізичними вправами; формувати поставу і вдосконалювати будову тіла; враховувати гігієнічні фактори під час проведення різних форм занять фізичними вправами.

Для виконання планувальної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями ставити конкретні завдання щодо засвоєння теоретичної інформації, вдосконалення фізичних якостей та опанування фізичних вправ, передбачених програмою з фізичної культури, а також оздоровчі та виховні завдання; користуватись навчальним планом і навчальною програмою з фізичної культури, складати документи планування (план-графік навчально-виховного процесу на рік, робочий план на семестр (модуль), плани-конспекти уроків); складати комплекси загальнорозвивальних та спеціальнопідготовчих вправ складати річний план позаурочної роботи з фізичного виховання; складати календар та документацію щодо проведення спортивно-масових заходів у школі.

Для виконання контрольної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями добирати і використовувати тести для визначення різних сторін фізичної підготовленості школярів, виявлення знань, рухових умінь і навичок; уміти розподіляти учнів на підгрупи у відповідності з їх індивідуальними можливостями; застосовувати різні форми контролю та оцінки на уроках фізичної культури; визначати рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів, знань рухових умінь і навичок в кінці циклу чи етапу занять; аналізувати показники працездатності, втоми і відновлення в ході занять; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час заняття, а також регулювати їх; контролювати процес засвоєння знань; визначати критерії оцінювання результатів діяльності учнів згідно програмно-нормативних вимог.

Для виконання комунікативної функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями застосовувати гімнастичну термінологію; вміннями застосовувати словесні методи навчання, володіти навичками подачі команд для проведення стройових вправ, володіти командним голосом та технікою педагогічного мовлення; вміннями сполучати вербальні та невербальні засоби спілкування, володіти педагогічним тактом та культурою педагогічного спілкування; володіти навичками організовувати співпрацю у процесі спілкування на уроках фізичної культури.

Для виконання дослідницької функції майбутній учитель фізичної культури має володіти вміннями добирати методи дослідження; оптимізувати навантаження для учнів під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ; визначати реакцію організму учнів на навантаження; оцінювати динаміку показників фізіологічних функцій; володіти методикою проведення педагогічних спостережень; використовувати для спостереження сучасні технічні засоби; володіти методикою самоконтролю своєї професійної діяльності [4].

Нами визначено специфічні професійні функції учителя фізичної культури, саме: функцію допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ, здоров'язбережувальну, профілактичну та суддівську.

Функція допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ передбачає запобігання травматизму на уроках фізичної культури, володіння навичками страхування і застосовування їх у процесі виконання учнями фізичних вправ, надання першої медичної допомоги при різних видах травм.

Здоров'язбережувальна функція вчителя фізичної культури передбачає застосування сучас-

них здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів.

Профілактична функція вчителя фізичної культури передбачає формування фізично здорової особистості учня зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, виховання у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я.

Суддівська функція вчителя фізичної культури передбачає складання документації для проведення змагань серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів, здійснення суддівства змагань з різних видів спорту [4].

Отже, учитель фізичної культури в навчальному процесі виконує багато функцій та здійснює різні види діяльності, тому нами визначено, що оволодіння студентом професійними вміннями та навичками дозволить говорити про сформованість у нього професійних функціональних компетентностей, що відповідають функціональній діяльності вчителя фізичної культури та мають бути сформовані у процесі фахової підготовки.

З метою проведення моніторингу сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брали участь 298 осіб. Респондентами виступили студенти (майбутні учителі фізичної культури) Бердянського державного педагогічного університету, Запорізького національного університету, Класичного приватного університету м. Запоріжжя та Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Аналіз відповідей запитання «Чи володієте Ви навичками проведення загальнорозвиваючих вправ різними способами?» свідчить, що з 298 респондентів володіють цими навичками 52,32% опитаних студентів, не володіють – 7,47%, володіють на низькому рівні – 36,81%, важко відповісти – 3,40% студентів.

Аналіз відповідей питання анкети «Чи володієте Ви технікою виконання та методикою навчання акробатичних вправ?» виявив, що з 298 опитаних студентів володіють 24,41%, не володіють – 22,47%, володіють на низькому рівні – 40,64%, важко відповісти – 12,47%.

Отже, незначна кількість студентів, а саме 24,41%, володіють технікою виконання та методикою навчання акробатичних вправ.

Відповіді запитання «Чи володієте Ви технікою виконання та методикою навчання вправам на гімнастичних приладах?» розподілено таким чином: з 298 опитаних студентів володіють 31,14%, не володіють – 9,41%, володіють на низькому рівні – 48,46%, важко відповісти – 10,98%.

Отже, володіють технікою виконання та методикою навчання вправам на гімнастичних приладах лише 31,14% студентів.

Аналіз відповідей питання анкети «Чи володієте Ви методикою проведення уроку фізичної культури в школі?», виявив, що з 298 опитаних студентів володіють 31,56%, не володіють – 12,94%, володіють на низькому рівні – 39,97%, важко відповісти – 15,52%.

Отже, виявлено, що 31,56% студентів володіють методикою проведення уроку фізичної культури в школі.

На запитання «Чи володієте Ви способами підвищення загальної та моторної щільності уроку гімнастики?» ми одержали такі відповіді: із 298 студентів володіють способами підвищення загальної та моторної щільності уроку гімнастики 17,45% опитаних, не володіють – 24,55%, володіють на низькому рівні – 38,8%, важко відповісти – 19,19%.

Отже, аналіз відповідей на питання анкети виявив, що незначна кількість студентів, а саме 17,45%, володіють способами підвищення загальної та моторної щільності уроку гімнастики.

Аналіз відповідей питання анкети «Чи володієте Ви способами страховки та надання допомоги учням під час навчання гімнастичним вправам?» виявив, що з 298 опитаних студентів володіють 52,84%, не володіють – 6,19%, володіють на низькому рівні – 33,74%, важко відповісти – 7,21%.

Отже, 52,84% опитаних студентів володіють способами страховки та надання допомоги учням під час навчання гімнастичним вправам.

На запитання «Чи володієте Ви методикою проведення занять з аеробіки та степ-аеробіки?» ми одержали такі відповіді: із 298 студентів володіють 19,71%, не володіють – 33,46%, володіють на низькому рівні – 35,17%, важко відповісти – 11,65%.

Отже, володіють методикою проведення занять з аеробіки та степ-аеробіки лише 19,71% студентів.

Висновки і пропозиції. Таким чином, моніторинг сформованості професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури виявив, що володіють професійними навичками та уміннями 32,73% опитаних студентів, не володіють – 16,64%, володіють на низькому рівні – 39%, важко відповісти – 11,63%, що дозволяє зробити висновок про необхідність удосконалення фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Проведене дослідження не вичерпує всіх завдань щодо вирішення проблеми формування професійних умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробці та застосуванні мультимедійних навчальних засобів для підвищення якості викладання професійно орієнтованих дисциплін.

Список літератури:

1. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: [навчальний посібник] / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: Видавництво «ОВС», 2004. – 176 с.
2. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Забора Андрій Володимирович. – Х., 2004. – 197 с.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
4. Самсутіна Н. М. Сучасна методологія формування професійних функціональних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Самсутіна // Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів

вищих педагогічних навчальних закладів: колект. монографія / за ред. Н. М. Самсутіної. – Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2016. – С. 74-120.
5. Теория и методика физического воспитания: учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта]: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

Самсутина Н.М.
Бердянский государственный педагогический университет

МОНИТОРИНГ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация
Исследованы теоретические вопросы формирования профессиональных умений и навыков будущих учителей физической культуры. Выделены нерешенные ранее части проблемы формирования профессиональных умений и навыков будущих учителей физической культуры. Определены профессиональные общепедагогические и специфические функции учителя физической культуры. Очерчены профессиональные умения и навыки для их выполнения. Проведен мониторинг сформированности профессиональных умений и навыков будущих учителей физической культуры, необходимых для выполнения общепедагогических и специфических функций.
Ключевые слова: будущие учителя физической культуры, профессиональные функции, профессиональные умения и навыки, мониторинг.

Samsutina N.M.
Berdyansk State Pedagogical University

MONITORING OF FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Summary
We investigate theoretical questions of formation of professional skills of future teachers of physical culture. Defined unsolved earlier part of the problem of formation of professional skills of future teachers of physical culture. Defined the professional general pedagogical and specific function of the teacher of physical culture. Determined professional skills to do them. Conducted monitoring of formation of professional skills of future teachers of physical culture necessary for implementation of general pedagogical and specific functions.
Keywords: future teacher of physical culture, professional functions, professional skills, monitoring.

УДК 8.796-053:796.3.013

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПАНКРАТІОНУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Скрипка І.М., Чередніченко С.В.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

В статті розглянуто інноваційні підходи до організації роботи молодших школярів з фізичного виховання. Вказано елементарні технічні дії одноборства панкратіону, що можуть застосовуватись в процесі фізичного виховання молодших школярів. Розроблено програму загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, яку можна застосовувати у процесі фізичного виховання. В статті висвітлено вимоги до загальної фізичної підготовки учнів початкової школи.
Ключові слова: молодші школярі, фізична підготовка, панкратіон, фізичне виховання.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день у загальноосвітній сфері склалась стабільна тенденція на спортивно-видову орієнтацію занять з фізичного виховання. Враховуючи те, що розроблено та практично випробувано велику кількість авторських комплексів і програм з загальної фізичної підготовки та фізкультурно-оздоровчих занять для учнів початкової школи, застосування одноборств у фізичному вихованні школярів залишається актуальним питанням, що потребує вирішення [4; 7-9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. М.О. Носко (2003), Є.Н. Абрамов (2007), В.В. Приходько (2008), О. Бондарчук (2011) пропонують нові напрямки наукових досліджень з фізичного виховання та пошук сучасних форм організації навчання учнів молодших класів. Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (А.І. Драчук, 2005, І.А. Салук, 2010). Останні дослідження вказують на те, що оптимізація процесу фізичного виховання учнів можливо за допомогою: впровадження новітніх оздоровчих програм та технологій (О.В. Андрєєва [1], Г. Жук [2], М.В. Чернявський [8]; застосування нетрадиційних форм та засобів фізичної культури і спорту (Т.К. Климанова [3], О.В. Циганок [7], О. О. Харитонова [9], І.М. Коваленко [4]).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Панкратіон – вид спорту, що набув популярності у більше ніж 50 країнах світу – на п'яти континентах, має глибокі історичні корені і традиції [5; 6]. Сучасний панкратіон окрім суто спортивної складової спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості. Але нажаль застосування елементів панкратіону у фізичному вихованні молодших школярів фактично не представлене для наукового загалу.

Формулювання цілей статті. Ціллю статті є розробити програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті узагальнення літературних джерел та з урахуванням особистого досвіду роботи за фахом нами було розроблено програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів. Розроблена навчальна програма передбачає реалізацію змісту в обсязі: 1 рік -навчання – 2,5 години на тиждень (87 годин на рік), 2 і 3 рік – 3,5 години на тиждень (130 годин на рік), 4 рік – 4 години на тиждень (148 годин на рік). Учитель може варіювати кількість годин, виходячи з матеріально-технічного забезпечення навчального закладу, а також відведених годин на гурткову, секційну роботу.

Кількість учнів в групі може змінюватись в залежності від санітарно-гігієнічних норм (з розрахунку 4 кв. м на дитину), матеріально-технічного забезпечення навчального закладу та використання індивідуального і диференційованого підходів з метою якісного засвоєння учнями програмного матеріалу.

Мета розробленої програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами боротьби панкратіону:

– зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості та покращення стану здоров'я дітей;

– підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості молодших школярів.

На заняттях із загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, вирішуються наступні завдання: підвищення мотивації молодших школярів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності; удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні; підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням; заохочення учнів до здорового способу життя; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; створення оптимальних умов для формування здорового організму школярів; сприяння навчанню елементів панкратіону для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

Завдання програми вирішуються шляхом застосування комплексного підходу та складаються з: навчальних, оздоровчих та виховних аспектів.

Пропонуємо орієнтовний зміст програмного матеріалу зі спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для 1 класу.

Зміст навчального матеріалу: Стійка та переведення в положення партеру. Стійки: середня, низька. Переведення в партер з захопленням обох ніг з подальшою фіксацією. Техніка утримання в положенні партеру та переміщення: демонстрація утримань: «сайд маунт»; «фул

© Скрипка І.М., Чередніченко С.В., 2017

маунт»; «бек маунт»; переміщення по колу утримуючи в положенні «сайд маунт»; демонстрація маунтів зі зміною положень на швидкість – 1 хв;

Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів: володіє: технікою боротьби в стійці; виконує: стійки та переведення в партер з захопленням обох ніг; середню стійку, низьку стійку. Виконує наступні утримання: «сайд маунт»; «фул маунт»; «бек маунт». Вміє переміщуватись по колу утримуючи суперника в положенні «сайд маунт».

Програма спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для учнів 2 класу передбачає.

Положення та переміщення:

– стійки: стройова, фронтальна, бойова, лівостороння та правостороння;

– переміщення уперед, назад, у ліву та у праву сторони;

– пересування приставним кроком по колу, у ліву та у праву сторони; пересування стрибком з двох ніг та з однієї ноги на іншу (човникове пересування).

Утримання:

· утримання збоку з захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій);

· утримання зверху зі сторони ніг, оплітаючи ноги, зі сторони голови (проведення захисних технічних дій);

· утримання впоперек, впоперек з захватом дальньої руки і ноги (проведення захисних технічних дій).

Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів: учень виконує вправи та прийоми боротьби, пересування, повороти, самостраховки та акробатичні дії, утримання в партері.

Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 1 класу:

Теоретична підготовка. Опанування мінімальних теоретичних знань з панкратіону, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту. Історія виникнення панкратіону. Вивчення та удосконалення ритуалу панкратіону. Безпека життєдіяльності на заняттях.

Організуючі вправи. Поняття про стрій, шеренги, колони, інтервали, дистанції. Стройові вправи: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», зупинка під час руху; повороти у поєднанні з ходьбою.

Учень виконує: основні рухи головою, руками, ногами, тулубом. сидячи чи стоячи нахили голови до правого, до лівого плеча; кругові оберти головою вліво, вправо. руки до плечей: кругові оберти в плечових суглобах вперед, назад; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; розтирання зап'ястків та пальців; відведення рук у сторони; обертання передплічь уперед та назад у вертикальній і горизонтальній площині; обертання рук назустріч одна одній; вправа «Ножиці»; кругові оберти тулубом вліво, вправо (млинок); кругові оберти тазом вліво, вправо. вправи для м'язів живота і спини (в різних вихідних положеннях); виконує: вправи з гімнастичною палицею з різних вихідних положень, на місці та в русі; виконує звичайні стрибки на двох ногах, на одній нозі, з переступанням, на місці та в русі;

Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 2 класу:

Теоретична підготовка. Панкратіон як засіб фізичного виховання. Історія та філософія стародавнього панкратіону. Українські спортсмени з панкратіону. Безпека життєдіяльності на заняттях.

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Учень виконує: рухи головою, руками, ногами, тулубом (виконуються перед основною частиною занять); вправи для м'язів шиї; виконує різні рухи руками з різних вихідних положень; нахили з різним вихідним положенням ніг, пружні нахили (з торканням пальцями, долонями рук носків, п'ят, підлоги), в різні сторони; вправи для м'язів живота і спини; махи ногами в різних напрямках, колові рухи у колінних та гомілковостопних суглобах, присідання, стрибки та вистрибування; вправи з гімнастичними палицями у різних вихідних положеннях, тримання гімнастичної палиці різними способами у русі та на місці.

Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 3 класу.

Теоретична підготовка. Панкратіон як давньогрецький вид спорту. Етикет панкратіону. Панкратіон на Сумщині. Відмінність панкратіону від інших видів боротьби. Техніка страхування в панкратіоні. Самоконтроль під час занять фізичними вправами. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Безпека життєдіяльності на заняттях та правила поведінки.

Виконує: нахили голови в різні сторони; «виписує» цифри від 0 до 9 носом; згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки, від підлоги; В.п. стоячи ноги на ширині ступні, руки внизу. 1 – підняти праву руку вперед-вгору, 2 – підняти ліву руку вперед-вгору, 3 – ривком відвести руки назад; піднімання рук, згинання їх в ліктях та розведення їх в сторони; нахили тулубу в різних напрямках, стоячи ногах, сидячи; повороти тулубу в сторони сидячи; нахили тулубу назад, стоячи спиною до стіни, поступово зменшуючи відстань між ногами й стіною; колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубу (голова між піднятими вгору руками); підйом корпусу до колін, ноги під кутом 45°, «Ножиці» (перемінні рухи правою і лівою ногою); у положення лежачи на спині, ноги під кутом 45° – біг у повітрі; утримання піднятих прямих ніг максимальний час (на витривалість); у положенні лежачи на спині торкання ногами підлоги за головою; згинання правої та лівої ноги в коліні, доторкання їх почергово до сідниць; випади вперед і в сторони правою, ліво ногою; підіймання випрямлених ніг угору і доторкання ними підлоги за головою.

Виконує: вправи з гімнастичною палицею: нахили та повороти тулуба в сполученні з різними положеннями та рухами рук з гімнастичною палицею; присідання з різними положеннями рук: руки вперед, руки за спиною, руки за головою; різновиди фізичних вправ зі скакалкою – стрибки на правій і лівій нозі; піднімання рук вгору-назад і одночасно відвести праву ногу назад, стрибки на одній нозі, на двох ногах, повертаючи ступні вліво – вправо, ноги разом – ноги нарізно; права нога вперед – ліва нога вперед по черзі, ноги навхрест;

Програма загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для учнів 4 класу.

Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів:

Теоретична підготовка. Поняття про спеціальну фізичну підготовку в панкратіоні. Поняття та способи контролю фізичного навантаження. Загальна фізична підготовка на заняттях з панкратіону. Технічний арсенал панкратіону. Панкратіон як вид одноборств та система самозахисту. Безпека життєдіяльності на заняттях та правила поведінки.

Організуючі вправи. Шикування в шеренгу, в колону, перешикування, розмикання і змикання на місці і в русі; Виконує стройові вправи: поворот направо, наліво, кругом. Перешикування уступами (9, 6, 3 на місці).

Загальнорозвивальні вправи: нахили головою вперед – назад долаючи опір рук (в різних вихідних положеннях), вправи в парі (долаючи опір рук партнера); згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (різні положення, з плеском у долоні), вправи у парах (з подоланням опір партнера, партнер тримає за ноги; розтягування в положенні випаду або шпагату (вздовж та впоперек); прогин у положенні лежачи на животі, захопивши руками ступні «жабка»; прогинання, стоячи спиною до стіни спираючись руками та переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; стоячи на колінах, нахили назад торкаючись головою килима (прогнутися в попереку); стоячи на колінах або з положення стоячи, перекат вперед з переворотом через груди в положення мосту; заведення ступні за голову за допомогою рук; з положення лежачи на спині торкання ногами підлоги за головою, тримаючи схрещеними ногами на поясі партнера, виконує прогини назад; з положення вису на гімнастичній стінці підйом ніг у вертикальне положення; лежачи на спині, руки в сторони – підйом прямих ніг вгору та почергове опускання ніг; різновиди ходьби, біг з прискоренням; випади – зворотний, вперед, в сторони, перехресні, внутрішній випад стегна; присідання, згинання ніг у положенні лежачи на спині; пересування, стрибки у положенні пів присіду (боком, спиною вперед, назад; з обертанням на 360°); нахили та повороти тулуба в сполученні з різними положеннями та рухами рук з гімнастичною палицею; стрибки з пропусканням скакалки під собою; стрибки на скакалці, яка обертається в зворотному напрямку; стрибки на одній та двох ногах.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку: 1. Розроблена навчальна програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів передбачає реалізацію змісту в обсязі: 1 рік навчання – 2,5 години на тиждень (87 годин на рік), 2 і 3 рік – 3,5 години на тиждень (130 годин на рік), 4 рік – 4 години на тиждень (148 годин на рік).

2. На заняттях із загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону за розробленою нами програмою вирішуються наступні завдання: підвищення мотивації молодших школярів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності; удосконалення фізичних якостей; підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням; заохочення учнів до здорового способу життя; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; сприяння навчанню елементів панкратіону для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

3. Перспективи подальших досліджень з проблеми, порушеної у статті, ми вбачаємо у проведенні експериментальної перевірки розробленої нами навчальної програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1-4 класів в умовах школи.

Список літератури:

1. Андрєєва О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому таборі / О. В Андрєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 216–219.
2. Жук Ганна. Вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Ганна Жук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2011. – Вип. 15: у 4-х т.; Т. 2. – С. 52–55.
3. Климанова Т. К. Обоснованию эффективной методики использования средств туризма на уроках физической культури с детьми младшего школьного возраста / Т. Г. Климанова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVI научно-практической конференции. – Коломна, КГПИ, 2006. – С. 87–89.
4. Коваленко І. М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств / І. М. Коваленко, А. М. Ратов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. – С. 87–90.
5. Томенко О. А. Зародження і розвиток панкратіону в античний період / О. А. Томенко, С.В. Чередніченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2007. – Вип. 11: у 5-х т.; Т. V. – С. 372-376.
6. Томенко О. А. Особливості освітньої діяльності Спортивного комітету України / О. А.Томенко, С. В. Чередніченко // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України: збірник матеріалів IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. – Харків. – 2016. – С. 93–97.
7. Циганок О. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств / О. В. Циганок, К. С. Зуєва, В. С. Габелко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 2. – С. 167–177.
8. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський; НУФВС – Київ, 2010. – 204 с.

9. Харитонова О. О. Технология оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культури» / О. О. Харитонова. – М., 2009. – 24 с.

Скрипка И.Н., Чередниченко С.В.
Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПАНКРАТИОНА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация
В статье рассмотрены инновационные подходы к организации работы младших школьников по физическому воспитанию. Указаны элементарные технические действия борьбы панкратион, которые могут применяться в процессе физического воспитания младших школьников. Разработана программа общей физической подготовки с элементами панкратиона, которую можно применять в процессе физического воспитания. В статье установлены требования к общей физической подготовки учащихся начальной школы.
Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовка, панкратион, физическое воспитание.

Skrypka I.N., Cherednichenko S.V.
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

THE USE OF TECHNIQUES OF PANKRATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Summary
The article deals with innovative approaches to the work of junior schoolchildren in physical education. There were considered some basic techniques in wrestling, which can be used in the process of physical education of junior schoolchildren. The program of general physical training with elements of pankration was worked out. It may be used in the process of physical education. The article establishes the requirements for general physical training of pupils of elementary school.
Keywords: schoolchildren, physical training, pankration, physical education.

УДК 376.3:796.035

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Слобожанінов А.А.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті визначено проблему соціальної адаптації дітей із вадами слуху, вивчено можливості адаптивного фізичного виховання як засобу соціальної адаптації та покращення фізичного, психологічного та морального здоров'я дітей з особливими потребами; теоретично обґрунтовано важливість занять фізичними вправами, зокрема спортивним орієнтуванням, у процесі входження неповносправних дітей у соціум.
Ключові слова: соціальна адаптація, діти з вадами слуху, фізичне виховання, спортивне орієнтування.

Постановка проблеми. Визначальною рисою та пріоритетом розвитку сучасного суспільства є встановлення принципів солідарності та безпеки, що мають на меті захист та повну інтеграцію у соціум усіх верств населення, зокрема й осіб з обмеженими можливостями здоров'я.

Процес адаптації в суспільстві дітей з фізичними і психічними відхиленнями має свої особливості. Поняття «порушення слуху» часто використовується для описання широкого діапазону розладів, пов'язаних зі зниженням слуху, що включає і глухоту. Глухота визначається як цілковита відсутність слуху або його значне зниження, внаслідок якого сприймання та розпізнавання усного мовлення неможливе.

Слухова недостатність несприятливо відбивається на психофізичному розвитку дитини, особливо якщо порушення слуху настає в ранньому віці. В першу чергу страждає сприйняття і відтворення усного мовлення, що призводить до порушення соціальних контактів дитини з оточуючими людьми.

Згідно статистичних досліджень, близько 10-12% населення має той чи інший ступінь зниження слуху. За належних умов навчання у дітей з порушеним слухом формується мовленнєве спілкування та розвивається мовленнєвий слух, що дає їм можливість успішно навчатися у звичайних школах, отримувати вищу та професійну освіту [6].

Педагогічні дослідження в галузі спеціальної освіти дітей з порушеннями слуху засвідчують тісний зв'язок між рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, їхньою руховою активністю та психічним розвитком дитини. Рухова активність позитивно впливає на перцептивні та інтелектуальні процеси. Відставання у фізичному розвитку глухих і слабочуючих учнів зумовлене не тільки внаслідок їх основного дефекту, а й у результаті недосконалої організації процесу фізичного виховання в школі для глухих і слабочуючих, недостатньою науковою розробленістю низки проблем фізичного виховання даної категорії населення [5, с. 34].

Адаптивне фізичне виховання слабочуючих має на меті покращення перебігу компенсаторних процесів в організмі, що сприятимуть позитивному фізичному, психічному та соціальному розвитку організму. Дослідження функціональних особливостей організму дітей з вадами слуху передбачає розуміння та усвідомлення необхідність індивідуального добору адекватних засобів і методів рухової активності з урахуванням потенційних можливостей, стану здоров'я, статі, віку, інших факторів.

У зв'язку з цим триває пошук форм фізкультурно-спортивної діяльності, адаптованих до фізичного рівня осіб із розладами слуху, підбираються такі фізичні вправи та види спорту, які найбільш придатні й ефективні для тих чи інших груп осіб з обмеженими можливостями. Вирішення означеної проблеми передбачає, в першу чергу, модернізацію та реформи засобів адаптивного фізичного виховання, впровадження сучасних та нетрадиційних форм фізкультурно-спортивної активності для осіб з особливими потребами [1, с. 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дефекти слуху передусім впливають на психіку дитини, особливості її спілкування з людьми та оточуючим середовищем. Дослідження учених свідчать, що відсутність внутрішнього мовлення та словесного висловлення думки людини зумовлюють зменшення обсягу зовнішньої інформації та супроводжуються уповільненням і скороченням сприйняття, мислення, уваги, пам'яті, уяви і всієї пізнавальної діяльності в цілому (Виготський Л.С, 1924; Власова Т.А., 1954; Боскис Р.М., 1963; Шиф Ж.І., 1968; та ін.).

Вади у слуховому сприйнятті спричиняють особливі зміни функціонального стану організму, зменшення рухової пам'яті, довільної уваги, особливо в учнів молодшого та середнього шкільного віку (Розанова Т.В., 1978; Гоголєва А.В., 1981). Досліджуючи взаємозв'язок рухового і слухового аналізаторів, учені стверджують, що рух залежить не лише від сприйняття зорової інформації, а й слухової. Вилучення слуху із системи аналізаторів зумовлює порушення усього процесу розвитку людей. Між порушенням слуху, мовної функції і рухової системою існує тісна функціональна взаємозалежність [4, с. 87].

Учені-дефектологи відзначають, що в підлітків із вадами слуху спостерігається відставання у фізичному розвитку, що зумовлене обмеженою руховою активністю. Визначальним чинником включення у соціум підлітків з особливими потребами слугує адаптивне фізичне виховання. Широкий спектр фізичних вправ в системі адаптивного фізичного виховання та можливість корекції їх виконання дозволяють добирати та поєднувати їх з урахуванням завдань виправлення рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості підлітків з особливими потребами до максимально можливого рівня [2; 3; 5].

© Слобожанінов А.А., 2017

Учені довели, що оптимальна організація рухової активності дітей з вадами слуху не лише частково нівелює недоліки в розвитку рухової сфери, але зумовлює покращення рівня їхнього фізичного розвитку та функціонального стану основних систем життєзабезпечення, що позитивно впливає на соціальну інтеграцію [2, с. 25].

Порушення зв'язку з навколишнім світом призводить до зменшення одержуваної інформації, що позначається на розвитку всіх пізнавальних процесів і тим самим впливає на процес оволодіння всіма видами рухових навичок. Тому глухі школярі витрачають на освоєння складно-координаційних навичок значно більше часу (Костанян А.О., 1963; Ляхова І.М., 1992), мають менший рівень максимальних досягнень по точності і часі рухів, а також поступаються в статичній і динамічній рівновазі школярам без вад слуху (Рябичев В.А., 1964; Какузін В.А., 1973).

Дітям із високою руховою активністю властиві середній і високий рівень фізичного розвитку, кращі показники функціонального стану ЦНС, економічна робота серцево-судинної і дихальної систем, вищі адаптаційні можливості організму, менша схильністю до простудних захворювань.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Особливістю розвитку глухих і слабочуючих дітей є порушення функцій вестибулярного і кінестезичного аналізаторів. У осіб з низькою вестибулярної стійкістю при дії різного роду прискорень, обертань, нахилів істотно порушується координація рухів, рівновага, знижується здатність до максимального прояву рухових якостей, просторової орієнтації.

Вирішити окремі проблеми можливо шляхом залучення даної категорії населення до занять фізкультурою і спортом. Аналіз науково-методичної й спеціальної літератури та ознайомлення з практикою роботи Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру № 1 дає змогу стверджувати, що зміст корекційних програм із фізичного виховання школярів із вадами слуху є недостатньо розробленим. Наявність суперечностей між психологічними, соціальними та фізичними потребами дітей з вадами слуху і їхніми можливостями визначає пошук та наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання й необхідність створення відповідних умов для їхньої соціальної адаптації [6].

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність впливу занять спортивним орієнтуванням на процес соціальної адаптації дітей із вадами слуху.

Виклад основного матеріалу. Соціальна адаптація дитини-інваліда передбачає її включеність у звичайну соціокультурну реальність на таких умовах, при яких у процесі компенсаційної діяльності нівелюється її недолік. Означений процес можливий внаслідок залучення дітей з особливими потребами до культурних і духовно-моральних цінностей, до здорового способу життя, через включення в світ мистецтва, культури і творчості. Правильна організація вільного часу і дозвілля слугують визначальними чинниками для досягнення успішної соціальної адаптації дитини-інваліда.

Для дітей-інвалідів в сучасному динамічному суспільстві постійно виникає питання відновлення духовних і фізичних сил. Організація дозвілля людей з обмеженими можливостями здоров'я відноситься до одного з напрямків соціокультурної діяльності. Для дітей-інвалідів таке спілкування є можливістю усвідомити свою єдність з іншими людьми, розширити комунікативні можливості дитини, спосіб проявити себе, і, нарешті, «бути як всі».

Розвиток спорту інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я має ґрунтуватися на принципах пріоритетності, масового поширення і доступності занять. Тренувальний процес передбачає поступове підвищення тренувальних і змагальних навантажень, з метою зміцнення здоров'я, розвитку спеціальних фізичних якостей, освоєння складних технічних дій, прищеплення любові до спортивного змагання, фізичної реабілітації, соціальної адаптації, інтеграції та підвищення інтересу до занять фізичною культурою загалом та спортивним орієнтуванням.

Включення в Дефлімпійські ігри спортивного орієнтування, а також вимоги сучасного життя стали передумовами до активного заняття означеним видом спорту, зумовили інтерес до спортивно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних заходів серед дітей з порушенням слуху.

Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники за допомогою спортивної карти і компаса повинні пройти незнайомий маршрут, спланований і позначений на місцевості контрольними пунктами. Учасники вибирають свій шлях і пересуваються по місцевості самостійно за максимально короткий час.

Спортивне орієнтування поєднує в собі фізичні і розумові навантаження на тлі позитивних емоцій в постійно змінних зовнішніх умовах, вимагає від спортсменів швидкої і точної оцінки ситуації, вміння мислити в умовах великих фізичних навантажень. Спортивне орієнтування – один з небагатьох видів спорту, в яких учасники змагань діють суто індивідуально, поза увагою тренерів, суддів, глядачів, навіть суперників.

Заняття спортивним орієнтуванням дозволяють спортсмену покращити об'єм одержуваної інформації, збільшити швидкість прийняття рішень, концентрацію уваги.

Спортивне орієнтування як циклічний вид спорту зумовлює значне розумове навантаження. Перевагами спортивного орієнтування є його доступність та масовість, а також розвиток основних фізичних якостей, виховання самостійності, уважності, рішучості, цілеспрямованості, уміння володіти собою; розвиток спостережливості, пам'яті, уяви, швидкості і логічності мислення, вміння швидко перезосередити увагу, відчуття часу і просторової орієнтації, винахідливості, органічне поєднання розумового і фізичного навантаження, можливість оздоровлення людей різного віку та статі, можливість отримати естетичне задоволення від спілкування з природою у будь-який сезон.

При діагностуванні здібності до орієнтування у просторі глухих дітей шкільного віку було відзначено, що їм складно оперативно оцінювати ситуацію щодо просторових умов (просторова дезорієнтація), яка складається під час виконання рухових завдань, і реагувати на неї раціональними руховими діями.

У дисертаційному дослідженні О. Романенко вивчено вплив позакласних занять із спортивного орієнтування на проекцію пізнавальної діяльності та рухової сфери глухих дітей. У роботі доведено корекційний вплив занять спортивного орієнтуванням на вади рухової сфери і пізнавальної діяльності глухих учнів. Дослідження засвідчило, що пропонована методика занять із спортивного орієнтування дозволила покращити функціональний стан організму глухих школярів, підвищити рівень розвитку рухових якостей, поширити об'єм мовної інформації, скоротити строки вивчення спортивного орієнтування, зрівняти відмінності між глухими та школярами, які чують [4].

Інвалідність дитини накладає відбиток на вільний час і дозвілля. Опитування, проведене серед учнів Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру № 1, засвідчило, що 8% респондентів задоволені проведенням вільного часу і дозвілля, 21% – швидше за задоволені, ніж ні, 20% – частково задоволені, 31% – швидше незадоволені, 20% абсолютно незадоволені. Найбільш поширеним видом дозвілля, що не вимагає додаткових грошових витрат є перегляд телепередач і фільмів, читання книг (72% респондентів). Тільки 10% регулярно займаються у вільний час спортом.

На підставі аналізу спеціальної наукової літератури можемо виокремити особливі риси рухової сфери дітей із вадами слуху:

– неточна координація і невпевненість рухів;

– сповільненість оволодіння руховими навичками;

– труднощі збереження у статичної і динамічного рівноваги;

– низький рівень розвитку просторового орієнтування;

– сповільнення реакції, швидкості рухової діяльності в цілому;

– відхилення в розвитку моторної сфери, сукупність яких характеризує порушення координаційних здібностей;

– сповільнений розвиток фізичних здібностей.

Виявлені вади в руховій сфері осіб з вадами слуху є взаємопов'язаними та виникають внаслідок таких причин: структурою слухового дефекту, недостатністю мовної функції, скороченням обсягу інформації, що надходить, станом рухового аналізатора, ступенем функціональної активності вестибулярного аналізатора.

З метою покращення фізичного та психологічного стану підлітків, і, як наслідок, – покращення перспектив соціальної адаптації особистості, у Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1 з 2014 року почав функціонувати гурток спортивного орієнтування. За час діяльності членами гуртка стали 62 дітей з вадами слуху. Протягом 2014–2016 років підлітки двічі на тиждень відвідували тренувальні заняття, неодноразово приймали участь у міських, обласних та всеукраїнських змаганнях зі спортивного орієнтування як серед осіб з особливими потребами, так і серед повносправних. За означений період змінилися показники не лише фізичної підготовленості учасників гуртка, а й їх психологічної та емоційної сфери. Зокрема, опитування наприкінці 2016 року засвідчило, що 36% респондентів знайшли нових друзів внаслідок занять спортивним орієнтуванням, 21% опитаних відвідали нові міста завдяки проведенню змагань, 8% після закінчення навчального закладу планують здобувати вищу освіту за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, заняття зі спортивного орієнтування у Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі № 1 позитивно вплинули на показники психоемоційної сфери дітей з вадами слуху, і як наслідок, – покращили процес соціальної адаптації, що свідчить про високу ефективність занять спортивним орієнтуванням у якості засобу адаптивного фізичного виховання. Водночас вивчення корекційних можливостей спеціально організованих і науково обґрунтованих занять спортивним орієнтуванням у підлітків, які мають порушення слуху, сприятиме подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитися до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи гармонійний, усебічний розвиток особистості, здобуття самостійності й незалежності, удосконалення.

Перспектива подальших пошуків у цьому напрямку полягає у вивченні зміни показників психоемоційної сфери підлітків із вадами слуху під впливом занять спортивним орієнтуванням.

Список літератури:

1. Байкина Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра. пед наук: спец. 13.00.03 «Специальная педагогика» / Н. Г. Байкина. – М., 1992. – 30 с.
2. Демчук С. Соціальна адаптація слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання як педагогічна проблема / С. Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2013. – № 3(23). – С. 24-27.
3. Колишкін О. В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання: авторефер. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.03. «Корекційна педагогіка» / О. В. Колишкін. – Суми, 2004. – 20 с.
4. Романенко А. В. Влияние внеклассных занятий по спортивному ориентированию на коррекцию познавательной деятельности и двигательной сферы глухих детей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03 / Александр Владимирович Романенко. – Запорожский гос. ун-т. – Запорожье, 1997. – 165 с.
5. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
6. Форостян О. І. Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху /О. Д, Форостян. // Наука і освіта. – № 5. – 2015 Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NiO_2015_5_25.pdf

Слобожанинов А.А.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Аннотация
В статье рассматривается проблема социальной адаптации детей с нарушениями слуха, изучены возможности адаптивного физического воспитания как средства социальной адаптации и улучшения физического, психологического и нравственного здоровья детей с особыми потребностями; теоретически обоснована важность занятий физическими упражнениями, в том числе спортивным ориентированием, в процессе вхождения детей-инвалидов в социум.
Ключевые слова: социальная адаптация, дети с нарушениями слуха, физическое воспитание, спортивное ориентирование.

Slobozhaninov A.A.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH IMPAIRED HEARING MEANS ORIENTEERING

Summary
In the article the problem of social adaptation of children with hearing examined the possibilities of adaptive physical education as a means of social adaptation and improvement of physical, psychological and moral health of children with special needs; theoretically proved the importance of exercise, including orienteering, in the entry of disabled children in society.
Keywords: social adaptation of children with hearing impairments, physical education, orienteering.

УДК 796-057.875:614.8

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ В ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Мужичок В.О., Слобожанінов П.А.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В статті розглянуто шляхи профілактики спортивного травматизму серед студентів ВНЗ, які активно займаються спортом. Дослідженні умови і причини виникнення, частота і характер травм в залежності від виду спортивної діяльності студентів.
Ключові слова: травматизм, студенти, профілактика, викладач, спортсмен, тренер.

Постановка проблеми. Травматизм на заняттях фізичною культурою і спортом серед студентів різних закладів освіти в багатьох країнах стає предметом особливої заклопотаності широкого кола працівників різних спеціальностей, пов'язаних з галуззю фізичної культури. У виникненні пошкоджень при занятті фізичними вправами істотне значення мають анатомо-фізіологічні і психологічні особливості спортсменів, їх фізичний і розумовий розвиток, недостатність практичних навиків, підвищена допитливість і бажання самореалізуватись [4, с. 23-25].

Сучасна фізична культура та спортивна діяльність є складними, багаторівневими, соціально значимими явищами, що містить ряд серйозних протиріч. З одного боку, раціональні заняття фізичними вправами і спортом сприяють зміцненню і збереженню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку і функціональному вдосконаленню організму людини, з іншої – спорт, як вид діяльності, до певної міри провокує виникнення різних порушень в стані здоров'я тих, що займається. Поступове зростання спортивних результатів і вимог до студентів на заняттях фізичною культурою вимагають значних фізичних і психоемоційних навантажень від організму. В свою чергу, це може призвести до виникнення різних видів травм.

Травми – це для спортсмена важке випробування психологічного і фізичного плану. Навіть при сприятливому результаті важка травма у багатьох спортсменів відбиває бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 8-10% важких травм закінчуються втратою загальної і спортивної працездатності, тобто призводять до інвалідності.

© Мужичок В.О., Слобожанінов П.А., 2017

Фізичне виховання та масовий спорт у сфері освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців. Щоб досягти цих цілей, необхідне напружене і інтенсивне заняття фізичними вправами, характерними різним видам спорту, з досить великими навантаженнями. Психологія спортсменів і тренерів, студентів і викладачів така, що доки травма не торкнулася особисто студента, цієї проблеми як би не існує. Багатьом здається безглуздим на тлі повного здоров'я і благополуччя займатися профілактикою травм або вивчати причини їх виникнення. Ось коли з'являється травма, яка стає особистою проблемою особи, що займається фізичними вправами, часто виникає паніка у пошуках ефективного і швидкого методу лікування. Існує думка, що спортивна травма виникає несподівано, що це невдача, свого роду доля. Така точка зору не правильна, бо при такому міркуванні травма стає якоюсь безвихідністю, а спортсмен і тренер, студент та викладач займають пасивну позицію. У навчально-методичній літературі ми не виявили даних про травматизм при заняттях спортом і фізичною культурою у вищих закладах освіти, як цілісній розробленій проблемі. Немає проаналізованих даних про причини травматизму студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. Тому тема нашого дослідження вельми актуальна.

Мета. На основі даних літератури і власних досліджень розробити рекомендації по профілактиці травматизму в спортивній діяльності студентів.

Виклад основного матеріалу. Профілактична спрямованість української охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу попереджувальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить величезна по своїх масштабах система по профілактиці травматизму, зокрема при заняттях спортом і фізичною культурою у ВНЗ.

Травми при заняттях фізичною культурою і спортом виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим і іншими видами травматизму – 3% до загального числа травм. Виникнення ушкоджень при заняттях спортом та фізичною культурою, протирічать оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми не є небезпечні для життя, вони відбиваються на загальній і спортивній працездатності спортсмена, виводячи його на тривалий період з тренувань та занять і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності.

Спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів в результаті раніше отриманого пошкодження. Внаслідок повторних травм вони загострюються і виводять спортсмена з ладу на вельми тривалий термін. Великі фізичні навантаження при заняттях спортом та фізичною культурою, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення пошкодженої системи і організму в цілому.

Узагальнені матеріали про стан травматизму спортсменів – представників багатьох видів спорту показують, що на першому місці по частоті поширення є хронічні запальні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, що є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них відносяться: деформуючий артроз, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити та ін. При цьому, як правило, переважно пошкоджуються найбільш навантажувальні суглоби, зв'язковий апарат і м'язи.

Частота захворювань опорно-рухового апарату у тренованих осіб є більшою, ніж у менш кваліфікованих осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, що певною мірою пов'язано з вищими фізичними навантаженнями в тренуванні та занятті фізичними вправами. Значний відсоток таких змін у тренованих осіб пояснюється недостатньо відповідальним відношенням до лікування травм, поверненням до занять до настання функціонального відновлення організму чи травмованої системи, а також недостатньо розробленою діагностикою і оцінкою функціонального стану нервово-м'язового апарату.

Успішна профілактика спортивних травм можлива лише при визначенні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму і причин виникнення травм. Представляється доцільною наступна класифікація причин виникнення спортивних травм:

- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- недоліки організації занять і змагань;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- несприятливі метеорологічні та санітарні умови при проведенні тренувань, занять і змагань;
- порушення вимог лікарського контролю;
- недисциплінованість спортсменів та осіб що займаються фізичними вправами

Детальний аналіз великої кількості травм у студентів при заняттях фізкультурою і спортом протягом багатьох років показав, що спортивний травматизм – це до певної міри процес керований. І при організації належних заходів профілактики спортивні травми можна звести до мінімуму, особливо пошкодження середньої тяжкості і тяжкі.

Запобігання спортивному травматизму основане на принципах профілактики пошкоджень з врахуванням особливостей окремих видів спорту. Окрім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту, існують заходи профілактики спортивного травматизму, властиві лише даному виду спорту.

Дані статуправління МОЗ України свідчать про наступне. В 2014-2016 роках рівень спортивного травматизму серед дорослих і підлітків дорівнював 3,3 на 10 000 населення проти 2,6 в 2012-2014, що на 32% більше, ніж в попередніх роках. В останні роки травматизм у спорті має стійку тенденцію до зростання.

Тому вивчення причин травматизму в спорті і його шляхи профілактики є надзвичайно актуальним питанням спортивної медицини.

Нами проведено аналіз травматизму та захворюваності серед осіб, які займаються фізичною культурою та спортом за даними Чернівецького обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру за 2014-2016 роки. Окрім того, проводили опитування 56 учнів ДЮСШ і 72 студентів – спортсменів першого та другого курсу навчання на факультеті фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ імені Юрія Федьковича, а також вияснили їхню думку стосовно причин і шляхів профілактики травматизму у спорті.

Одержані нами дані свідчить про чітку тенденцію росту спортивного травматизму серед дорослих, підлітків і дітей протягом останніх 3-4 років.

Причини травматизму як і раніше носять організаційний характер. У його основі лежать порушення принципів поступовості, безперервності й циклічності в тренуванні, порушення правил лікарського контролю, відсутність динамічного спостереження за спортсменами високого класу.

Опитування дало можливість також вияснити, що 59,7% студентів – спортсменів вважають травми викликані причинами організаційного характеру. По рейтингу за кількістю відповідей студентів ці причини розташувались таким чином:

1. Неякісна екіпіровка, інвентар та обладнання – 37,5%;
2. Несприятливі санітарно-гігієнічні умови (недостатнє освітлення, занадто тверде і слизьке покриття, на якому виконуються вправи) – 37,4%;
3. Порушення поведінки і правил безпеки на заняттях – 16,3%;
4. Метеорологічні (дуже низька або висока температура довкілля, висока вологість та інше) умов заняття – 5,3%;
5. Значна загазованість повітря – 3,5%;

20,2% опитаних студентів вважають причинами травматизму методику проведення занять і тренувань. Причини методичного характеру за рейтингом розташувались так:

1. Зловживання великими силовими навантаженнями на хребет – 32,5%;
2. Зловживання тривалою напругою м'язів – 29,1%;
3. Виконання силових вправ без достатньої розминки – 16,1%;
4. Виконання вправ з біля – та граничними обтяженнями на тлі втоми – 14,9%;
5. Застосування великих обтяжень у вправах, які недостатньо засвоєні (недосконала міжм'язова координація) – 3,8%;
6. Порушення гармонії в розвитку сили різних групах м'язів і, як наслідок, диспропорція у розвитку їх сили 3,6%;

Причини, які пов'язані з професійною та особистісною характеристикою тренера (викладача) згідно кількості студентів (20,1%), що їх визнали розмістились так:

1. Недостатня мотивація і задоволення своєю роботою – 20,8%;
2. Недостатній особистий фізичний стан, що не дозволяє показати приклад виконання фізичних завдань – 19,4%;
3. Відсутність мужності, настирливості, рішучості, емпатії, вміння вірно оцінити групу, привести в життя свій план дій, при необхідності проявити гнучкість, найти більш оптимальний шлях стосовно учня – 12,4%;
4. Низький рівень педагогічних здібностей – 11,1%;
5. Низький авторитет – 8,3%;
6. Невідповідальне ставлення до роботи – 6,4%;
7. Недостатньо високий рівень відповідної професійної підготовки – 6,4%;
8. Недостатність рис характеру, які характеризуються як сила, рухливість і врівноваженість основних нервових процесів – 2,6%;

З огляду на дані три позиції з причин травматизму було відмічено, що на перший план виступають причини організаційного та методичного характеру. Тренер, найвідповідальніша особа в плані профілактики травматизму у спортсменів. Він відповідає за техніку безпеки, за наявність форми і спорядження, за технічну підготовку, навчає правилам відпочинку і відновлення після тренувань і змагань, працює як психолог – вихователь, організовує екскурсії, туристичні походи і т.п. Але саме до роботи тренера найбільше було зауважень у всіх респондентів, які відмітили недостатню кваліфікаційну підготовку тренерів, недостатню увагу з їхнього боку до питань профілактики травматизму, суттєві помилки в організації та методиці тренувальних занять.

Зі свого боку усі опитані тренери відмітили, що профілактика травматизму в значній мірі залежить від виховання молодих людей, які приходять до занять у спорті.

Тренери відмічають, що зростання травматизму в останні роки викликано тим, що спортсмени дуже часто недостатньо працюють над засвоєнням техніки безпеки, а також техніки виконання вправ у процесі підготовки до змагань і в період змагань.

Причиною зростання травматизму може бути також і погіршення стану здоров'я та технічної підготовки спортсменів, з цим погодилися усі опитані студенти та учні спортивних шкіл. Також важливими чинниками травматизму спортсмени вважають порушення харчування, вплив перепадів температури, порушення режиму дня. А під час змагань – важкий психічний стан, який в значній мірі корегує тренер.

Результати нашого дослідження співпадають з даними попередніх дослідників [1, 2], які відмічають, що більшість травм виникають внаслідок організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному процесі. Але в більшості випадків вони їх розглядають в аспекті загальної ортопедії та травматології. Респонденти також відмітили, що до ігрових видів спорту слід залучати дітей із такими нервово-психічними задатками як сильний тип нервової системи з швидкими реакціями, і обов'язково проводити тривалу фізичну підготовку та тренування необхідних психологічних якостей спортсмена, при цьому виховувати повагу до суперника по грі.

Висновки. Детальний аналіз великої кількості травм у студентів при заняттях фізкультурою і спортом протягом багатьох років показав, що спортивний травматизм – це до певної міри процес керований. І при організації належних заходів профілактики спортивні травми можна звести до мінімуму, особливо пошкодження середньої тяжкості і тяжкі.

Запобігання спортивному травматизму основане на принципах профілактики пошкоджень з врахуванням особливостей окремих видів спорту. Окрім

загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту, існують заходи профілактики спортивного травматизму, властиві лише даному виду спорту.

Одержані нами дані свідчить про чітку тенденцію росту спортивного травматизму серед дорослих, підлітків і дітей протягом останніх 6-7 років.

Причини травматизму як і раніше носять організаційний характер. У його основі лежать порушення принципів поступовості, безперервності й циклічності в тренувальні й змагальних заняттях, порушення правил лікарського контролю, відсутність динамічного спостереження за спортсменами високого класу.

В останні роки відзначене значне зниження числа переломів кісток верхніх, нижніх кінцівок, тулуба та черепа й збільшення ушкоджень зв'язкового апарата суглобів, м'язів, сухожиль.

У зв'язку зі підвищеними навантаженнями значно збільшилося число синдромів перенапруги – ентезопатій.

З метою профілактики травматизму слід враховувати, що серед практично здорової молоді, яка займається спортом, виявлено 8,8% хворих, що потребують лікування. Якщо частина із них не лікується і продовжує займатися у спортивних секціях, то це може привести до травматизму.

У залежності від частоти травмування і виду спортивних занять усіх спортсменів можна розподілити на п'ять груп: 1-а – футболісти, вільна боротьба, дзюдо і волейбол; 2-а – баскетбол, велоспорт, бокс, панкратіон; 3-я – автокрос, легка атлетика, рукопашний бій, спортивне орієнтування, гандбол; 4-а – хокей на траві, стрільба з лука, карате – до; 5-а – самбо, художня гімнастика, мотокрос, пішохідний спорт, настільний теніс, картинг. Тому особливу увагу слід приділити розробці методів профілактики травматизму у найбільш небезпечних видах спорту (1-3 групи).

З метою профілактики травматизму слід добиватися покращення підготовки тренерів з питань організації та методики тренувань спортсменів, підвищувати відповідальність як тренерів, так і медичних працівників та адміністрації спортивних шкіл за відповідне навчання, організацію місця проведення тренувань і змагань.

Орієнтуючи підлітків до занять певним видом спорту слід враховувати генетично обумовлені не лише рухові, а й нервово-психічні здібності спортсменів.

Ознайомлення спортсменів і тренерів з даними літератури і нашого дослідження стосовно причин і профілактики травматизму на нашу думку дасть позитивний результат у зменшенні травматизму і його профілактики.

Для чіткого й конкретного розуміння шляхів профілактики спортивного травматизму для студентів і тренерів ми сформулювали таку пам'ятку:

- добиватися гарного матеріально-технічного оснащення занять;
- добре вивчати із спортсменами методику тренувального процесу;
- забезпечувати гарний стан місця тренування;
- лікарям і організаторам тренувальних занять постійно і активно проводити виховну роботу із спортсменами;
- вивчати і обговорювати причини кожної травми;
- організовувати надійну страховку і самостраховку;
- проводити гарну розминку перед заняттям;
- загартовувати організм спортсменів;
- використовувати засоби профілактики травм (теплий одяг і т.п.);
- використовувати методи підвищення ефективності відновлення;
- використовувати вольове дихання для відновлення вегетативної регуляції.

Список літератури:

1. Бріжата І. Впровадження технології травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури // Освіта і здоров'я: Формування фізичної культури, здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчальних закладів. – Суми: СумДПУ. – 2008. – С. 36-40.
2. Варвінська Н. До викладання курсу «Педагогічні основи профілактики спортивного травматизму» для студентів факультету фізичного виховання // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімп. спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт. мед. та реабілітації». – К. – 2000.
3. Грубар І. Деякі аспекти травматизму дітей шкільного віку на сучасному етапі // Молода спортивна наука України. – Львів,2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 201-205.
4. Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: ФиС. – 2008. – 78 с.

Мужичок В.А, Слобожанинов П.А.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация
В статье рассмотрены пути профилактики спортивного травматизма среди студентов ВУЗов, которые активно занимаются спортом. Исследованы условия и причины возникновения, частота и характер травм в зависимости от вида спортивной деятельности студентов.
Ключевые слова: травматизм, студенты, профилактика, преподаватель, спортсмен, тренер.

Muzhichok V.A., Slobozhaninov P.A.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PREVENTION AND PRECAUTION INJURY IN PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES UNIVERSITY STUDENTS

Summary
In the article describes the way a sports injury prevention among university students who are actively involved in sports. The conditions and causes, frequency and nature of the injury depending on the type of sports activity of students.
Keywords: injuries, students, prevention, teacher, athlete, coach.

УДК 355.541.4:796.012:796.034.2

БОЙОВИЙ ГОПАК В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Сорока В.А., Сорока О.І.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Розглянуто проблему ефективного використання засобів Бойового Гопаку у розвитку психологічного стану та його впливу на фізичний розвиток дітей. Встановлено, що заняття з Бойового Гопака добре вплинули на загальний розвиток дітей, що підтверджує мету занять з українського бойового мистецтва – гармонійний розвиток особистості. Доведено, що методичною особливістю занять з Бойового Гопака є також і те, що виконання обряду привітання, молитви та пісні, а також обов'язкові теоретичні виховні заняття, мають велику привабливість і добрий вплив на розвиток дітей та допомагають зрозуміти їм особисту приналежність до розвитку бойової культури – як одної з невід'ємної часток загальної культури нашого народу.
Ключові слова: бойовий гопак, діти молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Розвиток Бойового Гопака в Україні щороку повніше відповідає вимогам фізичного виховання дітей і молоді, державних закладів, покликаних виховувати підростаюче покоління на найкращих зразках стародавньої та сучасної культури українського народу [2, с. 175; 3, с. 3; 4, с. 304; 5, с. 3].

Використання засобів Бойового Гопаку в системі фізичного виховання відповідає вимогам Президента України та Кабінету міністрів, які окреслені в Указі «Про національну Програму відродження та розвитку українського козацтва» від 15 листопада 2001 року за № 1092/2001 та самої Програми, в VI пункті якої передбачено розвиток козацького єдиноборства Бойовий Гопак.

Бойовий Гопак – це система гармонійного розвитку особистості. Це бойове мистецтво, яке передбачає спортивну підготовку, володіння зброєю, розвитку розумових та духовних якостей особистості [1, с. 201].

Актуальність даної роботи полягає у визначенні науково-методичних аспектів забезпечення тренувального процесу в Бойовому Гопаку. Особливо актуальною є проблема психофізіологічного стану та його впливу на фізичний розвиток дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням бойових мистецтв козацтва, як історичного надбання української культури присвячені роботи таких авторів, як: Д. Білий (2008), М. Рябовол (2009), В. Куртяк (2010), О. Рогожкин (2010), К. Пономаренко, М. Балко (2013) та ін.

Досвіду спортивно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку у школах Бойового Гопака присвячені роботи М. Данилевича, А. Гачкевича та ін.. Мають місце роботи, присвячені технічній підготовці і аналізу техніки виконання вправ: Т. Каляндрук (2010) та ін.

Підвищенню координаційних здібностей, фізичних якостей, методиці навчання руховим діям дітей шкільного віку присвячено велику кількість наукових досліджень [6, с. 642; 7, с. 198; 8, с. 177].

Викладання занять бойовими мистецтвами в групах дітей різного шкільного віку з урахуванням їх індивідуальних можливостей та завдань, що вирішуються, набуває дуже актуального значення. Нажаль в наш час наукових досліджень та літератури з даного питання практично не існує, особливо щодо занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: визначити методичні особливості та вплив занять Бойовим Гопаком на психофізіологічні показники дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Виконати порівняльну характеристику навантажень на заняттях з Бойового Гопак та уроку фізичної культури в ЗОШ.
2. Провести структурний аналіз і методичне обґрунтовування побудови системи підготовки занять з Бойового Гопака на початковому етапі.
3. Визначити доречність занять Бойовим Гопаком з дітьми 7-8 річного віку.

Методика та організація дослідження. В роботі використані матеріали теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної та спортивної літератури, метод педагогічних спостережень

© Сорока В.А., Сорока О.І., 2017

і експерименту, метод анкетування, тестів і експертних оцінок, медико-біологічне дослідження і метод математичної статистики.

Дослідження проводились протягом лютого 2016 – січня 2017 року з хлопчиками 7-8 років. Під наглядом знаходились дві групи хлопчиків молодшого шкільного віку по 24 дітей в кожній групі. Контрольну групи складали діти, які займаються різними видами спорту або взагалі не займаються спортом, до складу експериментальної групи взяли участь хлопчики, які займаються Бойовим Гопаком.

Результати досліджень та їх обговорення. Традиційно урок фізичної культури складається з трьох частин. Наприкінці підготовчої частини яка триває близько 15 хв. ЧСС складає 132 уд · хв$^{-1}$. При цьому показники АТ майже не змінюються з показниками на початку уроку і складають 90/50 мм.рт.ст. Це вказує на недостатній обсяг виконаної роботи та інтенсивність навантажень на уроці.

Основна частина триває, в середньому 25 хв., при цьому показники ЧСС коливаються від 114 уд · хв$^{-1}$ (робота у рівновазі) до 162 уд · хв$^{-1}$ (рухливі ігри). АТ зберігається на одному рівні протягом всього заняття і має такіж самі показники, як і на його початку. Найбільш велике навантаження припадає наприкінці основної частини, де АТ складає 115/50 мм.рт.ст. Динаміка показників ЧСС і АТ в основній частині вказує на те, що навантаження розподіленні рівномірно, але недостатня. Заключна частина уроку складає 5 хв., при цьому стан дітей майже повністю відновлюється. (ЧСС 96 уд · хв$^{-1}$, АТ 90/50 мм.рт.ст.) (табл. 1).

Таблиця 1

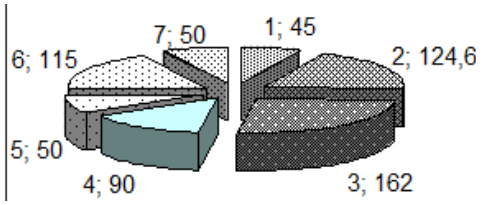
Порівняння основних показників на заняттях

Показник / Група	Т загальне.	ЧСС		АТ	
		Робоче	Макс.	Робоче	Макс.
ФК	45	124,6	162	90/50	115/50
БГ	60	123,8	168	110/50	138/50

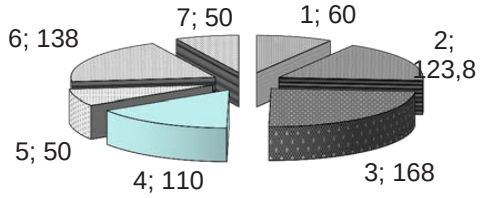
Структура занять з Бойового Гопака також складається з трьох частин. На початку заняття козаки шикуються в шеренгу і виконують ритуал вітання з вчителем. Через ритуальне вітання збуджується нервова система в залежності від рівня складності завдань, які плануються для виконання в занятті, підвищується активність вегетативних функцій. Свідоме відношення до заняття сприяє виникненню стану оптимальної готовності організму.

При аналізі показників динаміки ЧСС на початку підготовчої частини заняття, характерне збільшення ЧСС після стану медитації до 90-102 уд · хв$^{-1}$, а після пісні до 96-108 уд · хв$^{-1}$, що перевищує ЧСС стану спокою на 12-24 уд · хв$^{-1}$. Зменшенню часу, на протязі якого організм козака «впрацьовується» в заняття, активно сприяє правильно підібрана проруханка, яка починається після закінчення медитації. В її склад входять різноманітні вправи загального, допоміжного, спеціального і основного характеру. Мобілізація функцій проходить в прямій залежності від особливостей роботи, що і відображає пульсограма – вправам на місці відповідає поступове збільшення ЧСС, яке надалі зростає з переходом до інтенсивних вправ в русі. ЧСС у підготовчій частині заняття зростає до 150-170 уд · хв$^{-1}$.

На протязі основної частини заняття, структурі якої відповідає зона відносно стійкого стану, працездатність утримується на деякому рівні з помірними коливаннями. В основній частині заняття вирішуються головні завдання, підвищується техніко-тактична майстерність, розвиваються фізичні та морально-вольові якості.



Урок ФК в ЗОШ



Заняття з Бойового Гопака

Примітка: 1 – Т загальне; 2 – ЧСС робоче; 3 – ЧСС max.; АТ робоче 4 – систол.; 5 – діастол.; АТ max. 6 – систол.; 7 – діастол.

Рис. 1. Порівняльна характеристика впливу навантажень на заняттях з ФК і Бойового Гопака

При аналізі показників ЧСС на протязі основної частини характерне коливання в межах від 108 уд · хв$^{-1}$ до 114-168 уд · хв$^{-1}$ (рис. 1).

Велике значення має вміння вчителя впливати на психічний стан одноборців, а також вміння козаків регулювати власні психічні процеси. Вирішенню цих завдань сприяє специфічний ритуал завершення заняття: козаки встають в коло та виконують пісню (ЧСС нормалізується до 96-102 уд · хв$^{-1}$).

Таблиця 2

Визначення рівня фізичного розвитку

№ п/п	Тести	Експериментальна група		Контрольна група		Р	
		$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	Е.гр	К.гр.
1	Зріст	122,9±7,1	129,9±6,6	127,8±5,7	127,8±5,8	<0,05	<0,05
2	Маса	26,1±6,2	27,7±6,4	22,8±4,0	24,9±3,6	>0,05	>0,05
3	ОГК	64,6±6,6	65,6±5,9	61,3±5,2	64,4±4,4	>0,05	>0,05
4	ЖЄЛ	1458,3 ±281,1	1605,0 ±503,0	1558,3 ±261,0	1608,3 ±246,6	>0,05	>0,05
5	Індекс Кетле	210,8±42,5	211,9±41,8	182,5±35,0	192,9±24,1	>0,05	>0,05
6	Індекс Ерісмана	3,1±5,1	0,9±4,2	0,7±4,9	0,5±4,0	>0,05	>0,05

За показниками індексів фізичного розвитку діти обох груп мають позитивні показники (табл. 2).

В експерементальній групі збільшився життєвий об'єм легенів на 150 см^3, а в контрольній группі за той же час ЖЄЛ збільшився тільки на 50 см^3 за показниками росту і ваги тіла відбулися суттєві зміни (зріст Е.г. – $p<0,05$; К.г – $p<0,05$; маса Е.г. – $p>0,05$; К.г – $p>0,05$). На наш погляд ці зміни відбувались природнім шляхом, так як вік 7-8 років характеризується закінченням «округлення» тіла і починається процес його витягування [7, с. 199].

Досліджуючи рівень фізичної підготовленості ми побачимо, що до занять у дітей двох груп він не відрізняється і є на низькому рівні як для свого віку (програма ФК для ЗОШ). Після року занять в експериментальній групі показники явно вирізняються від попередніх і піднялися на високий рівень (табл. 3).

У дітей контрольної групи зміни в показниках є неявні, хоча і виросли до середньо рівня. Показники по човниковому бігу змінились суттєво (Е.гр. – $p<0,05$; К.гр. – $p>0,05$), стрибок у довжину в значно більшій мірі збільшився у експериментальній групі ($p<0,05$, проти $p>0,05$ у К.гр.). Тест на визначення швидкісних якостей – «стрибки зі скакалкою за хвилину» в експериментальній групі показав суттєву прибавку ($p<0,05$), а в контрольній групі він склав $p>0,05$. Тест на визначення силових якостей – «підтягування у висі лежачи» та «згинання-розгинання рук в упорі лежачі» в експериментальній групі показав значно більший приріст ($p<0,05$ – відносно), а у контрольній явних змін не відбулося ($p>0,05$ – відносно).

Тест на силову витривалість «піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи» показав явні зміни в експериментальній групі ($p<0,05$), а в контрольній показники залишилися на тому ж рівні ($p>0,05$). Інтегральна оцінка гнучкості (шпагат, лівою, міст) значно збільшилась в експериментальній групі ($p<0,05$), в контрольній залишилось без змін ($p>0,05$).

Фізичну працездатність ми визначали за «пробою Руф'є».В контрольній і в експериментальній групі працездатність у дітей була задовільна (ІР Е.гр. = 10; ІР К.гр. = 11,1). Кінцевий дослід показав, що у дітей експериментальної групи працездатність вирісла до доброго рівня (ІР = 4,3), а в контрольній групі – до середнього рівня (ІР = 9,6) (табл. 4).

«Гарвардський-степ» тест дозволив нам виявити стан серцево-судинної системи дітей 7-8 років. В експерементальній групі до занять з Б.Г. система була нижче середнього (ІГСТ = 50), а після року занять рівень піднялся до вище середнього (ІГСТ = 83,3). В контрольній групі рівень був і залишився на середньому рівні (ІГСТ = 68,8; ІГСТ = 68,3 – відносно).

Висновки. 1. В літературних джерелах різних відділів знань, які мають відношення до предмету дослідження (історія, фізіологія, психологія, теорія і методика спорту), науково обґрунтована необхідність та важливість занять спортом для дітей молодшого шкільного віку.

2. Проаналізувавши структуру занять з Бойового Гопака і порівнявши їх з заняттями фізичної культури в загально освітній школі, ми виявили, що показники тренувальних навантажень на заняттях з БГ значно більші. Це призводить до значних змін геодинамічних показників і, в свою чергу, призводить до більшого тренувального ефекту.

3. Досліджуючи психофізичні зміни у дітей 7-8 років, було визначено, що після року занять Бойовим Гопаком у дітей поліпшилися результати фізичної підготовленості до високого рівня. Рівень працездатності піднявся з «задовільного» до «доброго». Стан серцево-судинної системи піднявся до «вище середнього». З'являється функціональна стійкість, лабільність рухової сфери стає достатною та відповідає віку. Організм став швидче відновлюватися, ніж на початку.

4. Поліпшилися психологічні показники. Збільшився об'єм і стійкість уваги. Діти навчилися швидко переключати увагу з одної діяльності на другу і концетрувати її вже на новій роботі. Тип пам'яті став мішаним, а зорова пам'ять поліпшилася. Це пов'язано з тим, що окрім зорової та слухової – у дітей з'явилася стійка рухова

Таблиця 3

Визначення рівня фізичної підготовленості

№ п/п	Тести	Експериментальна група		Контрольна група		Р	
		$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	Е.гр.	К.гр.
1	Човниковий біг 20х3	12,8±0,46	12,2±0,44	14,2±0,69	12,5±0,56	<0,05	0,05
2	Стрибок в довжину з місця,см	134,2±6,98	147,2±7,32	134,4±6,33	138,5±9,10	<0,05	>0,05
3	Стрибки зі скакалкою, раз/хв	23,3±9,01	44,3±12,52	12,6±5,62	16,3±4,33	<0,05	>0,05
4	Підтягування в висі, лежачи	8,9±2,31	13,3±3,89	5,4±2,15	7,5±2,11	<0,05	>0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки	11,3±4,16	18,0±2,70	6,7±1,23	7,7±1,44	<0,05	>0,05
6	Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи	28,2±4,45	39,6±7,82	19,4±0,90	21,0±0,85	<0,05	>0,05
7	Інтегральна оцінка гнучкості (шпагат лівою, правою, прямий, міст)	5,4±0,50	1,6±0,93	4,4 ± 0,55	4,7±0,53	<0,05	>0,05

Таблиця 4

Визначення працездатності

№ п/п	Тести	Експериментальна група		Контрольна група		Р	
		$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	Е.гр.	К.гр.
1	Проба Руф'є (ІР)	10±2,7	4,3±1,6	11,1±3,0	9,6± 2,5	<0,05	>0,05
2	Гарвардський степ-тест (ІГСТ)	50±14,1	83,3±16,8	68,8 ±10,8	68,3 ±11,5	<0,05	>0,05

пям'ять. А це в свою чергу добре вплинуло на розвиток мислення. Специфіка занять та завдань, які ставляться підчас виконання вправ, допомогли підвищити рівень вміння абстрагувати.

5. Всі показники психофізіологічних дослідів суттєво вирізняються у групи дітей, які на протязі року займалися фізичною культурою. Загальні показники є середніми, але досить низькими порівняно з дітьми, які займалися Бойовим Гопаком.

6. Цікавим є те, що показники рівня фізичного розвитку у дітей двох груп особливо не вирізняються (ні між собою, ні з початковими данними). Ми вважаємо, що це пов'язано з природнім розвитком дітей.

7. Підчас дослідження було виявлено, що заняття з Бойового Гопака дуже добре вплинули на загальний розвиток дітей. Що підтверджує мету занять з українського бойового мистецтва – гармонійний розвиток особистості.

8. Методичною особливістю занять з Бойового Гопака є тако ж і те, що існує виконання обряду привітання, молитви та пісні, а також обов'язкові теоретичні виховні заняття. Вони мають велику зацікавленість і добрий вплив на розвиток дітей та допомагають зрозуміти їм особисту приналежність до розвитку бойової культури – як одної з невід'ємної частоки загальної культури нашого народу.

Список літератури:

1. Білий Д. Д. Формування національної самосвідомості: історія, культура, мова, педагогіка / Д. Білий, О. Рогожкин, М. Балко, К. Пономаренко // Формування національної самосвідомості: історія, культура, мова, педагогіка: монографія / [О. В. Рогожкин, Д. Д. Білий, М. В. Балко та ін.]; Донец. юрид. ін-т МВС України. – Донецьк: НОУЛІДЖ, 2013. – 201 с.
2. Гачкевич А. М. Біомеханічний аналіз базових ударних рухів ногами у стрибку в бойовому гопаку // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2-3. – С. 174-177.
3. Дитячо-юнацька військово-патріотична спортивна гра українського козацтва «Джура – 2010» // Рада козацька. – 2010. – № 13–14(34). – С. 1-8.
4. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України / Тарас Каляндрук. – Львів: Піраміда, 2007. – 304 с.
5. Куртяк В. Козацтво – лицарство України / Володар Куртяк // Триглав. – 2010. – № 5(05). – С. 2-3.
6. Сорока В. А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В. А. Сорока, О. І. Сорока // Наука і вища освіта: тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених / Класичний приватний університет. – Запоріжжя: КПУ, 2014 – С. 642-644.
7. Сорока В. А. Особливості методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В. А. Сорока, О. І. Сорока // Збірник № 18 наукових праць IX Міжнародної науково-практичної конференції / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського: «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – Вінниця: Т. 2, ВДПУ, 2014, с. 198-205.
8. Сорока В. А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В. А. Сорока, О. І. Сорока // XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» ДВЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» Вип. 3, Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 177-179.

Сорока В.А., Сорока Е.И.
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

БОЕВОЙ ГОПАК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ УКРАИНЫ

Аннотация
Рассмотрена проблема эффективного использования средств Боевого Гопака в развитии психологического состояния и его влияния на физическое развитие детей. Установлено, что занятия Боевым Гопаком хорошо повлияли на общее развитие детей, что подтверждает цель занятий по украинскому боевому искусству – гармоничное развитие личности. Доказано, что методической особенностью занятий Боевым Гопаком является также и то, что выполнение обряда поздравления, молитвы и песни, а также обязательные теоретические воспитательные занятия, имеют большую привлекательность и положительное влияние на развитие детей и помогают понять им личную принадлежность к развитию боевой культуры – как одной из неотъемлемой частей общей культуры нашего народа.
Ключевые слова: боевой гопак, дети младшего школьного возраста.

Soroka V.A., Soroka E.I.
Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

COMBAT HOPAK IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE OF UKRAINE

Summary
The problem of efficient use of resources in the development of Combat Hopak psychological condition and its impact on the physical development of children. It was found that practicing Combat Hopak well have influenced the overall development of children, which confirms the purpose of employment on Ukrainian martial art – the harmonious development of personality. It is proved that the methodological feature of Combat Gopak is the fact that the performance of the ritual greetings, prayers and songs, as well as the required theoretical educational sessions are a great attraction and a positive impact on children's development and help us to understand their personal affiliation to the development of fighting culture – both one of the integral parts of the general culture of our people.
Keywords: combat hopak children of primary school age.

УДК 796.011.3

ІННОВАЦІЇ В МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ВИДАХ ЧОЛОВІЧОГО БАГАТОБОРСТВА

Сорока О.І., Сорока В.А.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

В роботі порушено питання вирішення проблеми ефективного використання часу і методів при навчанні базовим гімнастичним вправам на видах чоловічого багатоборства. Зроблена спроба побудови навчання з використанням циклізації вправ серійно-повторним методом. Розроблена методика ґрунтувалася на підставі рівня засвоєння вправи, що вивчається – індексу стабільності. Використання іноваційного підходу в навчанні дало змогу скоротити час навчання і підвищити якість виконання змагальних вправ.
Ключові слова: базові гімнастичні вправи, метод навчання, циклізація рухів.

Постановка проблеми. Основними тенденціями розвитку спортивної гімнастики є зростання складності змагальних програм на видах багатоборства, підвищення якості виконавської майстерності. Актуальна роль відводиться поглибленню специфіки розвитку видів гімнастичного багатоборства, збільшення кількості вправ різних структурних груп на снарядах. У зв'язку з цим, тренери змушені починати спортивну підготовку з юними гімнастками з раннього віку. Це дозволяє приблизно до початку пубертатного періоду опанувати «школою рухів», вправами базового рівня, вправами високої складності [1, с. 67; 2, с. 58].

Аналіз показує, що нормативних актів (логістичних побудованих планів підготовки юних гімнастів з урахуванням вікових особливостей та рівня підготовленості, наявності навчальних програм, методичних та практичних матеріалів і технологій їх реалізації), які б забезпечили успішність базової підготовки на системній основі недостатньо, або вони відсутні. Разом з тим, з 10 років юні гімнастки приступають до освоєння важких вправ, а в віці 12-15 років (етап спеціалізованої базової підготовки) освоюють вправи високої труднощі з Правил змагань ФІЖ [3, с. 146; 4, с. 59].

Аналіз підготовки юних гімнастів свідчить про те, що тренери знаходяться в умовах «гонки» за спортивними результатами і тому прискорено навчають вправам. У цей період у гімнастів ще остаточно не сформований руховий навик і формування індивідуального стилю спортивної техніки проходить з припущенням технічних помилок при виконанні вправ. Фактично, тренер форсує перехід гімнаста на наступний етап підготовки. Для оволодіння вправами зі складною координаційною структурою рухів, гімнасту необхідно багаторазово повторювати вправи і виконувати їх інтенсивно. Часто це відбувається в умовах почуття страху від майбутнього виконання складного елементу. Це призводить до різних негативних наслідків в умовах навчально-тренувальних занять і проведення змагань [5, с. 198].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність навчання в спортивній гімнастиці пов'язана з енергонасиченими, розгінними вправами, які мають вигляд своєрідних гімнастичних «локомоцій» і можуть циклічно, з нарощуванням потужності повторюватись. В цьому випадку робота буде виконуватись по типу циклічної, а рухи будуть циклізованими [3].

Багаторазове повторювання вправ на гімнастичних приладах сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню правильної постави і готує гімнастів до оволодіння більш складними руховими діями [2, с. 59; 6, с. 642].

Таким чином, для успішного засвоєння вправ і підвищення функціональних можливостей

© Сорока О.І., Сорока В.А., 2017

спортсмена, необхідно удосконалювати методи, що використовуються під час навчання.

Одним з методів, що оптимізують процес навчання, є серійно-повторний метод виконання гімнастичних вправ [8, с. 24].

Циклічними вправами на гімнастичних снарядах називають такі, у яких спостерігається повторюваність вихідного, заданого і кінцевого положень у строгій послідовності, що дозволяє виконувати їх серіями, без пауз і до відмовлення. Щоб вправа була освоєна, досить показати його і повторити кілька разів. У тих випадках, коли пряма циклізація неможлива, використовуються комбінації рухів, що також можуть повторюватися в одному робочому режимі (у середньому від 5 до 10 повторень) [7, с. 177].

Мета досліджень: визначити оптимальні блоки завдань при навчанні елементам з використанням серійно-повторного методу.

Завдання дослідження.

1. Дати аналіз існуючим системам методики навчання гімнастичних вправ.

2. Розробити методику навчання вправ з використанням серійно-повторного методу.

3. Визначити залежність психологічного фактора на терміни навчання і якість виконання елементів і змагальних комбінацій.

Методи та організація досліджень. В роботі використовувались методи: аналіз науково-методичної і спортивної літератури; педагогічне спостереження; анкетування; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; математико-статистична обробка даних.

Дослідження проводилися з вересня 2015 р. по лютий 2017 р. на базі КПНЗ МДЮСШ відділення «гімнастика спортивна» м. Дніпро, у яких брали участь 24 хлопчиків-гімнастів віком 10-12 років, спортивна кваліфікація II-I розряд.

За розробленою методикою експериментальна група працювала протягом 16 місяців, а контрольна група продовжувала працювати за методикой, що була складена тренерами, які відмовились від участі в експерименті.

Системи занять, що запроваджені в експериментальній та в контрольній групах, мають спільні та відмінні ознаки.

Спільні ознаки: заняття проводились 6 разів на тиждень по 150 хвилин; кількість видів багатоборства; кількість часу роботи на кожному виді; кількість вправ обраних для розучування і повторювання.

Відмінні ознаки: тривалість часу одного підходу; тривалість часу між підходами; загальна кількість виконаних вправ на кожному виді багатоборства (КЕ); кількість підходів (КП); кількість виконаних вправ у кожному підході (КЕп).

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі вивчення питання за методикою навчання в гімнастиці, а також опитування й анкетування провідних тренерів міста й області виявлена існуюча система методики навчання, що використають тренери на різних етапах підготовки.

На етапі початкової підготовки ведучими в навчанні є методи: речовий; наглядний; метод рішення вузьких рухових завдань.

На етапі початкової спеціалізованої підготовки ведучими є методи: речовий, наглядний, ідеомоторного відтворення, вправ, що підводять до виконання цільової вправи, розчленованого розучування.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки основними методами є: речовий, наглядний, ідеомоторного відтворення, рішення вузьких рухових завдань, цілісного і розчленованого розучування, стандартної й змінної вправи. змагальний та ігровий.

На етапі вищих досягнень основними методами при навчанні є: цілісного розучування, рішення вузьких рухових завдань, стандартної та змінної вправи, змагальний.

Загальним на всіх етапах навчання є методика виправлення помилок. При пошуку першої причини, що викликала помилку у виконанні, тренери особливу увагу обертають на підготовчу стадію дії виконання вправи, а при виконанні зв'язувань і комбінацій знаходять ланцюжок помилок і усувають першу причину.

У практиці дуже рідко застосовується метод програмованого навчання, слабко враховується позитивний перенос рухових якостей. У багатьох тренерів відсутня установка побудови комбінацій на перспективу, при цьому не враховується ступінь освоєння елементів, що приводить до перекручування техніки.

В основу методики навчання гімнастичним вправам була покладена їхня циклізація (мультиплікація), тобто використання серійно-повторного методу. Серія однакових рухів представляється у вигляді своєрідних «локомоцій», у яких циклічно повторюються ті самі рухи без додаткових службових, а тим більше баластових рухів. Це створює умови, у яких виконавець одержує найкращі можливості зосередитися на почуттєвому сприйнятті тонких деталей руху й добре усвідомити ритм виконання.

На видах багатоборства всі елементи розкладались на складові (згідно структури гімнастичної вправи) і виконувались у вигляді учбових завдань, що не носять характер самостійної змагальної вправи. При достатньому оволодінні, вправа виконувалась в серії цілком.

Аналіз анкетування тренерів міста й області показало, що кількість вправ в одному підході від 1 до 20 (на коні-маху – 50). При цьому враховується ступінь освоєння елемента, його енергонасиченість.

Методичні рекомендації до використання експериментальної програми:

– На першому тренувальному занятті використовувати не більше двох навчальних програм, елементів різної рухової, структурної групи.

– Використовувати не більше 2-3-х вправ на кожному виді багатоборства. До досягнення індексу стабільності в 70% перерва повторень не повинна перевищувати 24 години.

– При помилковому виконанні техніки збільшити фази відпочинку, не зменшуючи блоки завдання або кількість повторень в одному підході.

Для визначення рівня освоєння елемента використовувався індекс стабільності (І.ст.).

І.ст. = загальна кількість вправ / вдала кількість вправ

Індекс стабільності визначався альтернативним методом – «виконано – не виконано» за допомогою експертних оцінок.

У процесі педагогічного спостереження виявлена стійка динаміка рівня засвоєння елементів на видах багатоборства.

І.ст. = 0,1-0,3 – побудова попередньої уяви про рух – *початковий етап формування навику*;

І.ст. = 0,4-0,5 – початкове рорзучування – *етап розвитку рухового навику*;

І.ст. = 0,6-0,7 – поглиблене розучування – *етап стабілізації рухового навику*;

І.ст. = 0,8-1,0 – удосконалення навику – *етап завершення навчання.*

До рівня освоєння І.ст. = 0,5 відбувається рівномірне становлення навички. На цьому рівні засвоєння елементу тренер перебуває в безпосередньому близу з гімнастом й, якщо буде потреба, надає допомогу.

Використовуючи серійно-повторний метод з укрупненням блоків завдань, протягом 8-ми тижневого навчального мезоциклу, 4-ри тижневого мезоциклу вдосконалення, 4-ри тижневого змагального мезоциклу, була відзначена наступна динаміка засвоєння окремих елементів (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Розподіл тренувального навантаження у підготовчому та основному періоді

Мезоцикл	Мікроцикл	Кількість	Група	Кп*	КЕп	КЕ
Навчальний мезоцикл						
Засвоєння нової програм	Що втягує	1	К	60	3	180
			Е	30	8	210
	Базовий	4	К	60	5	300
			Е	30	10	300
	Ударний	2	К	60	5	300
			Е	30	12	360
	Базовий	1	К	60	5	300
			Е	30	10	300
Мезоцикл вдосконалення						
Вдосконалення програми	Базовий	2	К	60	5	300
			Е	30	10	300
	Ударний	1	К	60	7	420
			Е	40	15	450
	Відбудовний	1	К	120	3	460
			Е	160	8	480

*Примітка: *Кп – кількість підходів; КЕп – кількість елементів у підході;*
КЕ – кількість елементів; КК – кількість комбінацій

Ураховувався не тільки індекс стабільності виконання вправ на всіх видах багатоборства, а й фіксувалося: кількість підходів (Кп), кількість елементів у кожному підході (КЕп), загальна кількість елементів на кожному учбово-тренувальному занятті (КЕ).

Після використання серійно-повторного методу з укрупненням блоків-завдань, протягом 8-ми тижневого навчального мезоциклу було проведено модельне тренування, на яких визначався індекс стабільності виконання змагальних комбінацій. Середньогруповий індекс стабільності в контрольній групі склав 0,8, в експериментальній – 1,0. При більшій кількості підходів контрольна група в навчальному мезоциклі виконувала, у середньому, на 90-100 елементів менше, ніж експериментальна група в кожному тренувальному занятті.

Таблиця 2

Розподіл тренувального навантаження в змагальний період

Мезоцикл	Мікроцикл	Кільк.	Група	Кп	КЕп	КЕ	*КК
Мезоцикл безпосередньої підготовки							
Передзмагальний	Базовий	1	К	30	10	300	30
			Е	30	15	450	30
	Ударний	1	К	45	10	450	45
			Е	30	10	600	60
	Контрольний	1	К	30	10	300	30
			Е	30	10	300	30
Виступ на змаганнях							
Реалізації	Модельний	1	К	30	10	300	30
			Е	30	10	300	30

За підсумками проведених змагань отримано результати, які свідчать про більш високий рівень підготовки спортсменів експериментальної групи (рис. 1).

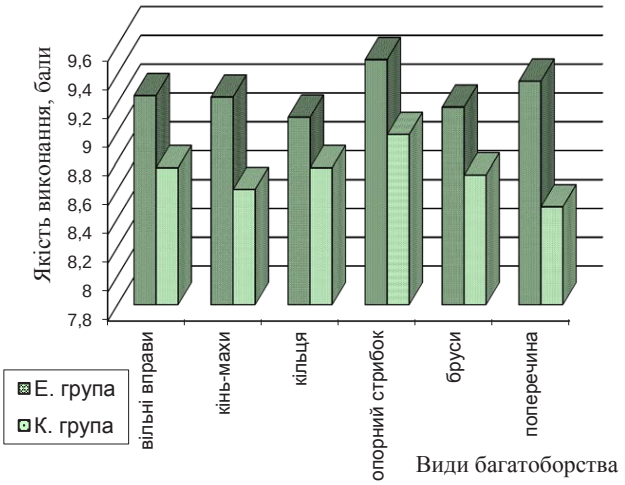


Рис. 1. Рівень якості виконання змагальних комбінацій

На всіх видах багатоборства оцінки гімнастів експериментальної групи перевищують оцінки в контрольній групі в середньому на 0,6-0,8 бали. Найсуттєвіші різниці в оцінках змагальних комбінацій визначені на поперечині та конімахи. Слід відзначити, що поперечина вважається самим небезпечним видом багатоборства а кінь-махи – самим нестабільним у виконанні змагальних вправ.

Висновки. 1. На підставі вивчення питання за методикою навчання в гімнастиці загальним на всіх етапах є методика виправлення помилок. При пошуку першої причини, що викликає помилку виконанні, тренери особливу увагу обертають на підготовчу стадію дії, а при виконанні зв'язування знаходять ланцюжок помилок.

Дуже рідко застосовується метод програмованого навчання, у багатьох тренерів відсутня установка побудови комбінацій на перспективу, при цьому не завжди враховується ступінь освоєння елементів, що приводить до перекручування техніки.

2. Традиційна методика навчання містить у собі ряд методів навчання вправам, такі як: ці-

лісний метод, метод розчленованого розучування, метод рішення приватних рухових завдань, метод вправ, що підводять.

3. Впроваджуючи нашу методику навчання вправам на гімнастичних снарядах, за рахунок укрупнення блоків-завдань, ми тим самим змінюємо структуру заняття.

4. Використання запропонованої методики дозволило скоротити строки навчання окремих елементів у середньому на 2 тижні.

Напрямок подальших досліджень буде спрямовано розробку і втілення навчальних програм елементів вищих розрядів з використанням серійно-повторного методу.

Список літератури:

1. Болобан В. Макрометодика обученя спортивным упражнениям. – Saarbrǜken: LAPLAMBERT Academic Publishing, Deutschland, 2014. – 67 p.
2. Гавердовский Ю.К. Биомеханика гимнастики: скрытые возможности / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимп. спорте. –2013. – № 2. – С. 57-64.
3. Гамалий В.В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий. – К.: Полиграфсервис, 2013. – 300 с.
4. Потоп В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педогогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 59-72.
5. Сорока В.А. Особливості методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця: Т. 2, ВДПУ, 2014. № 18 – С. 198-205.
6. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Наука і вища освіта: тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених / Класичний приватний університет. – Запоріжжя: КПУ, 2014 – С. 642-644.
7. Сорока В.А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В.А. Сорока, О.І. Сорока // XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» ДВЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» Вип. 3, Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 177-179.
8. Сорока В.А. Методика навчання гімнастичним вправам / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Методичні рекомендації. – Дніпропетровськ: ДГІФКіС, 2013. – 45 с.

Сорока Е.И., Сорока В.А.
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

ИННОВАЦИИ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ВИДАХ МУЖСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Аннотация
В работе затронуты вопросы решения проблемы эффективного использования времени и методов при обучении базовым гимнастическим упражнениям на видах мужского многоборья. Сделана попытка построения обучения с использованием циклизации упражнений серийно-повторным методом. Разработанная методика основывалась на основне уровня освоения изучаемого упражнения – индекса стабильности. Использование инновационного подхода в обучении позволило сократить время обучения и повысить качество выполнения соревновательных упражнений.
Ключевые слова: базовые гимнастические упражнения, метод обучения, циклизация движений.

Soroka E.I., Soroka V.A.
Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

INNOVATIONS IN METHODS OF TEACHING BASIC GYMNASTIC EXERCISES KINDS FOR MEN ALL AROUND

Summary
The paper touched on solving the problem of effective use of time and methods for teaching basic gymnastic exercises on the types of men's all-around. An attempt to build learning using cyclization exercise commercially-repeated method. The developed method was based on the ground level of development of the studied exercises – the index of stability. Using an innovative approach to teaching has reduced the training time and enhance the quality of competitive exercises.
Keywords: basic gymnastics, teaching method, cyclization movements.

УДК 796/799

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Спесивих О.О., Карапіщенко К.О.
Київський університет імені Бориса Грінченка

Одна з основних проблем сучасної педагогіки – відсутність бажання та інтересу дітей вчитися, отримувати знання. Мотивація до навчання – одна із головних умов реалізації навчально-виховного процесу. Вона не тільки сприяє розвитку інтелекту, але є рушійною силою удосконалення особистості в цілому. Формування мотивації в учнів до навчально-пізнавальної діяльності є однією з головних проблем сучасної школи. В дослідженні взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку, які були розділені на дві групи. В першій групі використовувалась оцінювальна система заохочень дітей до кращої роботи в секції, в другій – безоцінкове заохочення. Встановлено, що дві групи дітей молодшого шкільного віку мали різну мотивацію до занять фізичною культурою та по-різному проявляли свою активність на уроках. Також виявлено причини таких результатів та зроблено висновки щодо оптимізації роботи вчителя на уроках.
Ключові слова: мотивація, навчання, вивчення, молодша школа, діти, фізична культура, психологія, вчитель.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для досягнення успіху в діяльності важливі як здібності, так і наявність високого рівня мотивації досягнення. Встановлено, що одним із факторів, які визначають наявність мотивації досягнення успіху, є прагнення досягати високих результатів [2; 5].

В науковій літературі мотивація досягнення розглядається як вирішальний фактор досягнення успіху [6; 8]. При цьому відмічається, що індивідуальні поведінкові стратегії, пов'язані з стійкими особистісними властивостями, які впливають на досягнення успіху, виявляються вже в дитинстві. Так, зокрема, індивідуальні відмінності в інтенсивності реакції на успіх і невдачу відмічаються вже у 4-6 річних дітей. Найбільш суттєва відмінність виражається в переваженні у суб'єкта «внутрішньої» або «зовнішньої» мотивації: перше пов'язано з задоволенням від самого процесу роботи, друге з орієнтацією на винагороду як єдиного цінного результату [4].

Зінкевич-Євстігнєєва Т. Д. відмічає, що ефект команди засновано на високій мотивації її членів працювати разом на загальний результат. Особливо велика роль мотивації досягнення у спортивній діяльності, оскільки визначає направленість спортсмена на досягнення самих високих результатів [1].

Використання знань щодо мотивації досягнення успіху задля підвищення ефективності спортивної діяльності є актуальним як для тренерів, так і спортсменів.

Однак, за думкою деяких дослідників, проблема мотивації є складною та неоднозначною. Так, М.С. Сємілеткіна, вказує, що проблема змісту мотиваційних факторів креативності, взаємозв'язку мотиваційно-смислової сфери особистості з рівнем розвитку творчих здібностей, будучи актуальною, тим не менш, лишається однією з найбільш складних, однозначно не вирішених та суперечливих у сучасній науці [7]. Це узгоджується з думкою Х. Хекхаузена в тому, що психологія мотивації представляє собою одну з найбільш складних та суперечливих областей сучасної психології [10]. Особливості мотивації діяльності полягають в тому, що творча діяльність особистості знаходить задоволення не тільки у досягненні мрії творчості, скільки у самому процесі [9]. Це узгоджується з думкою щодо орієнтації деяких людей на процес, а інших на результат [3].

Мета дослідження – визначення мотивації учнів молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення дослідження, було обрано спортивну секцію з єдиноборств, в експерименті взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку. Дослідження проходило в двох різних групах. В першій групі використовувалась оцінювальна система заохочень дітей до кращої роботи в секції. В другій – безоцінкове заохочення.

На першому тижні діти першої групи отримували лише позитивні оцінки, які виставлялися за критерієм: поведінка на занятті та успішність роботи. Звісно не всі 15 дітей отримували задовільні оцінки. Ті діти, які на двох заняттях поспіль отримували відмінну оцінку, на третьому мали схильність гратися, бігати та не слухати вказівок тренера і вже отримували незадовільні оцінки. Діти ж які перші два заняття в секції поводили себе незадовільно, не виконували ті завдання, які перед ними ставилися, на третє заняття абсолютно змінювали свою модель поведінки. Це можна пояснити двома способами: перший – в дітей прокидалося бажання довести тренеру, що вони можуть працювати не гірше за інших і отримувати задовільні оцінки; другий – батьки проводили бесіди вдома і пояснювали як правильно треба поводити себе на тренуванні. В будь-якому разі, відбувалися зміни в поведінці, бажання працювати, і з'являлась мотивація. Через деякий час, все повторювалось. Діти знов два-три заняття поводили себе працьовито, отримували хороші оцінки і знову розслаблялися. Знову їх працездатність та поведінка погіршувалась.

За чотири тижні ці результати повторювалися тричі. А отже ставали закономірністю.

Навпаки ж в другій групі діти не отримували оцінок, а лише чули що вони працюють «добре»,

© Спесивих О.О., Карапіщенко К.О., 2017

«незадовільно», «жахливо», «можна краще». У кінці тижня, діти, які краще всього працювали отримували заохочувальний і мотивуючий подарунок – емблему клубу. На першому тижні експерименту емблему отримав лише один учень, на другому – більше половини групи, на третьому – решта дітей.

Але була і інша сторона поведінки. Після отримання емблеми більшість з учнів припиняла працювати так, як працювала до цього. Починалися лінощі. «Мета досягнута, що ще потрібно», – таку відповідь давили учні, чому припинилась робота. Тоді застосовувалися інші впливи. Емблеми, які вони отримували своїми зусиллями та гарною поведінкою – були вилучені. Після цього, на наступне тренування, учень, в якого ця емблема була забрана працював набагато краще, ніж перед цим, а інші учні, в яких ще не забрали ці емблеми, дивлячись на все це, також розпочинали з більшим зусиллям та наполегливістю, з більшою мотивацію працювати, лише б не потрапити в таку ж саму ситуацію.

В дітей була визначена чітка мотивація – отримати емблему і стати кращим серед своєї групи. В них почав прокидатися інстинкт суперництва. Якщо в школі ми можемо сказати, що інстинкт суперництва є негативною стороною у вихованні дітей, то в спортивній секції, на нашу думку, він сприяє підвищенню мотивації до встановлення кращих результатів. Також одним з факторів, що впливає на покращення роботи в спортивній секції, є поразка одного з учнів. На наочному прикладі діти бачать, що припинення роботи, лінощі, не бажання робити що-небудь призводять до тих наслідків, які для них не припустимі.

Так, порівнюючи дві групи дітей, які взяли участь у дослідженні можна зробити висновок, що не важливо як тренера та викладачі мотивують молодших школярів до роботи, головне це робити кваліфіковано, без пагубних наслідків для дітей, мотивувати таким чином, щоб діти прагнули займатися в спортивній секції, ходили до школи та дізнавалися щось нове з інтересом, постійно самовдосконалювалися. Однак, необхідно знати межу. Адже, якщо діти будуть відчувати значний тиск зі сторони викладачів, тренерів та батьків – може з'явитися зворотня реакція – небажання займатися.

Ніщо в роботі вчителя не повинно викликати у школяра сумніву і упередження. Справжній учитель кожним своїм словом і дією має переконувати їх у своїй щирості, доброзичливості і справедливості. Тільки за цієї умови можна виховати позитивні мотиви до навчання, як до відповідальної, цікавої і радісної праці. Насправді ж мотивація на уроці – не одноразова акція, а цілеспрямована робота, яка має організовувати й тримати в полі уваги учнівський інтерес до пізнання нового впродовж усього навчального часу. Формування мотивів діяльності відбувається в процесі самої діяльності. Мотивувати школяра на кожному етапі уроку означає залучити його до діяльності, яка викликає в нього зацікавленість. Якщо сама діяльність викликає інтерес, то можна очікувати, що поступово з'являться і потреби й мотиви до цієї діяльності.

Висновки. Підсумовуючу роботу, слід зазначити, що мотивування дітей до навчання є достатньо важким аспектом виховання, адже від будь-якої помилки викладача або тренера, дитина може втратити інтерес вивчати не лише якусь окрему тему, а й взагалі навчатися в цілому.

Тож, тренеру або вчителю фізичної культури потрібно вміти організовувати навчальний процес так, щоб мотивувати учнів не лише до занять фізичною культурою, а й до навчання та саморозвитку в цілому.

Усі вищі духовні потреби людини – у пізнанні, самоствердженні, самовираженні, самоактуалізації – це прагнення до самовдосконалення, саморозвитку. Використати ці потреби для мотивації навчання – означає відкрити шлях до підвищення якості шкільної освіти. Основними серед стимулювання завдань навчання є стимулювання навчально-пізнавальної активності учнів та формування пізнавальних потреб. Адже, викладання – це мистецтво, а не ремесло. Винаходити, вимагати, удосконалюватися – єдиний можливий курс сучасного вчителя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Перспективою подальших досліджень стане втілення отриманих результатів у тренувальних та навчальний процес учнів та перевірка їх ефективності.

Список літератури:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Ф. Фролов, Т. М. Грабенко. – Спб.: Речь, 2004 – 304 с.
2. Калимуллина И. Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. Р. Калимуллина; КГУ. – Казань, 2008. – 23 с.
3. Крёгер О. Типы людей и бизнес / О. Крёгер, Дж. Тьюсон. – М.: Астрель, 2005. – 464 с.
4. Либин А. В. Дифференциальная психология. На пересечении европейских, российских и американских традиций / А. В. Либин. – М.: Смысл; Per Se, 2000. – 549 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
6. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М.: Наука, 1984. – 198 с.
7. Семилеткина М. С. Исследование особенностей мотивационно-смысловой сферы детей с различным уровнем креативности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М. С. Семилеткина; МПГУ им. В. И. Ленина. – Москва, 1998. – 16 с.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
9. Строяновська О. В. Професійна творчість як фактор успішності майбутніх викладачів вищої школи / О. В. Строяновська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 30(54). – С. 191-197.
10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб: Питер; М.: Смысл, 2003 – 860 с.

Спесивых Е.А., Карапищенко К.А.
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация
Одна из основных проблем современной педагогики – отсутствие желания и интереса детей учиться, получать знания. Мотивация к обучению – одна из главных условий реализации учебно-воспитательного процесса. Она не только способствует развитию интеллекта, но и является движущей силой совершенствования личности в целом. Формирование мотивации у учащихся к учебно-познавательной деятельности является одной из главных проблем современной школы. В исследовании приняли участие 30 детей младшего школьного возраста, которые были разделены на две группы. В первой группе использовалась оценочная система поощрений детей к лучшей работе в секции, в другой – безоценочное поощрения. Установлено, что две группы детей младшего школьного возраста имели разную мотивацию к занятиям физической культурой и по-разному проявляли свою активность на уроках. Также выявлены причины таких результатов и сделаны выводы по оптимизации работы учителя на уроках.
Ключевые слова: мотивация, обучение, изучение, младшая школа, дети, физическая культура, психология, учитель.

Spesyvykh O.O., Karapishenko K.O.
Borys Grinchenko Kyiv University

DETERMINING THE MOTIVATION OF PRIMARY SCHOOL AGE PUPILS TO PHYSICAL TRAINING

Summary
One of the main problems of modern pedagogy – the lack of willingness and interest of children to learn, to acquire knowledges. Motivation for learning – is one of the main conditions for the implementation of the educational process. It not only contributes to the development of intelligence, but also is a driving force behind the improvement of the individual as a whole. Formation of motivation of students to the teaching and learning activities is one of the main problems of the modern school. The study involved 30 primary school children, who were divided into two groups. In the first group was used the scoring system rewards children for the best work in the section, in the other – no estimate promotion. It was found that the two groups of primary school age children have different motivation for physical training and different activity in the classroom. Also, established the causes of such results and made the conclusions for the optimization of teachers' classroom work.
Keywords: motivation, studying, learning, primary school, children, physical education, psychology, teacher.

УДК 397.845

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКИ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РЕКРЕАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено можливості підвищення рівня культури безпеки та здоров'я засобами рекреаційних технологій в рекреаційному та спортивному туризмі й альпінізмі. Вивчалися причини небезпечної поведінки, психологічні особистісні характеристики та схильність до ризику молодих людей, як маркери рівня безпеки при занятті екстремальними видами спорту. Аналізувались варіанти використання програм підготовки туристів та альпіністів для формування валеологічної культури. Управляти здоров'ям і формувати культуру здоров'я та безпеки життя молоді в групі під час занять екстремальними видами спорту й рекреації необхідно під керівництвом досвідчених інструкторів і гідів. Психодинаміка виживання малої групи в екстремальних умовах гірського середовища сприяє практичному засвоєнню та творчому використанню навичок безпеки та формування здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, культура безпеки, рекреативні технології, екстре-мальні види спорту, ризик.

Постановка проблеми. Культура здоров'я є життєвою необхідністю, основою загальної культури людини. Вона пов'язана з потребою у виживанні, існуванні та самозбереженні і базується на нервово-психічних процесах (інстинкт самозбереження, стереотипи безпечної поведінки, мотивації, звички). У студентської молоді не сформовано відношення до свого здоров'я, відсутня спрямованість на здоровий спосіб життя та навички підвищення компенсатор-них сил організму Більше 50% молодих людей не дбають про своє здоров'я, мають шкідливі звички, 72% мають різні відхилення в стані здоров'я. Це пов'язано зі стереотипами соціального та національного типу безвідповідального ставлення до власного здоров'я та тим, що в нашій країні не формується правильне ставлення до здоров'я і безпечної поведінки з дитячого віку [7, с. 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної, медико-психологічної літератури і педагогічного досвіду показав, що загальний стиль і досвід педагогічної роботи впливає на розвиток емоційних напружень і стресових ситуацій, що призводить до погіршення здоров'я (Б.Г. Ананьєв, А.А. Бодальов та ін.). Навчальні заклади та мікроколективи мають вплив на фізичне і психічне здоров'я (дані ВООЗ, Т.А. Борисова). У дослідженнях А.І. Захарова, Д.Р. Ісаєва. Є.Г. Ейдмілера, В.В. Юстицького та ін. вивчався зв'язок психіки і фізичного здоров'я молоді зі стилем поведінки. Значення пошукової активності для людини в підвищенні стійкості до стресів і неврозів висвітлено в роботах В.В. Аршавського, В.Є. Ротенберга та ін.

В медико-біологічному блоці предметів у середній і вищій школі представлений здоров'яохоронний компонент (у вигляді правил безпечної поведінки та домедичної допомоги) і практично відсутній здоров'яформуючий. Формування культури здоров'я вимагає вільної активності з боку самих носіїв культури [7, с. 5].

Висока динамічність психічних процесів у період навчання, їх лабільність і нестійкість призводить до певної поведінкової дезорієнтації молоді. В результаті, замість правильної самооцінки, впевненості в своїх знаннях і силах, доброзичливого ставлення до оточуючих, ми зустрічаємо тривожність, агресивність і опірність до будь-яких змін, навіть позитивних. Замість оперативної реакції на швидку динаміку розвитку в суспільстві та в техногенному середовищі спостерігається консервативне прагнення звести до мінімуму свої адаптаційні зусилля, відсутність мотивації до вдосконалення способу життя та вироблення нових позитивних стереотипів [2, с. 42]. Вейнстейн вважає, що однією з причин негативної для здоров'я поведінки людей, схильності до шкідливих звичок є хибне сприйняття ризику, так званий «нереалістичний оптимізм». Ця особистісна риса є основою теорії сприйняття ризику молодими людьми, причиною ризикованої поведінки. Під впливом постійних стресогенних факторів молодь в Україні, все частіше звертається до екстремальних видів спорту: гірського туризму, альпінізму, гірськолижного спорту, маунтенбайку, рафтінгу, тощо. Підсвідомою мотивацією такої діяльності психологи вважають «протидію штучно викликаним умовам смертельної небезпеки». Гори – це краса, а для чоловіків ще й самоствердження вважає професор В. Моногаров За даними психологічних досліджень (Н. Фарбероу, Р. Літман) ризикована поведінка чи ризикована безпечність у людей, що займаються екстремальними видами спорту трактується як прояв неусвідомленого прагнення смерті, що разом із інстинктом життя є джерелом психічної енергії [6, с. 23]. Відомий альпініст, бізнесмен Андрій Волков називає альпінізм і гірський туризм найкращою управлінською практикою. Слабка людина в горах критично оцінює себе, свій фізичний і морально-психічний стан і вчиться особистої відповідальності.

Туризм є одним із найбільш чисельних за кількістю видом відпочинку, в якому трапляються більшість нещасних випадків, які в 2009-2012 р. р. зросли на 30% [2, с. 34]. Заняття рекреаційним туризмом чи іншими екстремальними видами спорту пов'язане із впливом цілого ряду несприятливих факторів (чинників ризику). По-перше, це чинники зовнішнього середовища: складні характеристики гірського рельєфу, несприятливі погодні умови тощо. По-друге, це фактори фізичної складності маршруту, пов'язані з великим фізичним навантаженням. Нарешті, по-третє, це фактори психічної напруженості: підвищений рівень емоційного наван-

© Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М., 2017

таження, недостатня психологічна готовність до екстремальних ситуацій [4, с. 209].

Дедалі наростаючий ритм сучасного життя, збільшення емоційної і нервово-психічної напруженості, зниження рухової фізичної активності, погіршення харчування, поява факторів середовища, що негативно впливають на здоров'я, висувають нові завдання перед органами освіти, охорони здоров'я і соціальної служби зі збереження здоров'я молоді. Одним зі способів вирішення проблеми низької рухової активності є правильна організація вільного часу. Наявність захоплення (хобі) сприяє повноцінному переключенню від роботи до релаксації через фізичне та психоемоційне напруження. Фізична активність, рекреаційні технології, екстремальні види відпочинку є засобами, що дозволять зміцнити і розвинути здоров'я всіх бажаючих.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Актуальність даного дослідження може бути розглянута крізь призму важливості рекреаційного туризму, як суспільного явища, що дозволяє формувати свідоме ставлення до власного здоров'я та виховувати культуру безпеки. Задля повноцінної організації туристичних екстремальних подорожей та зведення до мінімуму загрози здоров'ю туриста необхідне ретельне дослідження всіх понять, явищ, процесів та відношень, які характеризують екстремальні види спорту. Вникає потреба визначення методологічних і теоретичних підходів до проектування педагогічної системи формування культури безпеки в рекреаційному і спортивному туризмі та альпінізмі.

Об'єктом дослідження стали психологічні особливості молодих людей 17-26 років, які займаються екстремальними видами спорту та програми підготовки аматорів і спортсменів альпіністів і туристів з погляду формування культури безпеки і здоров'я.

Мета статті. Метою нашого дослідження було з'ясування можливості підвищення рівня культури безпеки та здоров'я засобами рекреаційних технологій. Очікується виявити психологічні й особистісні характеристики, рівень схильності до ризику молодих людей, які визначають рівень безпеки при занятті екстремальними видами спорту, причини небезпечної поведінки, можливість використання програм підготовки туристів та альпіністів для формування валеологічної культури.

Виклад основного матеріалу. При виконанні дослідження використовувались методики: «Діагностика ступеня готовності до ризику» Шуберта, визначення психологічної атмосфери в групі (по шкалі Фідлера), методики А. І. Мартинова, модифікована методика Л. Сонді, педагогічні спостереження, аналіз інструкторських характеристик учасників альпіністської бази, аналіз педагогічних систем виховання культури безпеки; корекція навчальних програм психологічної і фізичної підготовки молоді для формування навичок культури здоров'я і безпеки засобами рекреаційних технологій. До уваги брались також психофізіологічні показники: рівень агресії, фрустрації, ригідності та тривожності за тестом А. Уесмана і Д. Ригна, та Г. Айзенка. Методи, які ми обрали для вивчення ступеню схильності до ризику в екстремальних видах рекреації та впливу особистісних характеристик молоді на рівень культури безпеки та здоров'я є інформативними і, водночас, доступними для лікарського контролю та самоконтролю в умовах походу.

Респондентами були фахівці й аматори з гірськолижного спорту, туризму та альпінізму. Вивчалися профілі особистості та ступінь схильності до ризику у 36 спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту та 32 респондентів контрольної групи студентської молоді Чернівецького національного університету. В експерименті приймала участь група молоді віком від 20 до 25 років (21 юнак і 15 дівчат). До неї увійшли студенти, які займаються гірським туризмом стрибками з парашутом, гірськими лижами, альпінізмом. Контрольну групу склали молоді люди, які ведуть практично здоровий спосіб життя і не займаються екстремальними видами спорту (17 юнаків і 15 дівчат). Респонденти обох груп здобувають або здобули вищу освіту, не одружені, з приблизно однаковим фінансовим становищем. Дослідження психологічного профілю показали, що лише у 37,5% він був у межах норми та мав характеристики добре збалансованої особистості. Схильність до конфліктності, образливості та брехливості показали 7,1% обстежених. У 27,58% обстежених виявлено фрустрацію та у 54,98% – виражену агресивність. У респондентів експериментальної групи виявлені певні характерні особистісні риси. На соціальному рівні у досліджуваних спостерігалися жертовність, прагнення захищати інших, жага до життя, твердість, потяг до об'єктивності, схильність до люті, «вибуховості», надчутливість, занижена самооцінка. За середнім профілем експериментальної групи виявили активне уникання невдач, потребу в розумінні, високу чутливість до впливу оточення, сентиментальність, прагнення знайти захист в особі сильної й авторитетної особистості, підвищення свідомого контролю, альтруїзм, конформність установок, доброзичливість, терплячість, самовідданість, тривожність, схильність до драматизації проблем, схильність перекладати відповідальність на інших, прагнення уникнути конфлікту незважаючи ні на що. Проявляються також товариськість, спонтанність, безпосередність поведінки, прагнення до лідерства, висока самооцінка, схильність до ризику, почуття суперництва, імпульсивність, заповзятливість, висока мотивація успіху, інтровертність. У осіб експериментальної групи може проявлятися девіантна поведінка: манія величі, алкоголізм, наркоманія, хуліганство. У дівчат, які займаються екстремальними видами спорту, на відміну від юнаків спостерігається більша соціальна спрямованість, нижча депресивність і агресивність, підвищений прояв наївності, непослідовності.

Для респондентів контрольної групи характерні такі особистісні риси: спрямованість на задоволення вітальних потреб та пошук об'єкту любові, активність, самозбереження, потреба в набутті матеріальних благ, побудова ідеалу прихильності. В характерологічних рисах на соціальному рівні проявляється холодність, твердість, жага життя, наполегливість, потяг до об'єктивності, відчуття реальності, щедрість, марнотратність, раціоналізм, невірність, непомірність, любов до порядку, стереотипія, впертість. У разі виникнення симп-

томів порушення потягів спостерігаються садизм, садомазохізм, нестійкість, фетишизм, параноїдальні та шизоїдні риси.

Високим рівень готовності до ризику виявився у 38,8% (14) респондентів експериментальної групи (показники більше +20 балів). Дуже високим – у 22% (8 осіб) – +28-+30 балів. Серед них 16 юнаків і 9 дівчат. У інших досліджуваних цієї групи рівень готовності до ризику був у межах від +17 до +23 балів, тобто від вище середнього до середнього рівня. Найвищу готовність до ризику – +28-+30 балів виявили у молодих людей, які займаються фрірайдом та сноубордингом. У респондентів контрольної групи показники готовності до ризику розподілились наступним чином: 6% (2 особи) показали високий рівень готовності, 20% (6 респондентів) мали середні показники, 50% опитаних (16 осіб) – в межах норми, а у 21,8% (7 осіб) низькі – нижче ніж –12 балів. В обох досліджуваних групах готовність до ризику дівчат виявилась нижчою.

Таким чином, заняття екстремальними видами спорту для юнаків стає компенсацією власних негативних реальних або уявних рис, соціально адекват-ного подолання агресивних потягів, негативних емоцій. Отримані дані дозво-ляють зробити попередні висновки, що висока готовність до ризику, прагнення до лідерства та гіперактивність є основними мотиваціями до таких занять. Ці види спорту вимагають серйозної технічної підготовки, вміння думати, приймати неординарні рішення для виживання в екстремальних умовах і, водночас, уміння підкорятись жорстким рамкам правил горосходження.

Недостатня психологічна готовність до складних умов (холод, спека, недостатнє харчування, надмірні фізичні навантаження), як і будь-яке нездоров'я можуть призвести до нещасного випадку.

Визначення психологічної атмосфери в малих групах туристів і альпіністів показало, що за період початкової підготовки вона змінюється від +12 балів до +25(стає максимально сприятливою). Проводились експертні оцінювання психологічних профілів альпіністів за методикою А. І. Мартинова. На основі психограми будувався психологічний профіль розвитку якостей. В учасників формуються почуття альтруїзму, доброзичливості, вміння брати відповідальність на себе, в тому числі за власне здоров'я і безпеку. В процесі занять альпінізмом та гірським туризмом в учасників вироблялись та підсилювались (при оцінюванні за п'ятибальною системою) почуття гумору, дисциплінованість і самоконтроль, витривалість, вміння знаходити оптимальні рішення, акуратність, здатність протистояти стресогенним факторам, здатність швидко діяти при дефіциті часу, покращувались комунікативні здібності. Лідером в групі безумовно є спортсмен, що має найвищий статус (кваліфікацію), досвід горосходження або інструктор (гід). Він має найбільшу владу й авторитет, що дозволяє впливати на організацію режиму ходового дня, раціонального харчування, сумісність і спрацьованість групи, комунікації та ціннісний обмін. [2, с. 44]. Особливу роль у вихованні культури безпеки і здоров'я має вплив лідера на ціннісний обмін в групі, на вироблення мотивацій до покращення особистісних рис, фізичного стану, відмови від шкідливих звичок.

Для визначення можливості покращання здоров'я та культури безпеки рекреаційними засобами вивчалися форми та методи навчання при викладанні туризму у Чернівецькому національному університеті ім. Ю. Федьковича, педагогічному коледжі ЧНУ ім. Ю. Федьковича, дитячому туристичному центрі м. Чернівці; під час навчання спортсменів та інструкторів з альпінізму і туризму, виховників національної скаутської організації України «Пласт»; при підготовці спортсменів та інструкторів, фахівців та аматорів у рекреаційному туризмі, альпінізмі та гірськолижному спорті у 2012-2015 рр.

Проведено аналіз навчальних програм та планів роботи спортивних баз, таборів відпочинку, вищих навчальних закладів, навчальних центрів, спортивних баз, спортивних та скаутських таборів. Вивчалися також етапи фахової підготовки майбутніх інструкторів для рекреаційної діяльності.

Під час проведення спортивних зборів та підготовки спортсменів в спортивних альпіністських таборах використовується чотириступенева підготовка за програмами для початкової підготовки, спортивної підготовки, спортивного удосконалення та спортивної майстерності. Альпініст має орієнтуватись при пересуванні в горах, володіти технікою пересування на різних гірських рельєфах за різних погодних умов, організовувати місця відпочинку (бівуаки), забезпечувати безпеку собі та своїм партнерам по команді. Це розвиває фізичну силу, волю і наполегливість, сміливість і рішучість, терпіння і мужність, відвагу, чіткість і дисциплінованість, обережність і самоконтроль, орієнтування у виборі шляху [1, с. 3].

Підготовка інструкторів і гідів проводиться в гірських школах. Для студентів вищих навчальних закладів викладання туризму проводиться на 2-3 курсах зі складанням іспиту. Програми підготовки виховників у «Пласті» включали аспекти безпеки зимового мандрівництва, водного туризму, лещатарства, сноубордингу та виживання в умовах дикої природи. При викладанні використовувалися такі форми навчання як лекції та практичні заняття із закріпленням практичних навичок на табірному зборі.

У процесі занять використовувалися такі методи навчання та контролю як ділові ігри, практичне відпрацювання технічних навиків, спеціальна підготовка; розв'язування ситуаційних задач, усне опитування, експрес-опитування, тестовий контроль, оцінювання практичних навичок, тощо.

Комерціалізація рекреаційних технологій призвела до зниження професійного рівня підготовки інструкторів з екстремальних видів спорту. В програмах підготовки відсутнє стажування інструкторів та зменшено кількість годин для теоретичної та практичної підготовки. Виявлено, що в програмах навчання фахівців не включено питання організації раціонального режиму дня, харчування, профілактики захворювань, загартовування, психогігієни походів і сходжень, недостатня кількість годин відводиться на вивчення потенційних небезпек в місцях відпочинку та спортивної діяльності, основна увага приділяється засвоєнню технічних навичок у обраному виді

спорту. У процесі навчання фахівців з туризму, гірськолижного спорту та інших екстремальних видів спорту відсутня система критеріїв і показників та діагностичних методик сформованості культури безпеки.

Існуюча система вищої освіти неспроможна задовільнити потреби організаторів туристичної індустрії та спортсменів екстремальних видів спорту у знаннях з безпеки, оскільки на вивчення базових предметів природничого та медико-біологічного циклу не робиться опора на компоненту особистої діяльності та відводиться недостатня кількість годин.

Розроблені корекційні навчальні програми апробувались в чотирьох групах початківців на альпіністській спортивній базі «Безенгі» в Кабардино-Балкарії, на базі туристичного клубу «Едельвейс» ЧНУ ім. Ю, Федьковича й альпіністського клубу на правах федерації альпінізму в Чернівецькій області «Чернівці». В програму включені відпрацювання практичних навиків організації домедичної допомоги в складних умовах і профілактики гірської хвороби, питання безпечної поведінки в горах, організації харчування під час сходження. Використовувались також ігрові форми впливу на групу: ігри для емоційної розрядки («ерудит», «мафія», «крокодил»), на кмітливість (мисливські оповідки) та на мислення (шахи, шашки).

Аналіз можливості проявлення в процесі екстремальної діяльності небезпечної поведінки та її корекція з метою уникнення таких проявів мотивує до безпечної діяльності. Мандрівки у високогір'я і сходження на вершини при всій своїй захопливості проходять в складних умовах природи, рельєфу і клімату гір. Очевидно, що розглядаючи складну систему «людина-гори», слід між її основними складниками розмістити компенсуючу підсистему забезпечення безпеки. Відомо, що будь-яка керована система може працювати оптимально і досягати поставленої мети тільки у тому випадку, якщо вона отримує інформацію про свої помилки, аналізує її та здійснює дії спрямовані на запобігання цих помилок [5, с. 198].

Туристична, альпіністська група – це добре керована система мета якої з великою надійністю пройти обраний маршрут. В цій системі постійно обробляється інформація про допущені помилки – її називають зворотним негативним зв'язком, розбором проходження маршруту (сходження). Найбільш ефективним і швидким способом такого зв'язку є оперативний аналіз поточної роботи під час маршруту в процесі сходження. Поряд з оперативним аналізом альпініст має можливість опрацьовувати допущені помилки після сходжень, під час обговорення і аналізу роботи групи в клубах. Таким чином, аналітична діяльність альпініста (туриста) включає: оперативний аналіз (безпосередньо в процесі сходження); розбори сходжень та інших дій в горах(навчальних занять, походів, рятувальних операцій); аналіз нещасних випадків в горах; загальний аналіз альпіністської діяльності в клубі і спортивній федерації [2, с. 31]. Все це – не що інше, як спосіб вчитися не тільки на своїх помилках, але й враховувати помилки допущені іншими, за які заплачено травмами, захворюваннями і життям. Такий аналіз є тим зворотним зв'язком, який дозволяє оцінити власний фізичний стан, свої технічні навички, стан здоров'я, оптимальну організацію роботи та поведінки за критерієм безпеки. Екстремальний спосіб проведення дозвілля стає тим інструментом, який дозволяє зробити ставлення до власного здоров'я і безпеки пріоритетними.

Висновки і пропозиції. Висока готовність до ризику, прагнення до лідерства та гіперактивність є основними мотиваціями до занять молоді екстремальними видами спорту. Психодинаміка виживання малої групи в екстремальних умовах гірського середовища сприяє практичному засвоєнню та творчому використанню навичок безпеки і формування здоров'я. Отримані дані підтверджують необхідність розробки нових способів попередження нещасних випадків під час занять екстремальними видами спорту.

Управляти здоров'ям і формувати культуру здоров'я і безпеки молоді в групі під час занять екстремальними видами спорту та рекреації необхідно під керівництвом досвідчених інструкторів і гідів. При підготовці інструкторів для рекреаційного, спортивного туризму, альпінізму, гірських лиж, сноубордингу та викладанні туризму в навчальних закладах спортивного спрямування включати до програм питання психогігієни. В процесі підготовки інструкторів і гідів для альпінізму та рекреаційного туризму необхідно проводити корекцію відбору спортсменів за профілем особистості.

Список літератури:

1. Альпінізм: Навчальна програма підготовки альпіністів / [Моногаров В. Д., Кавер І. К., Фомін О. С., Холопцев О. В.]. – К.:Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008. – 133 с.
2. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в екстремальних условиях горной среды: Монография / Ю. В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, «Вертикаль», 2010. – 264 с.
3. Безнесюк В. І. Туризм і його місце в соціально-економічному розвитку України // Регіональна економіка. – 2001. – № 1. – С. 232-336.
4. Березка І. С. Чинники ризику в туризмі та їх вплив на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях / І. С. Березка, А. І. Березка // Матеріали наук.-практ. конф. «Природничі читання». – Чернівці: мед університет, 2015. – С. 209-211.
5. Мартынов А. И. Психология альпинизма. Серия «Школа альпинизма» – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 260 с.
6. Мартынов И. А. Безопасность и надежность в альпинизме / И. А Мартынов., А. И. Мартынов. Серия «Школа альпинизма». – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 282 с.
7. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке / С. М. Симоненко – Уссурийск: Уссурийский університет, 2012. – 188 с.

Стратийчук Н.А., Козик Н.Н., Пилип Г.Н.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация
Исследованы возможности повышения культуры безопасности и здоровья средствами рекреационных технологий в рекреационном и спортивном туризме, альпинизме. Изучались причины опасного поведения, психологические, личностные характеристики и склонность к риску молодых людей, как маркеры уровня безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Анализировались варианты использования программ подготовки туристов и альпинистов для формирования валеологической культуры. Управлять здоровьем и формировать культуру здоровья и безопасности молодежи в группе при занятиях экстремальными видами спорта и рекреации необходимо под руководством опытных инструкторов и гидов. Психодинамика выживания малой группы в экстремальных условиях горной среды благоприятствует практическому усвоению и творческому использованию навыков безопасности и формирования здоровья.
Ключевые слова: здоровье, культура безопасности, рекреативные технологии, экстремальные виды спорта, риск.

Stratiichuk N.A., Kozik N.M., Pilip G.M.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

DEVELOPMENT OF HEALTH CULTURE AND YOUTH SAFETY BY THE MEANS OF RECREATIONAL TECHNOLOGIES

Summary
The given article researches the possibilities of enhancing the level of safety and health culture by the means of recreational technologies in recreational as well as professional sports tourism and mountaineering. In the focus of this study are the causes of dangerous behavior, psychological personality characteristics and risk drive of the youth, viewed as markers of the safety level in the pursuit of extreme sports. Among other topics analyzed were the options of implementing training touristic and mountaineering programs to form valeological culture. It is necessary to manage one's health and to form a health and life safety culture of young people in the group during their going in for extreme sports and recreation under the guidance of professional instructors and guides. Psychodynamics of a small group survival in extreme conditions of a mountain environment helps with practical mastering and creative usage of safety and health formation skills.
Keywords: health, safety culture, recreational technologies, extreme sports, risk.

УДК 796.325.056.8

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ГРАВЦІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА СПОРТИВНОГО УСПІХУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Тесліцький Ю.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стаття присвячена проблемі психологічної сумісності членів спортивної команди як визначальному чиннику успішної діяльності у ігрових видах спорту, зокрема у волейболі; теоретично обґрунтовано та перевірено на прикладі чоловічої збірної з волейболу Чернівецького національного університету вплив міжособистісних стосунків на успішність спортивної діяльності команди.
Ключові слова: волейбол, психологічна сумісність, соціометричний статус спортсмена.

Постановка проблеми. Питання сумісності у спортивній діяльності є визначальним у психології спорту і водночас недостатньо вивченим. Оскільки кожен вид спорту має свої специфічні особливості, то сумісність партнерів залежить від конкретних індивідуально-психологічних і соціально-психологічних особливостей особистості спортсмена.

Часто комплектування спортивних команд здійснюється тренерами без урахування психологічних особливостей спортсменів, їх сумісності та взаємовідносин, лише на підставі рівня спортивної підготовленості. Саме ці причини спричиняють різні негативні явища у спільній спортивній діяльності: нерозуміння партнера, конфлікти, незадоволеність діями партнера, тривале розучування спільних спортивних вправ і нестабільність їх виконання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, спрямовані на виявлення критеріїв сумісності, проведені для окремих видів спорту, дають змогу визначити основні психологічні чинники, що впливають на клімат у команді та результат спортивної діяльності загалом [2; 4; 7]. Сучасні наукові праці з дослідження колективу та процесу його формування присвячені вивченню психології команди (Разімов А.), психології в сучасному спорті (Кретті Б.), психології фізичного виховання і спорту (Гогун Є., Мартьянов Б.), організації життєдіяльності в колективі (Новикова Л.), виховання особистості через колектив (Юдіна К., Якшина С.), соціалізації особистості через колектив (Бех І.) тощо.

Одним із визначальних аспектів ефективної спортивної діяльності є ступінь групової сумісності спортсменів. Розрізняють сумісність фізіологічну (функціональну) і соціально-психологічну [11]. Фізіологічна, або функціональна, сумісність визначається в основному рівнем спортивно-технічної підготовки команди, а соціально-психологічна – потребами, інтересами та особистісними якостями спортсменів, зокрема, соціальною спрямованістю, рівнем культури, типом вищої нервової діяльності та ін.

Якщо функціональна сумісність впливає лише на процес тренування чи змагань, то соціально-психологічна – на всі відносини між спортсменами, в тому числі й на тренувальні та змагальні дії, результативність команди. Психологічна сумісність спортсменів багато в чому визначає і психологічний клімат в команді.

Залежно від рівня психологічного клімату команда може бути кваліфікована як:

– *сполучена* – спортсмени сприймаються як єдина цілеспрямована група,

– *розчленована* – всередині є кілька згуртованих груп, заснованих на неформальних зв'язках, а між групами існують формальні зв'язки,

– *роз'єднана* – між усіма членами команди існують тільки формальні зв'язки [12, с. 46].

Психологічна сумісність розглядається як феномен, що включає міжособистісні відносини, і передбачає:

1. Компліментарність потреб, що передбачає доповнення до прояву потреб.

2. Конгруентність потреб, коли обидва суб'єкти (партнери) володіють схожими потребами, задовольняються одними і тими ж міжособистісними відносинами.

3. Компліментарність навичок, яка передбачає компенсацію недостатньо розвинених у одного суб'єкта здібностей іншим партнером.

4. Компліментарність знань, коли обидва партнери володіють різноспрямованими знаннями, так що кожен з них може вчитися в іншого.

5. Спільність цінностей, коли партнери мають загальну систему цінностей і правила поведінки [2, с. 65].

У членів спортивної команди в процесі безпосередньої взаємодії утворюється певна система зв'язків і відносин, які визначаються природою і вимогами виконуваної діяльності. Сформована система зв'язків і відносин між спортсменами передбачає регламентований розподіл їх обов'язків за функціональною та статусною ознаками. Команди, що відрізняються найбільшою згуртованістю, характеризуються конвергентним (тенденція до зближення) типом розвитку офіційного та неофіційного аспектів взаємовідносин з домінуючою роллю офіційної структури. Чим більш зрілою і розвиненою стає спортивна команда, тим більшу роль відіграє система офіційних відносин [9, с. 62].

Всі команди незалежно від виду спорту поділяються на цілісні та сумативні. Цілісні команди – це такі, в яких результат досягається за рахунок безперервної взаємодії їх членів між собою (спортивні ігри); сумативні – це команди, в яких загальний результат є сумою особистих результатів (наприклад, легка атлетика, спортивна гімнастика, єдиноборства), і відсутня взаємодія між усіма її членами в момент змагань [6, с. 213].

Кожен спортсмен займає в системі сформованих зв'язків і відносин певне місце – позицію, якій відповідає окрема роль як соціально-типова

© Тесліцький Ю.П., 2017

система поведінки (сукупність дій), сформована в даному суспільстві для виконання певної соціальної функції.

Первинне спостереження за спортивною командою нерідко зумовлює гіпотезу, що всі її гравці рівні між собою, оскільки вони часто бувають приблизно одного і того ж віку, рівня професійної майстерності, мають однаковий стаж занять спортом, займаються у одного і того ж тренера, мають спільну мету та завдання спортивної діяльності.

Проте рівності в положенні, яке займає кожний з гравців команди в її ієрархічній структурі, немає. В результаті діяльності відбуваються самооцінка і взаємооцінка вчинків і успішності дій, що спричиняють порівняння кожного із членів команди з іншими партнерами, відведення кожному, в тому числі і собі, місця в команді, побудову ієрархічної структури команди, визначення статусу кожного її члена [7, с. 121–123].

Низка досліджень, проведених в спортивних командах, дозволили установити, що в них є особи, які користуються значно більшими симпатіями, повагою та авторитетом у своїх товаришів, ніж будь-хто інший [12; 13, 14].

У літературі пропонуються два види організації спільновиконуваної спортивної діяльності. Так, А.П. Травіна виділяє наступні види спільної спортивної діяльності:

1) спільно-послідовна, характерна для естафет в легкій атлетиці, плаванні;

2) спільна одночасно-паралельна (веслування, парне фігурне катання);

3) спільно-взаємопов'язана (баскетбол, хокей, волейбол тощо) [14, с. 54-55.].

Кожен з видів спорту має свої специфічні особливості. Тому критерії сумісності для кожного з цих видів спільної діяльності будуть мати відчутні відмінності. З огляду на це необхідний пошук критеріїв сумісності для кожного конкретного виду спортивної діяльності і на цій основі комплектування спортивних груп.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми Констатуючи суттєвий внесок вітчизняних та зарубіжних вчених у дослідження процесу формування колективу, зазначимо, що питання психологічної сумісності гравців як важливого аспекту колективної взаємодії та успішної спортивної діяльності у волейболі потребує більш ґрунтовного наукового аналізу.

Метою нашої статті стало теоретичне обґрунтування психологічної сумісності волейболістів як важливого аспекту успішності спортивної команди та її функціонування загалом.

Виклад основного матеріалу. Психологічна сумісність – це здатність колективу до ефективної діяльності внаслідок оптимального поєднання рис і характерів усіх членів групи. Іншими словами, це схожість спортсменів за рівнем розвитку властивостей, уваги, мислення, пам'яті, інтелекту, емоційної врівноваженості й тривожності, екстраверсії – інтроверсії, а також низки інших психічних якостей. Вона є одним із визначних факторів у формуванні й підтримці соціально-психологічного клімату.

Психологічна сумісність дає змогу встановити взаємозв'язок між членами спортивної команди, в основі якої – загальні ціннісні орієнтації, міцні відносини, обумовлені їх психологічними особливостями.

Під час аналізу психологічної сумісності важливо враховувати типи комунікативної поведінки, які визначаються характерами спортсменів і їх психічними схильностями.

Спортивна діяльність в іграх вимагає від спортсменів постійного зв'язку між собою, активних дій своїх товаришів по команді та інтеграції цих дій. Крім того, подібна ситуація передбачає наявність взаємозамінних ролей або високоспеціалізованих функцій членів команди.

Місце спортсмена в структурі команди визначається не тільки спортивною функцією (нападник, ліберо, зв'язуючий і т.д.), але і в значній мірі рівнем спортивного результату, демонстрованим спортсменом, його особистими якостями, серед яких найважливішу роль відіграють соціальна спрямованість особистості, темперамент, зовнішній вигляд, загальний рівень культури.

Завдяки ступеню прояву означених якостей у спортсменів, незалежно від їх спортивної функції, виділяють такі основні соціально-психологічні типи: лідер – користується авторитетом у всіх або у більшості членів команди; спортсмени, які мають переваги – мають позитивні зв'язки з більшістю членів команди; небажані спортсмени – мають позитивні зв'язки з меншістю членів команди; ізольовані – спортсмени, які не мають позитивних зв'язків з іншими членами команди. Суттєве значення для сумісності, особливо для командно-ігрових видів спорту, має структура рольових взаємин у команді. У спортивних командах виділяються різні ролі: соціальна, міжособистісна, функціональна.

Критерієм сумісності команди з гравцем є індекс соціометричного статусу спортсмена (ІСС), що визначали за формулою $ICC = \frac{К_{п+} + К_{п-}}{Н-1} \times 100\%$, де $К_{п+}$ – кількість позитивних виборів, $К_{п-}$ – кількість негативних виборів, Н – кількість респондентів.

В якості критерію сумісності особистості з командою ми використовуємо емоційну задоволеність спортсмена відносинами з кожним партнером команди, показником якої був індекс соціометричної експансивності (ІСЕ), що вираховується за формулою $ICE = \left(\frac{К}{Н-1}\right) \times 100\%$, де К – кількість позитивних чи негативних виборів означеного члена команди, Н – кількість респондентів.

Членам волейбольної команди була запропонована серія тверджень, що стосувалися формальних та неформальних взаємовідносин та визначення лідерів у команді, усвідомлення власної ролі в команді та виокремлення з-поміж членів команди осіб за критерієм особистісних стосунків (друзі, товариші чи колеги).

За результатами проведеного опитування можемо констатувати наступне:

1. Кількість взаємних виборів при діагностиці соціометричного статусу спортсмена співвідноситься із його формальним статусом у команді (0,91; $p<0,05$).

2. При діагностиці соціометричної експансивності та неформальної взаємодії спортсменів з кожним партнером команди отримали результати, що позитивно корелюють із формальним статусом (0,67; $p<0,05$), неформальним статусом

(0,74; p<0,05), потребою у неформальному спілкуванні (0,61; p<0,05), та із задоволеністю неформальним спілкуванням (0,43; p<0,05).

3. Дослідження неформального аспекту спілкування членів команди свідчить про наявність у команді однодумців, формування підгруп на основі спільних особистісних якостей, поглядів, інтересів, мети тощо.

4. З-поміж спортсменів, що разом тренуються у складі збірної Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, 53% підтримують неформальні дружні стосунки, 35% опитаних засвідчують приятельські відносини, лише 8% опитаних спілкуються із партнерами по команді виключно в межах спортивної діяльності. Проте останній показник зумовлений швидше нетривалим періодом навчально-тренувальної діяльності (студенти 1 курсу), аніж міжособистісним конфліктом чи психологічною несумісністю. 6% опитаних засвідчили відсутність дружніх чи приятельських стосунків, охарактеризувавши свої взаємовідносини як конкурентні, суперницькі.

Наведені дані опитування членів чоловічої збірної команди університету з волейболу свідчать про психологічну сумісність усіх спортсменів, показники наведених індексів перевищують середні значення і носять позитивний характер.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічна сумісність взаємодіючих партнерів в спільно виконуваної спортивної діяльності виступає важливим чинником, що обумовлює спрацьовування спортсменів, і виявляється у швидкості оволодіння новими вправами, стабільності їх виконання, оптимізації ігрового взаємодії, підвищення результативності змагальної діяльності команди.

У різних видах спорту, в силу їх специфічності, критеріями сумісності виступають ті чи інші індивідуально-психологічні та особистісні особливості спортсменів. Комплектування спортивних груп, ігрових складів на основі врахування психологічної сумісності взаємодіючих спортсменів дозволяє істотно підвищити ефективність їхньої спільної діяльності.

Предметом наступних наукових розвідок може слугувати феномену лідерства у волейбольній команді як чинника спортивного успіху та згуртованості команди.

Список літератури:

1. Андрушин И. Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностного функционального взаимодействия: Автореф. канд. дис. – М., 1993. – 20 с.
2. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Кулагина Е. В. – Омск: СибГАФК, 2001. – 110 с.
3. Бех І. П. Колектив як чинник виникнення унікальної ситуації виховання особистості / І. П. Бех // Директор школи. – 2002. – № 6 (лют.). – С. 14–18.
4. Бринзак С. Теоретичне обґрунтування оцінки психологічної сумісності в спортивній команді / С. Бринзак // Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/Fkszn/2006-01/06brssst.pdf
5. Гогун Є. М., Март'янов Б. І. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вищ. пед. уч. зав. / Е. М. Гогун, Б. І. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія / В. В. Горбунова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 380 с.
7. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
8. Караулова С. Особливості формування колективу волейбольної команди підлітків / С. Караулова, І. Олійник, М. Олійник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18(1). – С. 380–384.
9. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – М.: ФиС, 2000. – 224 с.
10. Мельничук Т. О. Лідерство в групі, колективі як інструмент і мотив розвитку особистості / Т. О. Мельничук // Рідна школа. – 2000. – № 5. – 188 с.
11. Разимов А. П. Психология команды / А. П. Разимов. – М.: Высшая школа, 2003. – 423 с.
12. Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди: навч.-метод. посіб. / Ложкін Г. В., Воробйов М. І., Бринзак С. С. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – 171 с.
13. Тесліцький Ю. Психологічні аспекти згуртованості спортивних команд / Ю. П. Тесліцький // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 64. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 130-133.
14. Травина А. П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности / А. П. Травина // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. – М. – 1988. – С. 54-55.

Теслицький Ю.П.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ ИГРОКОВ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СПОРТИВНОГО УСПЕХА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация
Статья посвящена проблеме психологической совместимости членов спортивной команды как определяющем факторе успешной деятельности в игровых видах спорта, в частности в волейболе; теоретически обосновано и проверено на примере мужской сборной по волейболу Черновицкого национального университета влияние межличностных отношений на успешность спортивной деятельности команды.
Ключевые слова: волейбол, психологическая совместимость, социометрический статус спортсмена.

Teslitskyy Y.P.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY PRECONDITION PLAYERS AS SPORTING SUCCESS IN VOLLEYBALL

Summary
The article deals with the problem of psychological compatibility of members of athletic teams as a determining factor in the success of the game sports, particularly volleyball; theoretically substantiated and verified by the example of men's volleyball team from Chernivtsi National University interpersonal relationships influence the success of a sports team.
Keywords: volleyball, psychological compatibility, sociometric status of the athlete.

УДК 371.214.41

КІЛЬКІСНА ОЦІНКА ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ МОЛОДІ

Томенко О.А.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Стаття присвячена вивченню особливостей оцінки показників фізкультурної освіченості молоді, що навчається. Досліджено досвід розробки способів кількісної оцінки фізкультурної освіченості школярів та студентів. На його основі розроблено індекси для визначення рівня фізкультурної освіченості у вигляді повного варіанту для використання з науково-дослідними цілями і експрес-індексу. Обидва розроблених індекси показали високу надійність унаслідок їх верифікації. У перспективі передбачається розробка експрес-індексу фізкультурної освіченості для студентів.
Ключові слова: фізкультурна освіта, метод індексів, школярі, студенти, молодь.

Постановка проблеми. Неспеціальна фізкультурна освіта є основною формою фізичної культури навчальних закладах не фізкультурного профілю і найчастіше дане явище прийнято ототожнювати із заняттями з фізичного виховання. Однак, поряд з глибокими теоретичними дослідженнями в цій галузі [1, 4, 5; 7; 8], не достатньо вивченою залишається проблема інтегральної кількісної оцінки фізкультурної освіченості учнівської молоді. Тому тема наших досліджень є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виділення невирішених частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. Пошук шляхів інтегральної (комплексної) оцінки фізкультурної освіченості молоді не обмежується традиційними уявленнями. У публікаціях російських авторів [5] для цього запропоновано використовувати коефіцієнт фізичної культури особистості (КФКО) школярів на основі рухових і психологічних тестів. Основні результати були перевірені на надійність шляхом виявлення взаємозв'язку з такими у психологічних тестів. Разом з тим ця система оцінки має ряд недоліків, які істотно знижують її точність і ефективність використання: відсутні тести з визначення фізкультурних знань та оцінки рівня здоров'я учнів; лише дотично (через психологічні тести) відображені шляхи оцінки ступеня засвоєння цінностей фізичної культури.

Серед проаналізованих підходів до інтегральної оцінки фізкультурної освіченості молоді найбільш повно її характеризують на прикладі студентів у роботах білоруських авторів [2]. Інтегральну оцінку запропоновано проводити на основі суми оцінок: фізкультурних знань з використанням спеціально розроблених тестів; методико-практичних умінь і навичок; рівня фізичної підготовленості; рівня фізичного здоров'я, реальної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Серед її недоліків відсутність визначення рівня рухової активності та обліку засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури.

Цілі статті. Головною метою цієї статті є: на основі виявлення взаємозв'язків між характеристиками фізкультурної освіченості розробити і верифікувати способи кількісної оцінки фізкультурної освіченості молоді.

Методи досліджень:

1. Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет.
2. Метод індексів.
3. Методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для застосування з науково-дослідницькою метою нами були вдосконалені запропоновані попередниками способи оцінки фізкультурної освіченості та розроблено алгоритм оцінки фізкультурної освіченості через введення відповідного індексу (ІНФО). Він складається з декількох етапів [7; 8].

На першому етапі на основі визначення взаємозв'язків між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями і мотиваційно-ціннісної сфери (всього 12 показників) у школярів (n = 1281) нами було проведено від-

© Томенко О.А., 2017

бір вихідних параметрів для створення індексу. Шляхом проведення факторного аналізу за методом головних компонент були обрані ті показники, які мали граничне значення факторної навантаження не менше 0,70. Таким чином було визначено три фактори. До першого й генерального фактора із внеском у загальну дисперсію 43% увійшли такі основні компоненти: соматичне здоров'я, що представлене індексом соматичного здоров'я (ІСЗ), з факторним навантаженням 0,96; індекс рухової активності (ІРА) з навантаженням 0,95 та його складові – рухова активність середнього (СЕР) (0,78) та високого рівнів (ВР) (0,80); рівень теоретичної підготовленості, що представлений індексом (ІТП) (0,78) та ступінь засвоєння цінностей фізичної культури (ІЗЦ) (0,85). Цей фактор ми назвали фізкультурна освіченість, виходячи із широкого спектра складових, що практично відповідають структурі фізкультурної освіти за нашими теоретичними пошуками. Другий фактор містить одну характеристику – вік (0,75) і має факторну вагу 14%. Таким чином його було названо вікові особливості. Третім фактором виявилась рухова активність на малому рівні (МР) (-0,91) з факторною вагою близько 9%.

На другому етапі з метою визначення співвідношення згаданих вище складових було проведено опитування експертів за методом оцінки ієрархій Т. Сааті [6]. Для цього були залучені фахівці галузі фізичного виховання і спорту різного рівня компетентності, що мають безпосереднє відношення до неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді.

На третьому етапі отримані реальні величини були переведені в безрозмірний еквівалент в діапазоні (0-1) шляхом їх перешкалування за логікою «більше – краще» з використанням спеціальної розрахункової формули.

На четвертому етапі було проведено об'єднання змінних в інтегральний індекс фізкультурної освіченості (ІФО), що, виходячи з ідентичності значень отриманих вагових коефіцієнтів, має однакові значення і для школярів, і для студентів (1):

$$ІФО = 0{,}265\ ІСЗ + 0{,}16\ ІРА + 0{,}323\ ІЗЦ + 0{,}116\ ІТП + 0{,}135\ РОРД, \quad (1)$$

де ІСЗ – безрозмірний еквівалент індексу соматичного здоров'я; ІРА – безрозмірний еквівалент індексу рухової активності; ІЗЦ – безрозмірний еквівалент індексу засвоєння цінностей фізичної культури;

ІТП – безрозмірний еквівалент індексу теоретичної підготовленості;

РОРД – безрозмірний еквівалент рівня оволодіння руховими діями; числами позначено вагові коефіцієнти цих характеристик за експертним оцінюванням

На п'ятому етапі була проведена верифікація розробленого індексу шляхом визначення взаємозв'язків результатів, отриманих з його допомогою і показників окремих складових індексу. Як видно з таблиці 1, отримані статистично достовірні позитивні ($p<0{,}0001$) взаємозв'язку індексу з усіма його складовими у школярів ($n = 1281$).

Найбільше значення коефіцієнта кореляції зафіксовано між результатами ІФКЛ і ІСЗ (0,84), ІФКЛ і ІРА (0,8), ІФКЛ і ІЗЦ (0,80), що дозволяє стверджувати про надійність даного індексу. Крім того, з аналогічною метою нами був проведений аналіз відмінностей між показниками у різних за віком школярів (8-11 класи).

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників індексу фізкультурної освіченості з його складовими у школярів та студентів (n=1281)

	Індекс фізкультурної освіченості	
Індекс соматичного здоров'я (ІСЗ)	r = 0,84	p<0,0001
Індекс рухової активності (ІРА)	r = 0,82	p<0,0001
Індекс теоретичної підготовленості (ІТП)	r = 0,64	p<0,0001
Індекс засвоєння цінностей (ІЗЦ)	r = 0,80	p<0,0001
Рівень оволодіння руховими діями (РОРД)	r = 0,59	p<0,0001

Як видно з таблиці 2, з аналогічною метою ми здійснили аналіз відмінностей між показниками фізкультурної освіченості у різних за віком школярів (8–11 класи) та студентів (I–II курси) вищих навчальних закладів, а також порівняння результатів за статевою ознакою.

Аналіз статистичних матеріалів показав, що реальні результати фізкультурної освіченості учнівської молоді (n=1281) хвилеподібно підвищуються: у дев'ятому класі (0,35+0,15, $p<0{,}01$) вірогідно зростають порівняно з восьмим (0,32+0,14), зростають на рівні тенденції у десятому порівняно із дев'ятим (0,53+0,15, $p<0{,}1$), стабілізуючись у одинадцятому 0,73+0,14, $p>0{,}1$), тимчасово статистично вірогідно знижуючись на першому курсі університету (0,32+0,11, $p<0{,}001$), що пояснюється наслідками вступних випробувань та процесом адаптації до підвищених розумових та психічних навантажень першокурсників, й підвищуючись на другому курсі до 0,37+0,11 ($p<0{,}001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати кількісного визначення рівня фізкультурної освіченості учнівської молоді на різних етапах навчальної діяльності (n=1281)

Клас/курс	n	x	σ	S_x	Вірогідність (p)
8	241	0,32	0,14	0,009	
9	330	0,35	0,15	0,008	<0,01
10	196	0,53	0,15	0,011	<0,1
11	209	0,73	0,14	0,01	>0,1
I	149	0,32	0,11	0,009	< 0,001
II	156	0,37	0,11	0,009	< 0,001
Загалом	1281	0,36	0,14	–	–

Ці результати піддаються логіці побудови навчального процесу школярів та студентів і є підтвердженням надійності розробленого індексу. Про це свідчить також вірогідна відмінність між результатами у юнаків та дівчат ($t=8{,}021$ при $p<0{,}001$).

Для використання в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітніх шкіл, експрес-оцінки фізкультурної освіченості учнівської молоді, нами був розроблений експрес-індекс фізкультур-

ної освіченості (ЕІФО). До його змісту були включені найбільш зручні для підрахунку і використання в умовах навчального процесу показники, які можуть бути визначені шляхом анкетування за модифікованою нами анкетою А.Н. Журавльова [3]: обсяг добової рухової активності високого рівня в годинах, перешкалований у бали (1-3), який прямо характеризує рухову активність і тісно пов'язаний з показниками соматичного здоров'я молоді ($r = 0,63$, $p<0,0001$), індексами засвоєння цінностей фізичної культури ($r = 0,59$, $p<0,0001$) та теоретичної підготовленості ($r = 0,38$, $p<0,0001$), рівень оволодіння руховими діями (у балах, 1-3) прямо характеризує рухову складову неспеціальної фізкультурної освіти школярів ($r = 0,42$, $p<0,0001$); свідома потреба в заняттях фізичною культурою (у балах, 1-3), яка прямо характеризує аксіологічних складову неспеціального фізкультурної освіти ($r = 0,61$, $p<0,0001$) і тісно пов'язана з соматичним здоров'ям ($r = 0,63$, $p<0,0001$), частота самостійних занять фізичними вправами (у балах, 1-3), що відображає рухову активність ($r = 0,63$, $p<0,0001$).

З метою розробки експрес-індексу для молоді шкільного віку, враховуючи, що кількісний діапазон згаданих вище 4-х характеристик є однаковим, а їх максимальне значення у сумі складає 12, нами була використана функція підсумовування і отримано експрес-індекс фізкультурної освіченості за 12 – бальною шкалою (формула 2):

ЕІФО = ВР + РОРД + СВПОТРФК + САМЗАН, (2)

де ЕІФО – експрес-індекс фізкультурної освіченості школярів;

ВР – обсяг добової рухової активності високого рівня (балів);

РОРД – рівень оволодіння руховими діями (балів);

СВПОТРФК – свідома потреба в заняттях фізичною культурою (балів);

САМЗАН – частота самостійних занять фізичними вправами (балів).

Відповідно до алгоритму експрес-оцінки фізкультурної освіченості школярів для кількісного оцінювання може використовуватися шкала від 4 до 12 балів (табл. 3).

Для перевірки надійності розробленого експрес-індексу були визначені взаємозв'язки результатів, отриманих з його допомогою з показниками, отриманими на тому ж контингенті використовуючи вже верифікований індекс, розрахований на застосування з науково-дослідницькою метою. Нами зафіксовано статистично достовірний прямий ($p<0,0001$) взаємозв'язок між результатами, які отримані за допомогою двох різних індексів, що говорить про надійність розробленого нами експрес-індексу.

Крім того, з аналогічною метою нами був проведений аналіз взаємозв'язків між показниками, отриманими за допомогою індексів відповідно до рівнів фізкультурної освіченості школярів 8-11-х класів та студентів І-ІІ курсів, а також порівняння результатів за статевою ознакою. Відзначимо, що серед молоді з низькими показниками фізкультурної освіченості, отриманими за допомогою експрес-індексу, 68% показали низький рівень в результаті підрахунку за повним індексом і лише 2% – високий рівень; серед тих, хто був оцінений як такий, що має високий рівень за експрес-індексом, 59,5% отримали високий рівень в результаті оцінки за повним варіантом індексу, що теж є підтвердженням надійності даного індексу. Про надійність отриманого індексу свідчить також статистично достовірні відмінності між результатами у юнаків та дівчат ($t = 8,02$ при $p< 0,001$).

Висновки і пропозиції. 1. Наведений алгоритм оцінки фізкультурної освіченості молоді у вигляді розробленого індексу на основі використання п'яти складових (з урахуванням їх вагових коефіцієнтів) складається з п'яти етапів включаючи процедуру верифікації, і дозволяє оцінити рівень фізкультурної освіченості.

2. Розроблений на основі кореляційного аналізу експрес-індекс фізкультурної освіченості (ЕІФО), до складу якого увійшли: обсяг добової рухової активності з енерговитратами високого рівня (г), рівень оволодіння руховими діями, свідома потреба в заняттях фізичною культурою і частота самостійних занять фізичними вправами, перевірений на надійність і дозволяє оперативно оцінити рівень фізкультурної освіченості у школярів.

3. Перспективними є подальші дослідження з розробки індексу фізкультурної освіченості для студентів.

Таблиця 3

Алгоритм експрес-оцінки фізкультурної освіченості школярів

Показник, спосіб оцінки	Одиниці вимірювання		Якісна оцінка показника	Кількісна оцінка НФО (сума балів за показниками)	Якісна оцінка НФО (рівні)
	год	бали			
Обсяг добової рухової активності високого рівня (ВР, анкетно)	0–1	1	низький	4–6	низький
	1,1–2	2	достатній		
	2,1–3	3	високий		
Рівень оволодіння руховими діями (РОРД, візуально)	–	1	низький		
	–	2	середній	7–9	середній
	–	3	високий		
Свідома потреба в заняттях фізичною культурою (СВПОТРФК, анкетно)	–	1	низька		
	–	2	середня		
	–	3	висока	10–12	високий
Частота самостійних занять фізичними вправами (САМЗАН, анкетно)	–	1	низька		
	–	2	середня		
	–	3	висока		

Список літератури:

1. Барабашов С. В. Процесс физкультурного образования школьников / С. В. Барабашов // Физкультурное образование Сибири. – 1999. – № 2. – С. 40–44.
2. Дворак В. Н. Рейтинговая система оценки общего физкультурного образования студентов / Дворак В. Н. // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.: к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – С. 33-41.
3. Журавлев А. Н. Оптимизация двигательной активности учащихся специальных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Журавлев Андрей Николаевич. – М., 2001. – 147 с.
4. Кібальник О. Я. Рівень рухової активності школярів окремих міст України [Електронний ресурс] / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко // Спортивна наука України. – 2011. – № 5(38). – С. 72–79. – Режим доступу до дж.: http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html
5. Михайлова Е. Л. Физкультурное образование старших школьников средствами интегрированных форм уроков физкультуры / Е. Л. Михайлова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 47–50.
6. Саати Т. Аналитическое планирование. Организация систем. – Пер с англ. / Т. Саати, А. Кернс. – М.: Радио и связь, 1991. – 224 с.
7. Томенко А. А. Способы количественной оценки физической культуры личности учащейся молодежи / А. А. Томенко // Физическое воспитание студентов: науч. журн. – Х.: ХООНОКУ–ХГАДИ, 2011. – № 2. – С. 100–102.
8. Томенко О. А. Кількісна оцінка неспеціальної фізкультурної освіченості молоді / О. А. Томенко // Спортивна медицина. – 2012. – № 2. – С. 73-76.

Томенко А.А.
Сумский государственный педагогический университет имени А.С. Макаренка

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация
Статья посвящена изучению особенностей оценки показателей физкультурной образованности учащейся молодежи. Изучен опыт разработки методов количественной оценки физкультурной образованности школьников и студентов. На его основе разработаны индексы для определения уровня физкультурной образованности в виде полной версии для использования в исследовательских целях и экспресс-индекса. Оба разработанных индекса показали высокую надежность в результате верификации. В долгосрочной перспективе предполагается разработать экспресс-индекс физкультурной образованности для студентов.
Ключевые слова: физкультурная образованность, метод индексов, школьники, студенты, молодежь.

Tomenko O.A.
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

QUANTIFICATION OF PHYSICAL CULTURE EDUCATION OF YOUTH

Summary
The article deals with the peculiarities of testing studying youth general physical education results. The experience of assessment of general physical education pupils were investigated. Using the different approaches of general physical education control we worked out the indexes of youth general physical education as a mean of its monitoring. As a result of the verification both of worked out indexes showed a higher reliability. In the long term it is expected to develop express-index of physical education for students.
Keywords: general physical education, index method, schoolchildren, students, youth.

УДК 378.14.015.62:796.411

ОСОБЛИВОСТІ КУРСОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА СИЛОВИХ НАПРЯМАХ ФІТНЕСУ

Томенко О.А., Ісаєва О.О.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Досліджено проблему підготовки фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу. Проаналізовано вітчизняні та зарубіжні літературні джерела і програми підготовки фітнес-тренерів. Розроблено програму курсової підготовки фітнес-тренерів, що дозволяє в стислі строки підготувати спеціаліста, який буде володіти необхідними сучасними знаннями у сфері фітнесу. До програми також включено матеріали по базовій психології роботи з клієнтами та основи тайм-менеджменту. У перспективі передбачається експериментальна перевірка ефективності розробленої програми.
Ключові слова: фітнес, інструктор, тренажерний зал, курсова підготовка.

Постановка проблеми. У наш час серед населення спостерігається нехтування найнеобхіднішими вимогами здорового способу життя під впливом темпів соціально-економічного розвитку. Негативні фактори, такі як стреси, куріння, зловживання алкоголем, відсутність фізичних навантажень, нераціональне харчування, мають все сильніший вплив і загальний стан здоров'я населення гіршає з кожним роком.

Держава надає гарантії використання конституційних прав щодо забезпечення людини всіма оздоровчими заходами, а реалізація цих гарантій залежить від організації фізкультурно-оздоровчих заходів на місцевому рівні, та від самої людини, її активності в цьому напрямку.

З метою збільшення кількості залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення фізичної підготовленості населення введено в дію «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту» (червень 1994 р.) та Цільова комплексна програма – «Фізична культура – здоров'я нації» (1.09.1998 р), Всі державні програми спрямовані на практичну реалізацію Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3]. Ці документи розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури та спорту, визначають їх роль у житті та розвитку суспільства. Але ні одна державна програма не може враховувати всієї різноманітності інтересів людей різного віку, місцевих умов, національних та регіональних традицій.

Аналіз соціально-економічного розвитку України свідчить про труднощі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням. Основною організаційною ланкою у фізкультурно-оздоровчій діяльності з дорослими безумовно є фітнес-клуби, де люди можуть задовольнити широкий спектр фізкультурно-оздоровчих інтересів і потреб. Кожен заклад відповідно до своїх функцій і цілей пропонує тренувальні програми, допомагає бажаючим вибирати формати занять згідно з їхніми можливостями і побажаннями [9].

Особливої популярності останніми рокам набули клуби, в яких працюють персональні тренери, котрі спрямовують свою роботу на підготовку клієнтів з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та специфіки фізичного розвитку, віку, статі, рівня підготовленості, мети заняття. Заняття силовим фітнесом сприяють збереженню і зміцненню фізичного здоров`я людини. Різноманіття програм тренувань робить їх доступними та дозволяє врахувати будь-які прагнення й інтереси кожного бажаючого [9; 11].

Підвищений інтерес населення до напрямів силового фітнесу (бодібілдинг, кросфіт, пауерліфтинг та ін.) зумовлює появу й розвиток нових програм тренувань, створює конкуренцію між фітнес-клубами та тренерами, посилює вимоги до рівня їхньої професійної компетентності. Персональні тренери, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу, з точки зору споживачів, повинні володіти дуже широким спектром знань у галузі фізичної культури та рекреації, мати навички роботи з різноманітним технічним забезпеченням, а також володіти знаннями по правилах харчування, психології спілкування та мотивації людини. У цьому напрямку спостерігається дефіцит чіткого визначення професійних функцій діяльності фітнес-тренера, переліку, змісту й критеріїв сформованості професійних навичок, які повинні набути майбутні фітнес-тренери [5; 8]. Така обставина пов`язана з тим, що наукових надбань і досліджень професійної діяльності та загальної підготовки фітнес-тренерів недостатньо. Про окремі дослідження по силових напрямах фітнесу взагалі майже неможливо знайти наукової літератури.

Враховуючи необхідність якісної професійної підготовки майбутніх тренерів, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу на етапі навчання їх у вищій школі, потреби у формуванні професійної компетенції, необхідної для здійснення мотивації населення до ведення здорового способу життя, популяризації і розвитку силового фітнесу, а також проблему методичного забезпечення тема нашого дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я людини вважається глобальною проблемою сьогодення. Основна стратегія її вирішення полягає у залученні населення до здорового способу життя. Ряд авторів вважають фітнес невід'ємною частиною даного процесу (Испулова Р.Н. [3], Кібальник О.Я. [6], Корносенко О.К. [8; 9] та ін.).

Шляхи втілення цієї ідеї відображено в основних документах ООН (резолюції Генеральних Асамблей «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру» [11]), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту [10]), Всесвітньої організації охорони здоров'я (Глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров'я), Ради Європи (Європейська

© Томенко О.А., Ісаєва О.О., 2017

спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт).

Підготовка фахівців по організації дозвілля активно проводиться в Японії, Великобританії, США, Франції і т.д. Програма підготовки, як правило, триває 4 роки і в різних країнах кардинально відрізняється. Вона передбачає засвоєння фундаментальних дисциплін, колективну рекреацію, планування занять, способи організації дозвілля, фізичні вправи та ігри на дозвіллі, форми фізичної культури в рекреації. Дослідження в цій галузі проводили вчені різних країн: щодо застосування інноваційних фітнес-технологій (Давидов В. Ю. [1]), укладання навчальних програм підвищення кваліфікації фахівців фітнес-клубів (Д. Калашников [5]). Крім цього, фітнес-тренінг дослідники розглядали як засіб фізичної рекреації або корекції фізичного розвитку (Р. Іспулова [3], Кібальник О.Я. [6]). Але дослідження з проблем професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів майже не ведуться. Про це свідчать наукові статті вчених, які розглядали питання професійної підготовки фахівців із оздоровчої фізичної культури (Е. Хоулі [11] та ін.), організації оздоровчого тренування (Б. Френкс [12] та ін.).

Недостатня кількість досліджень зумовлює дефіцит знань та методик ефективної підготовки професійних фітнес-тренерів у ВНЗ.

Удосконалення системи фізкультурної освіти в Україні призвело до появи в 2008 році у переліку спеціальностей напрямку підготовки «Здоров'я людини» нової спеціальності «Фітнес і рекреація». Але у більшості вищих навчальних закладів підготовка ведеться без спеціального курсу по напрямку силових видів фітнесу. Цього явно не достатньо для забезпечення діяльності фітнес-тренерів по всій Україні. Відповідна ситуація вимагає створення умов підготовки фахівців здатних забезпечити розвиток такої необхідної для суспільства галузі збереження здоров'я.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Прогресивні тенденції вимагають удосконалення й внесення відповідних змін до системи підготовки майбутніх фітнес-тренерів, спроможних задовольнити потреби суспільства. Попит на спеціалістів у даній галузі спонукає до змін у положеннях педагогіки вищої освіти щодо підготовки висококваліфікованого фахівця з фітнесу, формування його особистісних та професійних якостей, розуміння процесу фахової підготовки як цілісної й різнобічної системи, яка вимагає виокремлення складових професійної компетентності сучасного тренера, здатного навчати здорову способу життя, тренувати відповідно до потреби споживача, залучаючи до фізкультурно-оздоровчої діяльності різні верстви населення, розкриваючи людям переваги занять фізичною культурою та силовим фітнесом зокрема для покращення якості життя, його продовження та передачі досвіду майбутнім поколінням.

Мета статті: на основі аналізу наявного досвіду підготовки інструкторів з фітнесу, розробити програму курсової підготовки фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу.

Виклад основного матеріалу. На основі теоретичного аналізу проблеми нами було розроблено навчальну програму, що може повною мірою забезпечити майбутніх фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу необхідними знаннями та навиками.

Метою навчальної програми курсової підготовки інструкторів є формування знань, умінь та

Таблиця 1

Структура навчальної програми курсової підготовки фітнес-тренерів

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	очна форма					дистанційна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	сам.р		лек	пр	лаб	ср
Модуль 1. Основи будови тіла людини та фізіологія вправ										
Тема 1. Основи будови тіла людини	4	4								
Тема 2. Техніка виконання вправ на різні групи м'язів для здорових та людей, що мають особливі потреби	8	2	6							
Разом за модулем 1	**12**	6	6							
Модуль 2. Характеристика та зміст фітнес-програм, спрямованих на розвиток сили та силової витривалості										
Тема1. Методика розробки програм тренування. Інтенсивність силових навантажень	2	2								
Тема 2 Кросфіт та бодібілдинг. Відмінності та особливості побудови занять.	2		2							
Тема 3. Основи тренування групи людей з особливими потребами	4		4							
Разом за модулем 2	**8**	**2**	**6**							
Модуль 3. Контроль ефективності та засоби відновлення у процесі занять фітнесом										
Тема 1. Засоби відновлення у процесі занять фітнесом	2	**2**								
Тема 2. Контроль ефективності програми тренування	2	2	4							
Тема 3. Основи психології спілкування та мотивації. Тайм-менеджмент	2									
Підсумковий контроль	2		2							
Всього	**8**									
Разом 28 годин										

навичок з методики викладання фітнес-технологій та їх використання слухачами на практиці.

Конкретними завданнями програми є ознайомлення з основами здорового способу життя, принципами оздоровчого та спортивного тренування, зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів, нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру. А також навчити визначати раціональні параметри фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять та ознайомити з популярними різноманітними формами рухової активності та методиками їх проведення, ознайомити з теоретико-методичними основами побудови занять з використанням новітніх фітнес-технологій та навчити складати комплекс вправ для різних груп населення в залежності від фізичного стану, віку, статі та фізичної підготовленості. До завдань програми також включено ознайомлення з методами лікарсько-педагогічного контролю та засобами відновлення у процесі занять фітнесом та основами психології по роботі з різними групами населення.

У результаті проходження курсової підготовки студенти повинні знати основи будови тіла людини, основи техніки виконання вправ та методику їх викладання, основні закономірності формування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, методи, засоби та форми організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій, методику проведення занять з різними групами населення.

Також студенти повинні вміти: використовувати новітні фітнес-технології в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовленості, а також рівня фізичного стану, самостійно проводити заняття з використанням новітніх технологій фізичного виховання, самостійно складати програми занять для різних груп населення в залежності від фізичного стану, фізичної підготовленості, віку та статі, адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях силовим фітнесом, здійснювати контроль та самоконтроль на заняттях.

На вивчення навчальної програми курсової підготовки відводиться 28 годин (табл. 1).

Висновки і пропозиції. 1. Враховуючі сучасні тенденції зростання попиту на кваліфікованих фітнес-тренерів, що спеціалізуються на силових напрямах фітнесу можна зробити висновок, що саме форма курсової підготовки надасть можливість у стислі терміни без відриву від роботи підготувати кваліфікованого спеціаліста. 2. Розроблена нами програми курсової підготовки розрахована на 28 годин і має замету формування знань, умінь та навичок з методики викладання фітнес-технологій та їх використання слухачами на практиці. Серед завдань програми:

ознайомлення з основами здорового способу життя, принципами оздоровчого та спортивного тренування, зі структурою та змістом програм фізкультурно-оздоровчих занять відомих вітчизняних та зарубіжних авторів, нетрадиційними системами фізичних вправ інноваційного характеру. До вивчення у програмі надаються лише найнеобхідніші аспекти, що забезпечують першочерговими знаннями та навичками.

3. У перспективі передбачається експериментальна перевірка ефективності розробленої програми в умовах навчального процесу з підготовки фітнес-тренерів.

Список літератури:

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГу, 2005. – 284 с.
2. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз. вихов. і спорту. – 2006. – № 10. – С. 90-92.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до джерела: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
4. Испулова Р. Н. Силовой фитнесс как средство коррекции здоровья студенческой молодежи / Р. Н. Испулова // Санкт-Петербург – родина отечественного атлетизма: сб. научно-метод. трудов. – СПб ГАФК ім. П. Ф. Лесгафта. – 2004. – С. 124.
5. Калашников Д. Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов: дисс...канд.пед.наук: 13.00.04 / Дмитрий Геннадиевич Калашников. – Волгоград. – 2005. – 125 с.
6. Кібальник О. Я. Рівень рухової активності школярів окремих міст України / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко // Спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2011. – Вип. 5. – С. 72–79.
7. Класифікатор професій (КП) станом на 01.03.2015 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу до тексту: http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik
8. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / О. К. Корносенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. вих. і спорту. Вип. 20: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2016. – Т. 3, 4. – С. 92.
9. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112. – С. 233.
10. Международная хартия физического воспитания и спорта 21 ноября 1978 года [Електронний ресурс] – http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350
11. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнесс» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.
12. Хоули Э. Т. «Руководство інструктора оздоровительного фитнеса» / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2004. – 361 с.

Томенко А.А., Исаева Е.А.
Сумский государственный педагогический университет имени А.С. Макаренка

ОСОБЕННОСТИ КУРСОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕСС-ТРЕНЕРОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА СИЛОВЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ФИТНЕСА

Аннотация
Проведено исследование проблемы подготовки фитнес-тренеров, которые специализируются на силовых направлениях фитнеса. Проанализированы отечественные и зарубежные литературные источники и программы подготовки фитнесс-тренеров. Разработано программу подготовки фитнесс-тренеров, которая позволяет в кратчайшие строки подготовить специалиста, который будет владеть необходимыми современными знаниями в сфере фитнесса. В программу также включены материалы по базовой психологи работы с клиентами и основам тайм-менеджмента. В долгосрочной перспективе предполагается экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.
Ключевые слова: фитнес, инструктор, тренажёрный зал, курсовая подготовка.

Tomenko A.A., Isaeva E.A.
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

TRAINING COURSE FEATURES FITNESS TRAINER, SPECIALIZING IN POWER ORIENTATION FITNESS

Summary
A study of the problem of training fitness trainers who specialize in power areas of fitness. Research scientists analyzed the domestic and other countries. Also, a study of training programs for fitness trainers. Developed training program for instructors, which allows for the shortest line to prepare a specialist who will own the necessary modern knowledge in the field of physical education and recreation. The program also included material on the base psychologists work with clients and the basics of time management. In the long run it is assumed an experimental verification of the developed program effectiveness.
Keywords: fitness, trainer, gym, course preparation.

УДК 37.015.3:061.2(477.85)«185/190»

ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ З МОЛОДДЮ У ГРОМАДСЬКИХ ТОВАРИСТВАХ БУКОВИНИ ТІЛОВИХОВНОГО СПРЯМУВАННЯ (ДРУГА ПОЛОВИНА XIX СТОЛІТТЯ)

Тумак Ю.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Тумак О.М.
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Проаналізовано діяльність фізкультурно-спортивних товариств Буковини другої половини XIX ст., які безпосередньо спрямовували свої інтереси на різноманітні аспекти фізичного виховання. Здійснено огляд наукових праць на дану тематику і обґрунтовано новизну та актуальність дослідження. Охарактеризовані організації тіловиховного спрямування: фізкультурно-спортивні, скаутські (мілітаристичні) та пожежно-гімнастичні. Визначено форми та методи фізичного виховання молоді, що використовувалися досліджуваними об'єднаннями для досягнення задекларованої у статутах мети. Серед форм виокремлено: тренування, змагання, практичні перегляди, показові виступи, паради, свята, велопробіги, спортивні вечори, концерти, ведення тіловиховної колонки у газетах та часописах, видавнича діяльність, фахові курси та майстер-класи, взаємовідвідування занять, друк методичних рекомендацій, благодійні вечори, збори пожертвувань тощо. Зазначено такі методи роботи, як ігровий, змагальний, лекції, бесіди, розповідь, майстер-класи, методи контролю, створення умов для розвитку видів спорту та фінансова підтримка.
Ключові слова: товариство, форма, метод, фізичне виховання, тіловиховання, спорт.

Постановка проблеми. Сьогодні, коли перед українським суспільством постає завдання віднайти ефективні способи та прийоми формування фізично й морально здорової нації, здатної адекватно відповідати на виклики сучасності, особливої актуальності набуває вивчення вітчизняного досвіду тіловиховання в різні історичні періоди. Тим більше, що на етапі розбудови самостійної української держави склалися сприятливі умови для подальшого дослідження історії регіонів, зокрема фізичного виховання молоді у громадських організаціях.

Особливий інтерес для науковців становить діяльність у цьому напрямі громадських організацій Буковини в другій половині XIX – на початку XX ст. Адже саме в цей час у краї утверджується законодавча база діяльності громадських товариств, відбувається кількісне збільшення та урізноманітнення напрямів їх діяльності, виокремлення тих, що повністю або частково розв'язували проблеми фізичного виховання дітей та молоді.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Наукова розробка питань теоретико-методичного обґрунтування фізичного виховання в громадських товариствах, передумов становлення системи фізичного виховання населення Буковини була започаткована істориками, етнографами, педагогами, громадськими діячами краю досліджуваного періоду (Г. Вігліцький, С. Воробкевич, С. Грюнгауз, М. Мішлер, О. Насбаум, Й. Полек, О. Попович, Л. Сімігінович-Штрауфе, А. Фікер).

Зміст і завдання фізкультурно-спортивного руху на буковинських землях різних історичних епох розглядали, зокрема, радянські науковці М. Гонжа, І. Гриценко, І. Компанієць, М. Ліщенко, В. Пічета, М. Романець.

Окремі аспекти тіловиховання в товариствах досліджуваного періоду, а саме: питання педагогічної діяльності громадських організацій на західноукраїнських землях XIX ст. – привертали увагу І. Андрухіва, О. Винничука, В. Звоздецької, В. Мужичка, А. Нагірняка, Р. Найди, М. Пантюка, Є. Приступи, Р. Расевич, Б. Савчука, Б. Ступарика, Б. Трофим'яка, М. Чепіль, О. Юзик, Б. Якимовича; дидактичні аспекти означеної проблеми аналізувала Т. Завгородня; вплив фізкультурно-спортивних товариств на фізичне виховання в народній школі краю розглядала Н. Гнесь, а управління системою фізичного виховання Буковини – О. Цибанюк.

Однак, незважаючи на зацікавлення цією тематикою значною кількістю сучасних дослідників, форми та методи фізичного виховання молоді в буковинських громадських організаціях тіловиховного спрямування другої половини XIX ст. залишалися переважно поза увагою науковців.

Мета статті – визначити форми та методи фізичного виховання молоді на основі аналізу діяльності фізкультурно-спортивних товариств Буковини другої половини XIX ст.

Виклад основного матеріалу. Аналіз нормативно-законодавчої бази, що регламентувала діяльність будь-яких громадських товариств на теренах Буковини другої половини XIX ст., напрямів їх діяльності, обмеження за віком, статтю або соціальним становищем, перспектив розвитку, визначених у статутних положеннях, характеру заходів та їх масовості дозволив виокремити з числа всіх об'єднань громадян краю ті, що безпосередньо або опосередковано спрямовували свої інтереси на різноманітні аспекти фізичного виховання підростаючого покоління.

Із значної кількості товариств, що діяли протягом досліджуваного періоду, виокремлюємо організації безпосередньо тіловиховного спрямування: фізкультурно-спортивні, скаутські (мілітаристичні) та пожежно-гімнастичні тощо. Метою яких стало досягнення духовної досконалості через фізичне виховання шляхом систематичних занять фізичними вправами.

Одним із перших таких товариств стало «Загальне гімнастичне товариство у Чернівцях» («Allgemeine Turnverein in Czernovitz»), що

© Тумак Ю.І., Тумак О.М., 2017

об'єднало у 1867 році (дозвіл на заснування було видано 6 серпня 1866 року) всіх буковинських прихильників здорового способу життя. Згідно зі статутом, ця організація визначала себе масовою, добровільною, громадською організацією, яка на умовах індивідуального членства об'єднувала дорослих та учнів середніх навчальних закладів регіону. У своїй діяльності товариство керувалось конституцією Австро-Угорщини, державними і крайовими законами та власним статутом [10, с. 184]. Ще однією важливою характеристикою товариства стала аполітичність та відсутність національного забарвлення [3, л. 21]. Основні завдання, напрями, форми та методи діяльності цієї організації представлені в таблиці (див. табл.)

Діяльність товариства полягала «у заняттях гімнастикою і фізичною діяльністю через тренування, частково через практичні покази зацікавленим, писання в газети про спорт» [5, s. 17].

Саме ця мета організації визначила наступні напрями її діяльності: розвиток гімнастики як виду масової фізкультурно-спортивної діяльності; пропаганда фізичної культури і спорту; збільшення кількості членів товариства; методична та практична допомога вчителям гімнастики та інструкторам; фінансування будівництва спортивного залу і створення спортивного майданчику тощо [6, s. 23].

Розвиток «масової гімнастики» перш за все передбачав збільшення членів товариства за рахунок гімназійної та шкільної молоді. Так, у 1886/87 н.р. під керівництвом фахівців у спортивному залі товариства займались 507 учнів гімназій м. Чернівці. Заняття проводились двічі на тиждень за чітко визначеним розкладом. Викладачі регламентували розподіл груп не за віковою характеристикою, а за терміном занять фізичною культурою і спортом: «початківці» – займались лише 1 рік, «гімнасти» – стаж тренувань більше 1 року та «спортсмени» – досвідчені члени товариства, що приймали участь у показових виступах та змаганнях. Початківці за жодних обставин не могли займатись із старшою молоддю [4, s. 3].

Через два роки свого існування це гімнастичне товариство ініціювало скликання всіх спортивних об'єднань – фізкультурно-спортивну раду. Метою якої було визначено швидке розповсюдження ідеї фізичного розвитку серед жителів міста та їх дітей [7, s. 8].

Звернення новоствореної ради до крайової Шкільної ради від 31 серпня 1869 року сформулювало потребу в практичному визнанні предмету «гімнастика» керівництвом закладів освіти. Це прохання було належним чином виконане і в поточному навчальному році гімнастикою займалися

Таблиця

Напрями, форми та методи роботи громадських товариств Буковини тіловиховного спрямування (II половина XIX ст.)

Назва товариства	Напрями діяльності, форми роботи	Методи
«Загальне гімнастичне товариство у Чернівцях» (1867 р.) Фізкультурно-спортивна рада (1869 р.)	Розвиток гімнастики як виду масової фізкультурно-спортивної діяльності та збільшення членів за рахунок школярів та робітничої молоді: *тренування, змагання, практичні перегляди, показові виступи, паради, свята, спортивні вечори*; пропаганда фізичної культури і спорту, зокрема жіночого: *ведення тіловиховної колонки у газетах та часописах, показові виступи, видавнича діяльність*; організація системи підготовки і підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичного виховання: *фахові курси та майстер-класи, взаємовідвідування занять*; створення власної спортивної бази: *благодійні вечори, збори пожертвувань.*	Методи спрямовані на оволодіння та вдосконалення рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей: ігровий, змагальний. Встановлення та підтримання зв'язків із пресою, консультації. Лекції, бесіди, розповідь, майстер-класи. Методи контролю: відвідування занять та тренувань, аналіз звітів про діяльність товариств із подальшими рекомендаціями. Метод створення умов для розвитку видів спорту. Методи сприяння: фінансова підтримка.
«Чернівецьке товариство ковзанярів» (1873 р.) «Перший буковинський клуб велосипедистів» (1887 р.)	Організація спортивних гуртків для дітей та молоді: *тренування, змагання, велопробіги, свята, спортивні вечори*; забезпечення молодих членів обладнанням і спортивним інвентарем: збір старих або пошкоджених велосипедів, ковзанів та коштів; господарсько-трудова діяльність: самостійний дрібний ремонт обладнання та інвентаря; співпраця із закладами освіти: *спільні фізкультурно-спортивні розваги і свята, друк методичних рекомендацій.*	Методи спрямовані на оволодіння та вдосконалення рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей: ігровий, змагальний. Встановлення та підтримання зв'язків із населенням та пресою; Метод створення умов для розвитку спорту. Методи сприяння: фінансова підтримка.
Польське спортивно-гімнастичне товариство «Сокіл» (1892 р.)	Організація і проведення тренувальної та змагальної діяльності, заснування гімнастичної школи: *тренування, змагання, практичні перегляди, туристичні походи, велопробіги, показові виступи*; організація спортивно-масових та культурних заходів: *прогулянок, парадів, свят, спортивних та танцювальних вечорів*, створення умов та організація відпочинку і оздоровлення в літньому таборі: *ранкова гімнастика, заґартувальні процедури, ігри і забави, командні ігри, лекції, читання, концерти*	Методи спрямовані на оволодіння та вдосконалення рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Лекції, бесіди, розповідь, читання. Методи контролю: відвідування занять та тренувань, дисциплінарний вплив. Метод створення умов для розвитку спорту.

всі старші класи середніх шкіл. Крім того, рада отримала дозвіл на організацію гуртків фізичного виховання. І, як результат, в зимовому семестрі 1869/1870 рр. в гімнастичному товаристві займалось 92 учня імператорсько-королівської гімназії та 71 вихованець реального училища. Крім того, до гімназистів приєднались учні інших закладів освіти та робітнича молодь – 24 особи в першому семестрі та 20 – в другому семестрі.

«Загальне гімнастичне товариство у Чернівцях» зробило спробу консолідації зусиль державних та громадських організацій у справі фізичного виховання дітей та молоді, залучаючи до цієї справи керівний апарат системи освіти, дирекції закладів освіти, військові і пожежні частини, громадських активістів і батьків.

Не менш важливим напрямком роботи товариства стала пропаганда фізичної культури і спорту, яка здійснювалась на спортивних вечорах. Саме сюди вперше приводили нових членів – «нових друзів, які раніше не хвилювалися нашими питаннями», тут відбувалось спілкування без обмежень у віці, у національній та товариській приналежності. Організаторами таких спортивних вечорів стали Ф. Шнабль, Е.Р. Нойбауер, Г. Обріст. Сучасники характеризували ці вечори дивовижними, завжди змістовними і цікавими завдяки імпровізаціям, пісенному супроводу, показовим танцювальним та гімнастичним імпрезам, гумористично-сатиричним виступам.

Крім того, воно стало першою організацією яка визнала і на практиці реалізувала право жінок на заняття фізичною культурою і спортом. Про заснування дівочої групи активістки гімнастичного товариства піднімали питання майже з початку його заснування. І вже у звіті фізкультурно-спортивної ради за 1869 рік вперше згадано спортивне групування представниць жіночої статі [4, s. 6].

Аналіз офіційних документів, звітів товариства досліджуваного періоду дозволяє виокремити одним із провідних напрямів діяльності організації підготовку та підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури і спорту. На теренах герцогства Буковина, як і у більшості європейських країн, інструкторів з фізичного виховання готували в учительських семінаріях або училищах. Положення державного закону від 14 травня 1869 року, серед навчальних дисциплін для підготовки учителів виокремили «тълесніи упражненія» [1, с. 373]. За досліджуваного періоду буковинські педагогічні заклади, а саме: греко-православна педагогічна семінарія (1860 р.), чоловіча вчительська семінарія з німецькою викладовою мовою (1871 р.), приватна дівоча учительська семінарія товариства «Українська Школа» ввели в програму навчання гімнастику [2, л. 67].

Метою вивчення гімнастики в педагогічних закладах було узагальнене визначення наступного змісту: вміти зразково виконувати вправи, які входять до програми державних шкіл; опанувати знання про будову тіла людини та фізіологічні особливості дитячого організму; розуміти процес руху, вміти розкласти його на складові, а також визначити правильну послідовність його виконання. Одним із важливих вмінь було виокремлено володіння фаховою термінологією. Отже, вимоги до фахівців, що закінчували буковинські педагогічні заклади, були різноманітними і досить високими і відповідали тогочасним європейським тенденціям, а саме: високий рівень володіння технікою фізичних вправ; обізнаність у фізіології та анатомії; прагнення знати про новітні методики, нові види спорту, ігри тощо.

Про здоровий дух у здоровому тілі дбали в «Чернівецькому товаристві ковзанярів», заснованому в 1873 р., та в «Першому буковинському клубі велосипедистів», заснованому в 1887 році.

На початку своєї діяльності ці спілки працювали за принципом «об'єднання за інтересами» і не розглядали молодь як потенційних членів. Перша проблема, що постала перед керівництвом товариств визначилась у їх сталому складі. Через певну закритість спілок кількість учасників практично не збільшувалась. Саме тоді клуб велосипедистів оголосив про бажання приймати до лав учнівську молодь. Другою проблемою стало забезпечення молодих членів обладнанням і спортивним інвентарем.

Адже наявність ковзанів і власного велосипеду були надто розкішними для буковинських родин. Вищеозначені фізкультурно-спортивні товариства вийшли з положення наступними чином. Через буковинські часописи ці спілки звернулись до громади із прохання зібрати старі або пошкоджені велосипеди та запасні частини до них. Спільними зусиллями було зібрано і відновлено близько 20 велосипедів. При клубі працювала технічна майстерня, при чому дрібний ремонт велосипедів молодь виконувала самостійно під наглядом дорослих. Саме тут хлопці отримували перші технічні і прикладні знання і вміння, що були необхідними у дорослому житті. А усунення складних проблем для «школярської групи» здійснювалось безкоштовно. Щодо ковзанів, то в 1875 році на балансі товариства налічувалось 50 пар ковзанів зроблених кустарно [9, с. 38].

Кінець XIX ст. був характерний тим, що паралельно із інтернаціональними виникають спортивні товариства на національних засадах. Одним із таких став польський «Sokol», діяльність якого регламентував статут, затверджений Буковинським сеймом 13 липня 1892 року [8].

У першому розділі статуту (§ 1-5) проголошувались офіційна назва, місце розташування, визначались мета і завдання діяльності та власна символіка. В цьому розділі було виокремлено головну ідею діяльності товариства: «...Виховання духу взаємодопомоги серед членів, ослуху і карності через проведення спортивних занять, влаштування публічних свят і заходів». На думку організаторів, покликання товариства – служіння справі підготовки польської громадськості до майбутньої боротьби за відновлення власної державності.

Діяльність «Сокола» розвивалася за такими провідними напрямками: організація і проведення гімнастичної і спортивної (малось на увазі змагальної – Ю.Т.) діяльності, розвиток туризму і краєзнавства. Характерно, що серед завдань товариства, окрім пропаганди та розвитку фізичної культури і спорту, було вказано провадження національних культурних і просвітніх «ініціатив».

Параграфи п'ятого розділу даного статуту виокремлювали заснування гімнастичної школи для учнів товариства. Організація такої школи

передбачала на першому етапі створення гімнастичних гуртків при всіх закладах освіти, «де зацікавлені майбутнім». Результатом поширення ідеї загального гімнастикування очікувалось створення закладу, який би здійснював спортивно-масову роботу з молоддю, праобразу сучасної спортивної школи із власною матеріально-технічною базою, кадровим забезпеченням, науково-методичним потенціалом тощо.

Від самого заснування провід польського «Сокола» основною метою своєї діяльності окреслював сприяння розвитку фізичної культури, гімнастики, туризму, різних видів спорту, культурному і естетичному розвитку польської робітничої та учнівської молоді, не забуваючи при цьому працювати на ниві піднесення культури, просвіти, здійснення доброчинних ініціатив.

Висновок. За швидкістю розповсюдження, залученням членів, шляхами вирішення економічних питань і різноманітністю напрямів діяльності товариський рух на Буковині відповідав рівню європейських країн. Фізичне виховання і заняття спортом, окрім загально підготовчого, мали прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ньому. При чому фізичне і господарсько-трудове виховання виокремлювались як одні з основних чинників, які впливали на формування витривалої, дисциплінованої, свідомої, працьовитої особистості. В процесі своєї діяльності громадські товариства застосовували різноманітні методи роботи з молоддю з метою поширення ідей здорового способу життя, популяризації фізкультури та спорту серед молодого населення краю та піднесення їхнього патріотичного духу. Досвід роботи таких товариств актуальний і на сучасному етапі розвитку українського суспільства.

Список літератури:

1. Законъ изъ дня 14 Мая 1869. Которымъ установляютъ ся засады ученія дотычно школъ народніхъ // Хронологичный списъ законовъ, розпоряженій и пр., которіи помъщени суть въ рочнику 1869 переводовъ въстника законовъ державнихъ для Буковины. – Черновцы: з печатнъ Рудольфа Екгарда, 1870. – С. 372-384.
2. Переписка с Министерством культов и просвещения с дирекцией педучилища о замещении вакантных должностей преподавателей, о занятиях по французскому языку и физкультуре и др. // Державний архів Чернівецької області. – Ф. 211. – Краевой школьный совет. – Оп. 1. – ед. хр. 23. – 1869-1871. – 117 л.
3. Переписка с Министерством культов и просвещения, спортивным обществом, Черновицкой дирекцией гимназии и др. о выделении субсидии спортивному обществу, о ветхости спортзала, о выдаче вознаграждения за преподавание физкультуры в средних школах // Державний архів Чернівецької області. – Ф. 211. – Краевой школьный совет. – Оп. 1. – ед. хр. 169. – 1870-1895. – 230 л.
4. Bericht des Turnrathes des Allgemeinen Turnverein in Czernowitz in der Periode 1870 – Czernowitz, 1871 – 10 s.
5. Der allgemeine Turnverein in Czernovitz. – Czernovitz, 1886. – 22 s.
6. Der allgemeine Turnverein in Czernovitz. – Czernovitz, 1890. – 26 s.
7. Nussbaum O. Gut Heil! Festschrift Allgemeiner Turnverein in Czernowitz 1867-1892 / O. Nussbaum. – Czernowitz, 1892. – 42 s.
8. Statut polskiego towarzystwa gimnastycznego «Sokol» w Czerniowcach. – Czerniowce: Nakladem towarzystwa,1902. – 13 p.
9. Tumak Y. Physical education of children and youth – one of the main activities of public and physical training societies in Bukovina XIX-XX centuries / Yuriy Tumak // Оралдын гылым жаршысы. – Уральск, 2013. – № 5(53). – С. 35-40.
10. Yuriy Tumak, Oksana Tumak. The Origin and Development of Physical Training and Sport Movement in Civic Organizations of Bukovina (The Second Half of the XIX – Early XX Centuries) / Yuriy Tumak, Oksana Tumak // Codrul Cosminului. – Ştefan Cel Mare University, Suceava. – Vol. 22, Nr. 2. – P. 177-199. Access mode: http://atlas.usv.ro/www/codru_net/CC22/2/sport.pdf

Тумак Ю.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
Тумак О.М.
Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ БУКОВИНИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ (ВТОРАЯ ПОЛОВИНА XIX СТОЛЕТИЯ)

Аннотация
В статье проанализировано деятельность физкультурно-спортивных обществ Буковины второй половины XIX века, которые непосредственно направляли свои интересы на различные аспекты физического воспитания. Осуществлен обзор научных трудов по данной тематике и обоснованно новизну и актуальность исследования. Охарактеризованы организации физкультурного направления: физкультурно-спортивные, скаутские (милитаристские) и пожарно-гимнастические. Определены формы и методы физического воспитания, в частности детей и молодежи, что использовались исследуемыми обществами для достижения целей задекларированных в своих статутах. Среди форм выделены: тренировки, соревнования, практические просмотры, показательные выступления, парады, праздники, велопробеги, спортивные вечера, концерты, ведения физкультурной колонки в газетах и журналах, издательская деятельность, профессиональные курсы и мастер-классы, взаимные посещения занятий, печать методических рекомендаций, благотворительные вечера, сборы пожертвований и тому подобное. Указаны такие методы работы, как игровой, соревновательный, лекции, беседы, рассказы, мастер-классы, методы контроля, создание условий для развития видов спорта и финансовая поддержка.
Ключевые слова: общество, форма, метод, физическое воспитание, телесное воспитание, спорт.

Tumak Y.I.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Tumak O.M.
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

FORMS AND METHODS OF WORK WITH YOUTH IN SOCIAL PHYSICAL TRAINING ORGANIZATIONS OF BUKOVYNA (THE SECOND HALF OF THE XIX CENTURY)

Summary
The article analyzes the activities of physical training and sport societies of Bukovyna in the second half of the nineteenth century, which directly addressed their interests to various aspects of physical education. The review of scientific papers on this subject was carried out and the novelty and relevance of the research was proved. We characterized the organizations of physical culture direction: sports, scouting (militaristic) and firefighting-gymnastic. The forms and methods of physical education of children and youth were defined, which had been used by the societies under investigation to achieve the goal declared in their regulations. The following forms were singled out: trainings, competitions, practical views, performances, parades, festivals, bike rides, sports evenings, concerts, writing sport columns in newspapers and magazines, publishing professional manuals, workshops, mutual visiting of classes, printing guidelines, charity evenings, collecting donations and more. We specified such methods of work as games, competitions, lectures, discussions, story-telling, master classes, methods of control, creating conditions for the development of sports and financial support.
Keywords: society, form, method, physical education, body development, sport.

УДК 796.011.1-057.875

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Хавруняк І.В., Музика В.І.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Розглянуто напрямки формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом. У статті обґрунтовано позитивний вплив занять з фізичного виховання та спорту на підвищення моральних цінностей студентів. Розглянуто, які моральні риси виховуються на цих заняттях.
Ключові слова: фізичне виховання, спорт, моральне виховання, моральні риси, цінності.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодої людини. Гармонійний розвиток потрібний людині, щоб мати можливість брати участь у різних напрямах діяльності – професійній, громадській, спортивній, інтелектуальній, творчій та інших.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною.

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє: · формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; · розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключеня уваги на різного роду подразники: · розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли; · розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач. Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається и духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благо родства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини. Разом з тим потребують подальшого дослідження проблеми формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін в оточуючому середовищі.

Необхідно зупинитися на одному з найважливіших завдань, яке повинне вирішуватися на заняттях із фізичного виховання і спорту, – над впливом цих занять на моральні риси студентів, оскільки фізична культура й спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини. Зросла гостра потреба піднести моральне виховання особистості на якісно новий рівень, значно посилити його результативність. Тому особливого значення набувають у наш час такі категорії морального виховання, як «моральні цінності», «моральна культура», «моральна потреба». Мораль – це система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства. Через систему орієнтацій, норм, заборон, оцінок, ідеалів мораль регулює поведінку людей. Вона дає змогу встановити зв'язок учинку й усієї поведінки людини із загально- прийнятою системою цінностей.

Завдання дослідження – проаналізувати взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних рис та якостей майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення. При характеристиці особистості

© Хавруняк І.В., Музика В.І., 2017

спортсмена варто, в першу чергу, мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості. Безумовно, сам змагальний характер спортивної боротьби часто створює «сприятливі» умови для прояву таких індивідуалістичних рис особистості, як прагнення до рекорду, до перемоги в змаганнях заради особистого успіху і пов'язаних з ним матеріальних благ. У таких спортсменів на першому місці постають індивідуальні інтереси, що нерідко пов'язано з прагненням досягти перемоги будь-якими, в тому числі неспортивними засобами. Це протиріччя є інколи джерелом внутрішніх конфліктних ситуацій, яке породжує боротьбу між суспільними та особистими мотивами спортивної діяльності.

Процес морального виховання студента на заняттях з фізичного виховання та спорту полягає в закономірному оволодінні ним відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, умінні бачити моральну основу в змісті дисципліни й спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання. Заняття фізичною культурою й спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки охоплюють не тільки її фізичну сферу, а й душевну та духовну, – тобто тіло, душу й дух. Візьмімо, наприклад, спортивні та рухливі ігри. У них розкривається особистість студента. Ставлення студентів один до одного в запалі спортивної боротьби показує їхній характер. Егоцентрична людина в грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й «зробити собі ім'я». А чуйна (доброчесна) людина буде насамперед членом команди, допоможе іншим добре зіграти, намагатиметься притягнути їх до гри. Вона прийме до гри слабкого гравця й підтримуватиме його. Вона буде вірна своїй команді й зіграє щосили. Така людина бачить у грі можливість установлення добрих контактів і міцної дружби. Так, як людина ставиться до інших у грі, так вона може ставитися й повсякчас. А в житті, коли ми наполягаємо тільки на своєму, не отримуємо ніякого задоволення, воно стає дуже бідним. І навпаки, коли ми вчимося об'єднувати зусилля із зусиллями інших людей, це дає нам радість, наповнює наше життя.

В результаті дослідження визначено, що приймаючи участь у змаганнях деякі студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у колективі. У зв'язку з цим та з метою виховання вольових якостей науковці рекомендують до програми занять з фізичного виховання включати завдання з додатковими ускладненими вправами. Науковці вважають, що спортив- не змагання є найкращим природним стимулом для прояву граничних зусиль: при м'язовій напрузі, при напрузі уваги, при виконанні дій в умовах стомлення, спрямованих на дотримання режиму, на подолання страху й невпевненості.

У спортивних і рухливих іграх, як і в інших видах спорту, є багато такого, що ми зустрічаємо в житті. Вони дають змогу засвоїти певні положення:

1. В іграх є правила. У житті також є правила поведінки, моральні норми, закони, заповіді Божі.

2. В іграх є перемоги та поразки. До перемоги потрібно йти чесно, вона здобувається важко, потрібно заслужити перемогу. Знаємо, що є перемога, шлях до перемоги, але є й поразка. Треба навчитися прийняти та визнати поразку й поводитися гідно.

3. Ідея нагороди, ідея штрафу та покарання. Так само і в житті. Заслужили чесно нагороду – прийміть її.

Проте якщо помилилися, заслуговуємо штрафу, – потрібно прийняти відповідальність за свій вчинок. А хто відходить від правил – одержує покарання.

Спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що студенти вчаться правильним емоційним стосунками. Вони активізують творчість, уяву, фантазію. Заняття фізичною культурою й спортом виховують волю студента. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються та розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Серед вольових рис, які найбільше піддаються впливові в процесі фізичного виховання, є такі: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (у подоланні труднощів); терпеливість, витримка (здатність регулювати власні почуття й настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення та діяти всупереч небезпеці); ініціатив- ність (долання труднощів нестандартними засобами й методами). Специфічними факторами виховання вольових рис є систематичне долання труднощів, які постійно зростають. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям студентів. Тобто логіка процесу фізичного виховання й логіка виховання волі збігаються, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

За даними анкетування, яке проводила Лисяк В.М, викладач Харківського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України студентами було відмічено, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють швидко вирішували питання, які пов'язані з подоланням вольових зусиль, зокрема в спортивному залі в змаганнях з баскетболу, оздоровчої аеробіки та інші.

Аналізуючи анкетні дані, групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту. Відповідно за даними відповіді, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвиткові егоїзму. Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних

цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійність, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є наймасовішими і дієвішими засобами формування соціально – активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Необхідно розглянути питання про зміну обов'язкових занять на заняття за бажанням. Продумати час для занять фізичною культурою і спортом у рамках навчального розкладу, враховуючи форми навчання по інших навчальних дисциплінах.

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових рис.

Формування вольових рис дає студентам можливість вільно, у межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку й діяльність та нести відповідальність за її результати.

У процесі занять фізичними вправами виявляються такі основні типи вольових зусиль:

– вольові зусилля під час концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні й для збереження уваги під час втоми;

– вольові зусилля за інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження, які проявляються в процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;

– вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, зумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба «терпіти»);

– вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості й т. п.), які виникають унаслідок травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками тощо;

– вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей та розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, учитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. За великого розмаїття видів спорту, видів рухової активності й широкого діапазону вимог у них кожен може знайти собі те, що йому під силу та що йому найбільше подобається, і так розвивати свою майстерність та свої здібності. А викладачі повинні їм у цьому допомогти. Успіх у досягненні мети сприяє зростанню впевненості у собі. Кожна перемога, наприклад спійманий чи виграний м'яч, викликає почуття задоволення, здійснення задуманого. Задоволена й упевнена в собі людина має здорове почуття власної гідності та створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства.

Під час занять із фізичного виховання студенти наражають своє тіло на «здорову» втому, у результаті розум відпочиває та готується до нових завдань. Фізичні вправи загострюють відчуття, що відкриває можливість інтенсивніше розвивати інтелектуальні здібності.

На заняттях тренуються м'язи та виховується звичка до фізичних зусиль, які гартують характер і формують сильну й гнучку, «немов сталь», волю. Фізична культура й спорт сьогодні набули дуже великого значення, бо можуть сприяти утвердженню в молоді таких важливих цінностей, як чесність, доброта, витривалість, дружба, взаємна підтримка, солідарність, наполегливість, вірність та мужність. Фізична культура й спорт можуть навчити захищати слабких і не відкидати нікого, визволити молодь із тенет апатії та байдужості, пробудити в неї здоровий спортивний дух. Фізична культура та спорт можуть навчити любити життя, жертвувати собою, навчити поваги й відповідальності, належної оцінки кожної людської особи у всіх її вимірах – фізичному, психологічному та духовному. Однак фізична культура й спорт не повинні стати самоціллю, а лише засобом. Таким засобом, що підпорядковується меті гармонійного, послідовного, врівноваженого та досконалого формування людини – особистості, яка радісно й охоче виконує свої обов'язки в навчанні, праці й родинному житті, особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності.

Визначено вплив фізичної культури і спорту на процес самопізнання, формування впевненості в собі і в своїх силах. Зрозуміло, не всі сторони впливу фізичної культури та спорту на розвиток особистих якостей студентів було згадано. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше молодих людей. А, значить, частка впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини постійно зростає.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних цінностей існує тісний взаємозв'язок. Отже, перед викладачем фізичного виховання відкриті широкі можливості виховання моральних рис студентів. І тут дуже важливий власний приклад, приклад професійної майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними цінностями.

З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

Список літератури:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173-175.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э. Александров // Теория и практика физической культуры, 1990. – № 11. – С. 51-54.
3. Галевич В. Вплив фізичної культури та спорту на моральність студентів. – Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/…/cgiirbis_64.exe?..
4. Ольховнікова А.В., Куракіна О.М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів / А.В. Ольховнікова, О.М. Куракіна. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc. htm
5. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. – Режим доступу: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf
6. Сембрат А.Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії: автореф. дис. … канд. пед. наук / Сембрат А.Л. – К., 2007. – 21 с.
7. Суббота Ю. Физическая культура в иерархии цінностей современного студента / Суббота Ю. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 114–118.
8. Шевченко С.Б. Формування особистості та виховання толерантності під час занять з фізичною культурою / С.Б. Шевченко / Режим доступу: http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page_83.html
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Т.: Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

Хавруняк И.В., Музыка В.И.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Аннотация
Рассмотрены направления формирования личных качеств студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом. В статье обосновано положительное влияние занятий по физическому воспитанию и спорту на повышение моральных ценностей студентов. Рассмотрены, которые моральные воспитываются на этих занятиях.
Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, нравственное воспитание, моральные, ценности.

Havrunyak I.V., Musyka V.I.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS

Summary
Directions formation of personal qualities of students under the influence of physical training and sports. In the article the positive effect of physical training and sports to improve moral values of students. We consider that the moral traits are educated in these studies.
Keywords: physical education, sports, moral education, moral traits, values.

УДК 796.894.015.5

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Циба Ю.Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено особливості організації методики тренувань пауерліфтерів від рівня початкової базової підготовки до етапу спортивного вдосконалення. У результаті аналізу наукових досліджень встановлено, що організація та побудова тренувального процесу в пауерліфтингу розглядається в рамках фрагментарних досліджень окремих компонентів тренувальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки. Більшість праць присвяченні особливостям тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів. Метою дослідження є експериментальний аналіз ефективності методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Проаналізовано динаміку змін компонентів тренувань пауерліфтерів з ростом їх тренованості.
Ключові слова: пауерліфтинг, спортсмен, спортивна підготовка, тренування, інтенсивність.

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату в пауерліфтингу передбачає напружений та тривалий тренувальний процес, який включає всі аспекти фізичної (загальна та спеціальна фізична), технічної та психологічної підготовки. Загальні основи спортивної підготовки в різних видах спорту на певних етапах багаторічної підготовки досліджували різні фахівці (Л.П. Матвєєв, 1976; В.М. Платонов, 2004; А.І. Стеценко, 2008; В.Г. Олешко, 2011). Специфіка виду спорту вимагає врахування особливостей змагальної діяльності та застосування сучасних теоретичних та практичних знань при плануванні методик тренувань в системі багаторічної спортивної підготовки. Особливості організації навчально-тренувального процесу в пауерліфтингу досліджували (С.А. Глядя; А.І. Стеценко,). Переважна більшість тренувальних методик пауерліфтерів базуються на системах підготовки важкоатлетів, оскільки важка атлетика входить до програми Олімпійських ігор і має глибоке історичне коріння та значні теоретичні та практичні розробки [2, 3, 4]. Організація тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки пауерліфтерів має ряд особливостей які необхідно враховувати при плануванні методики тренувань. В першу чергу слід враховувати вік, стать, антропометричні показники, стаж тренувань, період підготовки та кваліфікацію спортсмена [6, с. 58]. Тому специфіка виду спортивної діяльності безпосередньо вимагає розробки системи багаторічної підготовки з урахуванням особливостей пауерліфтингу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання популярності пауерліфтингу в останнє десятиліття дозволяє зробити припущення про імовірність включення його до програми Олімпійських ігор. Про це свідчить запровадження у 2012 році змагань з класичного пауерліфтингу (без використання спеціального екіпірування). Проведення змагань з класичного пауерліфтингу вимагає внесення коректив до методики підготовки спортсменів, оскільки відбулася зміна тренувальної та змагальної діяльності пауерліфтерів. Останнім часом збільшилась інтенсивність змагальної діяльності внаслідок більшої кількості стартів в календарі міжнародних та всеукраїнських змагань [1, с. 56]. Крім того відміна екіпіровки призвела до певних змін техніки виконання змагальних вправ, та організації тренувального процесу. Однак більшість наукових досліджень з методики тренувань пауерліфтерів носять фрагментарний характер, висвітлюючи окремі сторони спортивної підготовки. Питання підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації висвітлювали ряд науковців (А.І. Стеценко; Ф. Хэтфилд). Досить повно висвітлено питання історичних аспектів зародження та розвитку пауерліфтингу в Україні та Світі. Проблему технічної підготовки в пауерліфтингу розглядали (Глядя С.А, Старов М.А, Батыгин Ю.В.). У своїх дослідженнях Глядя С.А., Старов М.А., Стеценко А.І. висвітлюють біомеханічні аспекти змагальних вправ пауерліфтингу та фазову структуру рухів. Разом з тим недостатньо досліджень присвячених технічним особливостям та методиці підготовки спортсменів в класичному пауерліфтингу. Значна кількість праць присвячена плануванню інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень в системі підготовки кваліфікованих спортсменів та загальним принципам побудови тренувального процесу пауерліфтерів. Недостатня увага приділяється комплексному підходу в питанні особливостей методики тренувань спортсменів в системі багаторічної підготовки від рівня початківця до етапу спортивного вдосконалення саме в класичному пауерліфтингу. Питання теоретичного обгрунтування багаторічної підготовки в пауерліфтингу розглядали Юрій Бріскін та Марія Розторгуй. Однак, в працях деяких дослідників існують розбіжності щодо певних компонентів тренувань таких як інтенсивність, обсяг та кількість тренувань в тижневому мікроциклі для спортсменів різної кваліфікації (особливо початківців), порівняно із фундаментальними працями. Тому метою данного дослідження є визначення особливостей організації тренувального процесу пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Формулювання цілей статті. Основними завданнями статті є дослідження особливостей організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки від початкового рівня до рівня спортивного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Методики тренувань в пауерліфтингу спрямованні на досягнення максимального спортивного результату. Головна фізична якість пауерліфтера – сила, тому всі загальноприйняті методики тренувань спрямованні на її розвиток

© Циба Ю.Г., 2017

[6, с. 12]. Більшість систем підготовки спортсменів силових видів спорту мають загальні спільні положення, але разом з тим вони містять ряд розбіжностей в залежності від віку, статті та кваліфікації пауерліфтерів. В роботі було проведенно дослідження впливу методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Дослідження проводилось протягом 2013–2016 рр. З метою визначення оптимальних величин компонентів тренувальних навантажень на різних етапах чьотирирічного циклу спортивної підготовки пауерліфтерів на базі факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та комплексної дитячо-юнацької спортивної школи міста Чернівці було проведенно дослідження. В ході дослідження було сформованно дві однорідні групи спортсменів, які почали займатися класичним пауерліфтингом чисельністтю 10 чоловік кожна. До складу обох груп входили спортсмени-чоловіки віком 17-18 років (на момент початку експерименту), які до цього часу не займались силовими видами спорту і не мали спортивних розрядів.

Дослідженням питання побудови тренувального процесу пауерліфтерів різної кваліфікації займались багато авторів (Б.И. Шейко; Ф. Хэтфилд). Однак аналізуючи методичні рекомендації деяких вітчизняних та зарубіжних дослідників бачимо значні межі в оптимальних значеннях таких компонентах як робоча інтенсивність навантаження, кількість тренувань в тижневому мікроциклі тощо. Для визначення спірних питань обом групам було організовано тренувальний процес з різними характеристиками спортивної підготовки. Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі протягом першого року підготовки передбачав три тренування на тиждень з робочою зоною інтенсивності – 50-65%. Контрольна група тренувалась з вищою інтенсивністю – 60-85% чотири рази на тиждень. Початковий етап підготовки спортсменів обох груп характеризувався різноманітністю методів і засобі підготовки, значна частина часу тренувань відводилась на загальну фізичну підготовку та вивчення техніки змагальних вправ (таблиця 1).

Таблиця 1

Співвідношення видів спортивної підготовки в річному плануванні навчально-тренувального процесу пауерліфтерів різної кваліфікації

Види спортивної підготовки	Рівень спортивної кваліфікації		
	початківці	Спортсмени 2-3 розряду	1 розряд – кмс
ЗФП	40%	30%	15%
СФП	30%	45%	70%
Технічна підготовка	30%	25%	15%
Рік підготовки	1-ий	2-ий	3-4-ий

Як видно з таблиці з ростом тренованності зменшувався вміст загальної фізичної та технічної підготовки, в той же час зростає спеціальна фізична підготовка.

На початку першого року тренувань у спортсменів обох груп визначався початковий рівень розвитку силових якостей за сумою трьох змагальних вправ: присідання зі штангою (кг); жим штанги лежачи (кг); станова тяга (кг). Річний приріст показників розвитку силових якостей пауерліфтерів визначався за кращою сумою триборства показаною спортсменом протягом календарного року. В пауерліфтингу спортивний результат обумовлений рівнем розвитку максимальної та відносної сили. Тому основна увага при плануванні тренувального процесу кваліфікованих спортсменів силового триборства приділяється вдосконаленню цих силових якостей.

Якщо для тренувального процесу початківців характерна робота з невисокою інтенсивністю, але значного обсягу, яка передбачає в основному загальну фізичну підготовку, вивчення техніки виконання вправ, підвищення рівня загальної працездатності, то для тренувань кваліфікованих пауерліфтерів характерне значне збільшення інтенсивності тренувальних навантажень та зменшення обсягу. Особливості методики організації тренувального процесу спортсменів обох груп на різних етапах багаторічної підготовки наведенні в таблиці 2.

Однією з основних умов росту спортивних результатів є інтенсифікація тренувального процесу. Інтенсивність тренувального процесу МС, вище приблизно на 20-25%, порівняно з навчально-тренувальним процесом спортсменів I дорослого розряду [5, с. 153]. Для подальшого прогресування кваліфіковані спортсмени використовують тренувальні навантаження на рівні 85-100% від максимальних. Підвищення інтенсивності тренувань в пауерліфтингу відбувається в основному за рахунок збільшення робочої ваги обтяжень та за допомогою використання в тренувальному процесі спеціальних вправ, що вдосконалюють силові якості спортсменів. Разом з тим зменшується обсяг навантажень, тренування стають більш спеціалізованими та індивідуальними [8, с. 321].

Після аналізу результатів дослідження було виявлено, що найбільший приріст показників спостерігається в кінці першого року тренувань і становить 70,5 кг або 27,1% в експериментальній групі та 68кг або 26,9% (таблиця 3).

Протягом другого і третього року тренувань спостерігається сповільнення динаміки росту спортивного результату в обох групах пауерліфтерів. Як відомо, з підвищенням тренованості динаміка приросту спортивних результатів уповільнюється. Це явище пояснюється уповільненням адаптаційних реакцій організму спортсменів. На четвертому році підготовки спортивний результат пауерліфтерів обох груп збільшився відповідно на 62 кг у спортсменів експериментальної групи та на 45,5 кг у спортсменів контрольної групи. Однак у відсотках приріст склав 11,2% та 9,1% відповідно у експериментальної та контрольної групи.

Як видно з результатів експерименту перші три роки підготовки динаміка росту силових показників пауерліфтерів обох груп має тенденцію до сповільнення, після четвертого року підготовки бачимо деяке підвищення росту спортивного результату як у експериментальної так і в контрольної групи. Підвищення приросту максимальної сили на останньому році чотирирічного циклу підготовки можна пояснити високою інтенсивніс-

тю тренувального процесу пауерліфтерів високої кваліфікації. Для подальшого стимулювання росту спортивних результатів кваліфіковані спортсмени використовують тренувальні навантаження на рівні 85-100% від максимальних.

За час проведення дослідження п'ять спортсменів експериментальної групи виконали норматив майстра спорту України, четверо – норматив кандидата в майстри спорту та один – норматив першого дорослого розряду. У контрольній групі троє спортсменів досягли нормативу майстра спорту, шість – кандидата в майстри спорту, один – виконав норматив першого розряду.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Як видно з результатів дослідження (таблиця 3) динаміка росту спортивного результату спортсменів експериментальної групи випереджає контрольну. На першому році тренувань на 2,5%; на другому на 0,3%; на третьому році на 0,9% і на четвертому на 2,1%. Таким чином можна зробити висновок, що методика організації тренувального процесу експериментальної групи ефективніша за контрольну, особливо на початковому етапі та етапі спортивного вдосконалення. З результатів данного дослідження можна зробити висновок, що для пауерліфтерів початківців достатньо трьох тренувань на тиждень, крім того більщість фахівців вважають неприпустимими використання в тренувальному процесі початківців навантажень біляграничної та граничної інтенсивності. В плануванні тренувального процесу початківців головна увага приділяється саме технічній підготовці та загальній фізичній підготовці, а вивчення правильної техніки відбувається внаслідок багаторазового повторення вправ (10-15 разів) і неможливе з навантаженнями високої інтенсивності.

В практиці підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації застосовується різна кількість тренувальних занять на тиждень від 4 до 10. Кількість тренувальних занять тижневого мікроциклу обумовлена індивідуальними особливостями організму (особливості адаптації, швидкість перебігу відновних процесів), віком та кваліфікацією спортсмена, статтю, масою тіла, періодом підготовки [7, с. 126]. З результатів дослідження (таблиці 2, 3) бачимо, що чотириразові тренування пауерліфтерів з рівнем кваліфікації кмс, мс краще впливають на розвиток силових якостей ніж шість тренувань. Оскільки силові якості найкраще розвиваються на фоні або повного відновлення організму, або деякого незначного недовідновлення після попереднього навантаження, то велика кількість тренувальних занять в тижневому мікроциклі недоцільна [8, с. 189].

Таким чином методика організації тренувань спортсменів на різних етапах чотирирічної підготовки запропонована експериментальній групі ефективніша за методику контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень пов'язуються з розробкою закономірностей планування компонентів навантаження на різних етапах тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у пауерліфтингу.

Таблиця 2

Особливості тренувального процесу пауерліфтерів обох груп на різних етапах багаторічної підготовки

Компоненти тренувального процесу	Рівень спортивної кваліфікації					
	Експериментальна група			Контрольна група		
	початківці	II-III розряд	кмс, мс	початківці	II-III розряд	кмс, мс
Зона робочої інтенсивності	50-65%	60-80%	80-95%	60-85%	70-90%	85-100%
К-ть підйомів у підході	10-15	6-8	1-5	8-10	4-8	1-4
Кількість підходів	3	3-4	3-5	3	3-4	3-5
Кількість вправ на тренуванні	8-10	6-8	4--6	8-10	6-8	4-6
Кількість тренувань на тиждень	3	4	4	4	5	6
Рік підготовки	1-ий	2-ий	3-4-ий	1-ий	2-ий	3-4-ий

Таблиця 3

Середні значення приросту спортивного результату в сумі триборства пауерліфтерів у чотирирічному циклі підготовки

Експериментальна група								Контрольна група							
70,5	27,1	55	15,1	41,2	9,6	62	11,2	68	26,9	51	14,8	39	8,7	45,5	9,1
кг	%	кг	%	Кг	%	кг	%	кг	%	кг	%	кг	%	кг	%
2013 р.		2014 р.		2015 р.		2016 р.		2013 р.		2014 р.		2015 р.		2016 р.	

Список літератури:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обгрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Юрій Бріскін, Марія Розторгуй // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 1(11). – С. 54–60.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
5. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / А. І. Стеценко. – Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.

7. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / [пер. с англ.] – Красноярск, 1992. – 228 с.
8. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – 2003. – 531 с.

Циба Ю.Г.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация
Исследовано особенности организации методики тренировок пауэрлифтеров от уровня начальной базовой подготовки до этапа спортивного усовершенствования. В результате анализа научных исследований установлено, что организация и построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге рассматривается в рамках фрагментарных исследований отдельных компонентов тренировочных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки. Большинство трудов посвящены особенностям тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров. Цель исследования – экспериментальный анализ эффективности методики тренировок пауэрлифтеров на разных этапах многолетней подготовки. Проанализировано динамику изменений компонентов тренировок пауэрлифтеров с ростом их тренированности.
Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмен, спортивная подготовка, тренировка, интенсивность.

Tsyba Yu.G.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FEATURES OF ORGANIZATION OF METHODOLOGY OFTRAINING OF POWERLIFTERS ARE ON THE DIFFERENTSTAGES OF LONG-TERM SPORTING PREPARATION

Summary
The features of organization of methodology of training of powerlifters are investigational from the level of initial base preparation to the stage of sporting perfection. As a result of analysis of scientific researches, that organization and construction of training process in powerlifting are examined within the framework of fragmentary researches of separate components of the training loading on the different stages of long-term preparation. Most labours devotion to the features of training process of skilled powerlifters. Objective of research is an experimental analysis of efficiency of methodology of training of powerlifters on the different stages of long-term preparation. The dynamics of changes of components of training of powerlifters is analysed with the height of their trained.
Keywords: powerlifting, athlete, sports training, exercise, intensity.

УДК [373.5.015.3+796.06]:34(498)

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РУМУНІЇ

Цибанюк О.О.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Автор статті розглядає історичні передумови становлення системи фізичного виховання Румунії, спираючись на аналіз законодавчих документів (IX ст. – 1915 рр.): Регламенту школи «Святий Сава» (1772), заборона канцелярії воєводи Г. Караджеа гри в кеглі (1817). Крім того до таких актів віднесено нормативні документи щодо організації і будівництва іподромів М. Стурза (1841). Визначені та проаналізовані перші два етапи становлення системи фізичного виховання Румунії, виокремлені їх специфічні риси. Зокрема, першим етапом розвитку системи фізичної культури визначаємо період 1772-1858 років, а другим – період 1859-1915 рр., час впровадження фізичного виховання (гімнастики) як обов'язкового предмету в навчальну програму військових таборів і шкіл; законодавчого затвердження введення 1 години гімнастики та 2 годин «гімнастичних ігор та вправ» на тиждень у цивільних закладах освіти. Доведена зацікавлення військових у підготовці сильних, витривалих та дисциплінованих кадрових військових реалізувалось у впровадженні фізичного виховання в навчальну програму закладів освіти, як військових так і цивільних.
Ключові слова: фізичне виховання, заклад освіти, нормативний акт, Румунія, гімнастика.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Модернізація українського соціуму постає як практична потреба сучасного етапу державотворення, як завдання конкурентноспроможного входження до європейського і світового соціокультурного простору, ствердження в ньому в якості привабливого, перспективного, прогнозованого, а тому і надійного партнера.

Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. Проте, для всіх освітян та фахівців галузі стає очевидним, що актуальною нині є потреба глибокого реформування фізкультурної освіти та фізичного виховання підростаючого покоління у відповідності із національно-ідейними цінностями та світовою динамікою.

В цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчально-виховного процесу. Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватись з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури і спорту, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення досвіду європейських країн в галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Аспекти реформування фізичного виховання в постсоціалістичних країнах вивчали Г. Арделян, Г. Богданов, А. Карпов, З. Кузнецов, О. Куц. Фізкультурно-оздоровчий роботі, підготовці учителів фізичного виховання в Польщі присвячене дослідження Е. Вільчковського, організації навчального процесу з фізичного виховання у школах Чехословаччини вивчали М. Звєрєв, І. Наумчук, Б. Сабіткін. Питання фізичного виховання в Румунії, а саме методика проведення занять з дітьми старшої дошкільної групи дитячих садочків досліджували А. Ніку і Е. Гібу, в загальноосвітніх школах та ліцеях соціалістичного часу – І. Попеску.

Завдання дослідження: проаналізувати історичні засади створення та розвитку системи фізичного виховання в Румунії (IX ст. – 1915 рр.).

Виклад основного матеріалу. Початок організованих занять фізичними вправами на території Румунії відноситься до IX століття, коли традиційні народні, сільські ігри та розваги доповнюються новими елементами – фізичними вправами: гімнастикою і елементами єдиноборств, кулачних боїв та бойових мистецтв, які були запозичені з інших країн студентами, мандрівниками та торговцями. В 5 та 6 авентюрі середньовічної німецької епічної поеми кінця XII – початку XIII століття «Пісня Нібелунгів» невідомий автор описуючи свято на Трійцю яке зібрало багато лицарів з близьких та далеких країн, згадував про «одного воєводу з Країни Валахів, який приходив на арену одного з турнірів».

В сільському середовищі розповсюдженими були елементи боротьби та кидання булави або спеціально пристосованого каміння, які традиційно використовуються в сучасному змісті народному святі «Жунілор» у Брашовському повіті [1, с. 51].

З інших історичних джерел до нас доходить інформація про потужну, фізично підготовлену, дисципліновану команду кавалеристів господаря Валахії Мірчи I Старого (чел Бетрин). У 1412 році в Буді ці воїни брали участь в лицарському турнірі на честь військового альянсу проти Османської Імперії [6].

Причому активна політична та економічна діяльність Мірчи I Старого, спрямована на зміцнення позицій його держави, розширення кордонів тощо базувалась, крім всього, на вірному, фізично загартованому та витривалому молодому поколінні, що було об'єднано у військові дружини. Протягом всього часу волоські парубки та молодики приймали участь у постійно організованих кінських перегонах, плаванні на човнах, грі «ойна», атлетичних та гімнастичних змаганнях, народних іграх і танцях тощо. Проте необхідність занять фізичними вправами для дорослих або потреба у фізичному виховання молоді

© Цибанюк О.О., 2017

хоча і визнавалась, не знайшла відображення у офіційних документах [4].

Дослідження теорії та практики фізичного виховання учнів навчальних закладів Румунії (1881 – XXI ст.) потребує аналізу законів і розпоряджень, що регламентували всі аспекти фізичного виховання в країні, їх класифікації та періодизації.

Розглянемо в історичній послідовності рішення, розпорядження, закони та інші законодавчі акти, що в будь-якій мірі були спрямовані на розвиток фізичної культури в країні. Першим румунським документом цього напряму визначаємо Регламент панської школи «Святий Сава» (1772 р.), який входив у збірку законів відомих як «Кодекс Іпсіланте» («Pravilniceasca condică»), остаточно сформованих господарем Валахії та Молдови Олександром Іпсіланте за візантійським зразком у 1780 році. Серед значної кількості інструкцій знаходимо два пункти, які стосуються вправ для тіла: «...після спільного обіду учні мають відновлюваний час – 1 годину занять гімнастикою...» і «...один раз на тиждень учні вийдуть з вчителями або вихователями в наближені місця на повітря для проведення фізичних вправ для тіла...» [8].

Отже, виокремлений для занять фізичними вправами час в румунському закладі освіти – 1 щоденна година та щотижневе додаткове заняття просто неба для ігор, розваг і елементів спортивних вправ претендує на першість. Саме тут фізичне виховання, час для нього та участь вчителів вперше законодавчо визначені і затверджені. Адже в Європі досліджуваного періоду гімнастика ще не була введена в програми загальноосвітніх шкіл: Й. Базедов створює основу філантропінів в 1774 році, а Й. Гутс-Мутс публікує «Gymnastik fur die Junged» лише в 1793 році.

Протокол педагогічної ради ліцею з м. Сігету Мармацієй від 1802 року кваліфікує фізичні вправи на дозволені і заборонені. До першої групи відносили і відповідно проводили: ігри з м'ячем, «кості», ойну (вид лаптової гри – О.Ц.), гру «доганялки». Забороненими для використання стали боротьба і кеглі.

Взагалі, відношення до кеглів протягом XVIII століття неоднозначне. У 1817 році канцелярія воєводи Георге Караджеа забороняє гру в кеглі. Причиною таких дій, а також фіксації заборони в документальній формі стала гра на гроші, і як результат, бійки та скандали. Цей нормативний документ відмінений у 1886 році, а перспективи розвитку гри в кеглі визначались як пріоритетні.

Крім цих видів фізичної активності, на румунській території створювались умови для розвитку кінного спорту. У 1841 році господар Молдови – Міхай Стурза нормативним документом започаткував організацію і будівництво іподромів в багатьох населених пунктах і організовував біга із визначенням переможців та нагородження преміями.

Отже, першим етапом розвитку системи фізичної культури визначаємо період 1772-1858 років – час появи перших законодавчих актів, які висвітлювали різноманітні аспекти впровадження або заборони фізичних вправ, регламентування та нормування часу для занять, створення умов тощо.

Наступний етап характеризувався увагою до системи фізичних вправ з сторони військових. Нормативні акти цього періоду проголошували різноманітні аспекти організації фізичних вправ для військових, у військових школах та таборах. Так, 14 квітня 1859 року господар А. Куза видав наказ щодо організації військового табору в м. Флорешті, обов'язковою формою діяльності якого стали заняття фізичними вправами та техніко-прикладні конкурси. І далі, через чотири роки, у 1862 році А. Куза затверджує «Рішення про інструкцію з гімнастики для військових частин і корпусів», основною метою якого стало введення фізичного виховання (в тексті – гімнастика, термін який досліджуваного періоду був тотожним – О.Ц.) обов'язковим предметом в армії та військових школах. Практична реалізація цієї інструкції наштовхнулась на різночитання змісту, норм та форм проведення фізичного виховання. Саме тому ще через чотири роки, у 1864 році за ініціативи А. Куза та за його особистим патронажем прийнято Інструктивний Закон № 52014/1864 (ОВ № 272 від 5/17 грудня 1864 р.) який затвердив організацію військового навчання по єдиним зразком і передбачає обов'язковість викладання фізичних вправ в тепер вже у ліцеях. Таким чином, зацікавлення військових у підготовці сильних, витривалих та дисциплінованих кадрових військових реалізувалось у впровадженні фізичного виховання в навчальну програму закладів освіти, як військових так і цивільних.

В свою чергу, введення нового предмету вимагало певного рівня підготовки вчителів. На румунських землях досліджуваного періоду не готували власних вчителів гімнастики, тому вчителювали педагоги, які отримали дипломи незначного числа іноземних вишів, колишні військові або педагоги-любителі – ті, що у вільний від праці у школі займались якимось видом спорту. Звичайно, система фізичного виховання дітей та молоді Румунії, що формувалась, не могла функціонувати без чітких вимог до здобувачів посади відповідного педагога. Це стало основним завдання «Закону про призначення вчителів з гімнастики в гімназіях, ліцеях і професійних школах» від 1879 року. Одним із засадничих положень закону, який остаточно затвердився з 1890 року, стало проведення відкритого конкурсу на отримання вакантної посади.

Процес формування румунської національної системи освіти і навчання, який продовжувався впродовж всього XIX століття, спричинив виникнення різних типів навчальних закладів (загальні школи, гімназії, коледжі, пансіони, університети; були видані закони про організацію і функціонування цієї системи – Органічний Регламент, закон Куза, закони Спіру Харет тощо. Останній, Закон про середню і вищу освіту 1898 року, зокрема передбачав введення 1 години гімнастики на тиждень та організовані «гімнастичні ігри та вправи» двічі на тиждень – в четвер і суботу. Отже, з'являються різні форми фізичного виховання, які забезпечують систематичне фізіологічне навантаження, педагогічний вплив тощо.

Необхідно зазначити, що після 1878 року низка законів регламентували гендерний розділ освіти для дівчат і хлопців. «Закон про початкову і загальну середню освіту» від 1893 року (Legea

asupra onvăţământului primar şi normal primar din 1893) та дотичний закон від 1896 року встановили норми освіти для дітей віком від 7 до 14 років. При чому зафіксовано уточнення «що обов'язковість стосуватиметься переважно хлопців» [5, с. 167].

Закон про загальну і вищу освіту від 1898 (Legea asupra onvăţământului secundar şi superior din 1898) реорганізував напрямки та тривалість загальної освіти з формуванням груп за статевою ознакою: для хлопців – ліцей, у якому навчалися 8 років, а для дівчат – загальна школа з терміном навчанням 4-5 років, де останній рік навчання присвячується вивченню суто «жіночих» предметів: ручна праця, педагогіка, основи гігієни і фармацевтики в контексті догляду за дітьми тощо. В навчальну програму входили ігри рухливі і малорухливі, танцювальні елементи, гартувальні процедури, правила догляду за тілом і волоссям, теоретична інформація про будову тіла людини, її фізіологічних особливостей тощо.

Проте, після закінчення загальної школи дівчата могли вступати в ліцей, на другий рівень навчання (5-8 рік навчання), але лише на класичне відділення. Отже, для дівчат двері гімназійної освіти не зачинялись, а чітко обмежувались її межі.

Закон про професійну освіту від 1899 року (Legea asupra onvăţământului professional din 1899) визначив напрямки професійного спрямування. Для хлопців це були аграрна, технічна та комерційна школи, а для дівчат -сільськогосподарська, економічна школи та заклади майстринь і домашнього благоустрою [7, с. 67].

На межі XVII-XVIII ст. європейські народи опинилися під владою чотирьох імперій: Османської, Австрійської, Російської та Пруської. Характерною європейською ознакою другої половині XIX ст., стали національно-визвольні рухи народів, і, як результат, їх незалежність. Чорногорці, угорці, греки, серби, болгари та румуни не лише вибороли таке право, а й на початку XX ст. спробували зміцнити свій державний суверенітет. На рубежі XIX–XX ст. у даному регіоні відбувається політизація національно-визвольних рухів та формування політичних організацій, діяльність яких згодом перетвориться на один з факторів у визначенні спрямованості внутрішньої та зовнішньої політики вже незалежних країн [2; 3].

Революційні події в Російській імперії, російсько-японська війна, національно-визвольні рухи європейських народів сприяли концентрації уваги до фізичного виховання та військової підготовки на державному рівні. Прийнятий у 1905 році «Закон про військову службу» затвердив для хлопців-учнів початкових, середніх і професійних закладів освіти державного і приватного підпорядкування обов'язкові військові та техніко-прикладні вправи. Протягом двох наступних років хлопці, що навчались у закладах всіх типів 1 раз на тиждень займались гімнастикою, 1 – стройовими та прикладними та двічі на тиждень – в іграми та спортивними вправами. Проте, в 1907 році положення відповідного закону про організацію армії скасували всі військові вправи в закладах освіті, залишивши лише кульову стрільбу. Необхідно зауважити, що впровадження та розвиток цього виду спорту сприяв розвитку матеріально-технічної бази шкіл, і навіть, обмеження прикладних вправ не впливало на подальше збільшення тирів у закладах освіти. В свою чергу, розширення мережі тирів саме при закладах освіти заставило державу повернутись до обов'язкової військової підготовки та виокремити стрільбу по мішенях основним елементам цієї підготовки. «Закон про військове навчання» 1909 року регламентував цей вид спорту для учнів старше 15 років середньої школи.

Напередодні Першої світової війни Декрет Міністерства оборони № 3442 від 1913 року крім положень стосовних суто організаційних військових питань затвердив тимчасовий регламент військової школи з поглибленим вивченням фехтування і гімнастики, який увійшов у дію 11 січня 1914 року. Таким чином, була зроблена спроба створити спеціалізований фаховий заклад.

Необхідно зауважити, що такий розвиток законодавчої бази знайшов у 1915 році новий вектор. Саме в березні цього року офіційний юридичний статус отримують фізкультурно-спортивні товариства всієї країни. Закон 727 від 12 березня нормативно затверджує функціонування «Федерації спортивних товариств Румунії». Створена в 1912 році, ця загальнодержавна спілка активно діяла у ранзі громадської організації. Отримання юридичного статусу значно розширило можливості фізкультурно-спортивного руху країни, забезпечило йому державну підтримку та сприяло його активному та швидкому розвитку.

Отже, другим етапом розвитку став період 1859-1915 рр. – час впровадження фізичного виховання (гімнастики) як обов'язкового предмету в навчальну програму військових таборів, військових шкіл; та законодавчого затвердження введення 1 години гімнастики та 2 годин «гімнастичних ігор та вправ» на тиждень у цивільних закладах освіти. Крім того, цей етап характеризується чітким визначенням вимог до призначення вчителів з гімнастики в гімназіях, ліцеях і професійних школах та спробою організації фахової школи із поглибленим оволодінням фехтування і гімнастики.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку. Отже, першим румунським документом спрямованим на розвиток фізичної культури в країні визначено складову «Кодексу Іпсіланте» Регламент панської школи «Святий Сава» (1772 р.), який виокремив по 1 годині для занять гімнастикою і на свіжому повітрі для ігор, розваг і елементів спортивних вправ.

Доведена увага до системи фізичних вправ з сторони військових, проаналізовані нормативні акти, що проголошували аспекти організації фізичних вправ за єдиним зразком для військових, у військових школах та таборах, визначені обов'язкові форми: заняття фізичними вправами та техніко-прикладні конкурси. Таким чином, зацікавлення військових у підготовці сильних, витривалих та дисциплінованих кадрових військових реалізувалось у впровадженні фізичного виховання в навчальну програму закладів освіти, як військових так і цивільних.

Другим етапом розвитку став період 1859-1915 рр. – час впровадження фізичного виховання (гімнастики) як обов'язкового предмету в навчальну програму військових таборів, військових шкіл; та законодавчого затвердження введення

1 години гімнастики та 2 годин «гімнастичних ігор та вправ» на тиждень у цивільних закладах освіти. Крім того, цей етап характеризується чітким визначенням вимог до призначення вчителів з гімнастики в гімназіях, ліцеях і професійних школах та спробою організації фахової школи із поглибленим оволодінням фехтування і гімнастики.

В подальшому варто розглянути форми, методи та засоби фізичного виховання Румунії різних історичних періодів.

Список літератури:

1. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії: дис...канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Арделеан Георгій Іванович // Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Т., 2000. – 176 арк.
2. Ґраціозі А. Війна і революція в Європі, 1905-1956 рр. / А. Ґраціозі. Пер. з іт. М. Прокопович. – К.: Вид-во «Основи», 2005. – 350 с.
3. Рудько С.О. Історія Центрально-Східної Європи (кін. XVIII – поч. XXI ст.): Навчально-методичний посібник з курсу / Рудько С.О. – Вид. 2-ге, доповнене. – Острог, 2010. – 220 с.
4. Dan Cernovodeanu, Ştiinţa şi arta heraldică on România, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1977.
5. Din istoria feminismului românesc. Antologie de texte (1838-1929), colecţia «Studii de gen», Iaşi, Ed. Polirom, 2002.
6. Panaitescu P.P. Mircea cel Bătrân, ediţia a II-a, Editura Corint, Bucureşti, 2000.
7. Perspective asupra dimensiunii de gen on edicatie // Institutul de Ştiinţe ale Educaţei, UNICEF. – Bucureşti: MarkLink, 2004. – 144 p.
8. Pravilniceasca condică, 1780: ediţie critică, Editura Academiei Republicii Populare Romone, 1957.

Цибанюк А.А.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РУМЫНИИ

Аннотация
Автор статьи рассматривает исторические предпосылки становления системы физического воспитания Румынии, опираясь на анализ законодательных документов (IX в. – 1915 гг.): Регламента школы «Святой Савва» (1772), запрет канцелярии воеводы Г. Караджеа игры в кегли (1817). Кроме того, к ним отнесены нормативные документы по строительству ипподромов М. Стурза (1841). Определены и проанализированы первые два этапа становления системы физического воспитания Румынии, выделены их специфические черты. В частности, первым этапом развития системы физической культуры определяем период 1772-1858 годов, а вторым – период 1859-1915 гг., При внедрении физического воспитания (гимнастики) как обязательного предмета в учебную программу военных лагерей и школ; законодательного утверждения введения гимнастики и «гимнастических игр и упражнений» на неделю в гражданских учебных заведениях. Доказан интерес военных в подготовке сильных, выносливых и дисциплинированных кадровых военных реализовалось во внедрении физического воспитания в учебную программу учебных заведений, как военных так и гражданских.
Ключевые слова: физическое воспитание, учебное заведение, нормативный акт, Румыния, гимнастика.

Tsybanyuk A.A.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

HISTORICAL BACKGROUND MODERN SYSTEM PHYSICAL EDUCATION OF ROMANIA

Summary
The article examines the historical background of a system of physical education in Romania, based on analysis of legal documents: Regulation School «Saint Sava» (1772), the prohibition office of governor D. Karadzhea game of skittles (1817). In addition to such acts classified as regulations on the organization and construction of racetracks Sturza M. (1841). Identified and analyzed the first two stages of the system of physical education in Romania to isolate their specific features. In particular, the first stage of development of physical culture determines the period 1772-1858 years, and the second – the period of 1859-1915 years. The implementation of physical education (gymnastics) as a compulsory subject in the curriculum of military camps and schools; Legislative approval of the introduction of gymnastics 1 hour and 2 hour for gymnastic games and exercises for a week in civilian educational institutions.
Keywords: physical education, education, regulation, Romania, gymnastics.

УДК 616.711-007.55-039.71

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА КАРДІОРЕСПІРАТОРНУ СИСТЕМУ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ХРОНІЧНИМ БРОНХІТОМ

Цюпак Т.Є., Цюпак Ю.Ю.
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Філак Ф.Г.
Ужгородський національний університет

Одними з найбільш поширених захворювань серед дітей є хронічні захворювання бронхолегеневої системи. У структурі обструктивних захворювань легенів питома вага хронічного бронхіту складає близько 65%. Для поліпшення фізичного здоров'я підростаючого покоління необхідні нові підходи, засоби, технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям дітей, з врахуванням їх інтересів, схильностей та здатностей. У статті проводиться аналіз зміни показників кардіореспіраторної системи молодших підлітків з хронічним бронхітом під впливом запропонованих засобів фізичної реабілітації.
Ключові слова: хронічний бронхіт, кардіореспіраторна система, реабілітація.

Постановка проблеми. Останніми роками зростає дефіцит рухової активності, а гіподинамія призводить до зниження резервних можливостей дихальної і серцево-судинної систем, що викликає в подальшому хронічні захворювання. В Україні біля 7,8 млн. осіб страждають на хронічні обструктивні захворювання легень. Одними з найбільш поширених захворювань серед дітей є хронічні захворювання бронхолегеневої системи. У структурі обструктивних захворювань легенів питома вага хронічного бронхіту складає близько 65%. Тому, необхідний пошук і вивчення нових, високоефективних, індивідуальних та безпечних методів лікування в дитячому віці [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поряд з традиційною медикаментозною терапією, яка нерідко призводить до побічних, навіть алергічних реакцій, у різних галузях медицини використовуються немедикаментозні методи лікування та реабілітації. Як важливому патогенетичному фактору велика роль належить фізичним вправам. Лікувальна фізична культура є важливим фактором оздоровчого впливу на організм дітей хворих на хронічний бронхіт [3, 5, 6].

Лікувальний масаж використовують періодично. Застосовують сегментарно-рефлекторний масаж паравертебральних зон поперекових, верхньогрудних та середньошийних спинномозкових сегментів і класичний масаж. Масажують грудну клітку і спину, використовуючи основні прийоми Серед масажних прийомів найбільше значення має вібрація. Курс масажу становить 10-12 процедур [8].

В реабілітації хворих хронічним бронхітом рекомендують кліматичні курорти. Добре себе зарекомендував різновид аерозольтерапії – спелеотерапія – лікування мікрокліматом соляних копалин і шахт та у кабінетах штучного мікроклімату [4, 7].

Для поліпшення фізичного здоров'я підростаючого покоління необхідні нові підходи, засоби, технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям дітей, з врахуванням їх інтересів, схильностей та здатностей. Тому, в процесі організації занять з лікувальної фізичної культури важливим є застосування нетрадиційних видів фізичних вправ для боротьби з гіподинамією [1, 5].

Отже, необхідність вирішення проблеми лікування та профілактики хронічних захворювань бронхолегеневої системи серед дітей дає підставу для проведення досліджень в галузі фізичної реабілітації.

Мета статті. Мета нашої роботи полягала у розробці методики лікувальної фізичної культури та дослідження її ефективності для молодших підлітків з хронічним бронхітом.

Завдання дослідження:

1. Дослідити функціональний стан кардіореспіраторної системи дітей 10-12 років з хронічним бронхітом.
2. Запропонувати форми лікувальної фізичної культури в реабілітації молодших підлітків з хронічним бронхітом.
3. Оцінити вплив запропонованих засобів фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи молодших підлітків з хронічним бронхітом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хронічний бронхіт – дифузне, прогресуюче, тривале, повторнорецидивуюче ураження бронхів, найпоширеніша форма хронічних неспецифічних захворювань легенів. Хронічний бронхіт може бути наслідком невиліковного гострого бронхіту, але найчастіше формується як первинно-хронічне захворювання внаслідок тривалого їх подразнення шкідливими агентами, і характеризується запальними і склеротичними змінами в бронхіальній стінці і перибронхіальній тканині, супроводжується перебудовою секреторного апарату і гіперсекрецією слизу [2, 3].

Особливість захворювання полягає в тому, що періоди загострення змінюються періодами ремісії. Загострення пов'язані часто з інфекційним фактором. Основною функціональною ознакою бронхіту є ступінь обструкції бронхів, при якому порушується їх дренажна функція як наслідок деформації бронхіального дерева, надлишкової секреції слизу, спазму бронхів. Основним проявом хронічного бронхіту є майже постійний або частий кашель з виділенням мокротиння. На початку захворювання кашель виникає переважно зранку і супроводжується відділенням невеликої кількості мокротиння; посилюється в холодну, сиру пору року, а в теплу, суху може припинятися. В подальшому з'являється дихальна недостатність, якій харак-

© Цюпак Т.Є., Цюпак Ю.Ю., Філак Ф.Г., 2017

терним є задишка при фізичних навантаженнях, а потім і у стані спокою. При подальшому прогресуванні хронічного бронхіту в патологічний процес втягується серце, розвивається серцева недостатність. Хронічний бронхіт може призвести також до розвитку пневмосклерозу, емфіземи легень, бронхоектазів і внаслідок підвищеної чутливості до мікрофлори і продуктів білкового розпаду до бронхіальної астми. При вираженій обструкції бронхів повітря затримується в легеневій тканині та у поєднанні з бронхоспазмом може призвести до формування емфіземи легень. Обструктивний бронхіт протікає більш важко. Йому характерна задишка з утрудненим видихом, при нормальній температурі шкіри блідість, синюшність шкіри, свистячі хрипи, які чути на відстані [4].

Лікування хронічного бронхіту дуже важке, а повне видужання дуже проблематичне. В першу чергу необхідно усунути фактори, які подразнюють слизову оболонку бронхів, забезпечити вільне дихання через ніс, ліквідувати можливі вогнища інфекції в порожнині рота, носа, пазухах [5].

При визначенні форм лікувальної фізичної культури (ЛФК) в реабілітаційному процесі ми враховували особливості організму дітей і необхідність впливу за допомогою визначених засобів на патогенетичні механізми, що призводять до захворювання. ЛФК застосовували у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, лікувальної ходьби, бігу, рухливих ігор, прогулянок, самостійних занять.

В заняття лікувальною гімнастикою молодших підлітків з хронічним бронхітом включали на фоні загальнозміцнюючих вправ спеціальні вправи для зміцнення дихальних м'язів, діафрагми, м'язів грудної клітки, які поєднували з глибоким вдихом та повним посиленим видихом, повторюючи кожну вправу 10-12 разів (при необхідності робили активну паузу для відпочинку 1-2 хв.); регламентоване дихання починили з виконання вдиху тривалістю 2 сек., видиху 4 сек. і поступово збільшували тривалість особливо видиху; звукову гімнастику проводили з вимовлянням звуків і звукосполучень з подовженим видихом; дренажну дихальну гімнастику застосовували для поліпшення виведення бронхіального секрету, вправами для різних груп м'язів з частою зміною вихідних положень у поєднанні з прийомами постурального дренажу; прості дихальні вправи за системою Хатха-Йога – асани «Кобра», «Лук», «Складаний ніж», «Напівберізка», «Берізка», «Перекручування», «Втягування живота», «Трикутник»; вправи на розслаблення.

Оцінка ефективності застосовування вказаних форм лікувальної фізичної культури проводилась за динамікою змін функціональних показників зовнішнього дихання в стані спокою та під час занять, що дозволяло своєчасно вносити корективи у зміст занять.

При дослідженні функціонального стану кардіореспіраторної системи у молодших підлітків враховувались наступні показники: частота дихання, частота серцевих скорочень, життєва ємкість легень, функціональні проби із затримкою дихання на вдиху та видиху, глибина дихання.

Позитивний вплив засобів фізичної реабілітації на кардіореспіраторну систему молодших підлітків спостерігався в кінці експерименту.

Частота дихання у дітей з хронічним бронхітом за час експерименту зменшилась як у хлопчиків, так і у дівчаток. У хлопчиків ЧД на кінець експерименту становила 19,58±1,38 раз/хв., що на 3,6 раз./хв. менше ніж до експерименту. У дівчаток експериментальної групи цей показник зменшився на кінець експерименту на 3,6 раз./хв. (таблиця 1 і таблиця 2).

В кінці дослідження у дітей були вірогідно кращі значення частоти серцевих скорочень (ЧСС): 73,58±1,83 уд/хв у хлопчиків і 76,2±1,48 уд/хв. у дівчаток. У хлопчиків з хронічним бронхітом показники ЧСС знизились в середньому на 7,34 уд./хв., а у дівчаток з хронічним бронхітом – на 6,4 уд/хв.

На кінець дослідження відзначено вищі показники проби Штанге – часу затримки дихання на вдиху у хлопчиків становив 34,51±3,58 сек. і 42,4±1,65 сек. у дівчаток; різниця у хлопчиків становила в середньому 9,59 сек., у дівчаток – 5,1 сек.

Таблиця 1

Показники функціонального стану кардіореспіраторної системи хлопчиків (n-12)

Показники	До експерименту			Після експерименту			t	P
	$\overline{X}$	s	m	$\overline{X}$	s	m		
ЧД, раз/хв.	23,18	1,75	0,51	19,58	1,38	0,40	5,57	p < 0,001
ЧСС, уд/хв.	80,92	1,98	0,57	73,58	1,83	0,52	9,43	p < 0,001
ЖЄЛ, мл.	2142	129,4	37,4	2296	94,05	27,15	3,34	p < 0,003
Проба Генчі, сек.	17,17	1,12	0,32	21,67	1,23	0,36	9,39	p < 0,001
Проба Штанге, сек.	24,92	1,08	1,31	34,51	3,58	1,03	8,84	p < 0,001
Глибина дихання, %	350,06	31,50	9,09	276,88	11,89	3,43	7,63	p < 0,001

Таблиця 2

Показники функціонального стану кардіореспіраторної системи дівчаток (n-10)

Показники	До експерименту			Після експерименту			t	P
	$\overline{X}$	s	m	$\overline{X}$	s	m		
ЧД, раз/хв.	23,4	1,27	0,4	19,7	1,34	0,4	6,36	p < 0,001
ЧСС, уд/хв.	82,6	1,78	0,56	76,2	1,48	0,47	8,76	p < 0,001
ЖЄЛ, мл.	1765	93,1	29,5	1930	122,9	38,9	3,38	p < 0,003
Проба Генчі, сек.	19,6	0,97	0,31	26,0	1,7	0,54	10,4	p < 0,001
Проба Штанге, сек.	37,3	1,34	0,42	42,4	1,65	0,52	7,60	p < 0,001
Глибина дихання, %	306,0	6,82	2,16	231,0	18,4	5,81	12,1	p < 0,001

Пробу Генчі – часу затримки дихання на видиху хлопчики поліпшили на 4,5 сек. і дівчатка на 6,4 сек. Подібна картина спостерігалась і при аналізі результатів показників життєвої ємності легенів. Так, у хлопчиков показники ЖЄЛ зросли на 154 мл.; у дівчаток на 165 мл.

Глибина дихання (ГД) у хлопчиків після експерименту становила 231,66±1,22%, у дівчаток – 231,0±18,4%. Це не ідеальний показник для тих, хто займається за йогівською системою дихання, але результати вказують на значні позитивні зміни у системі дихання дітей з хронічним бронхітом. Так, різниця у показниках глибини дихання до і після експерименту у хлопчиків ЕГ становила 69,24%, відповідно у дівчаток – 75,0%.

Опитування дітей і їх батьків показало, що за час експерименту збільшився період ремісії, зменшилась кількість загострень навіть при несприятливих метеорологічних умовах.

Отже зміни у показниках кардіореспіраторної системи вказують, що запропоновані форми ЛФК сприяють удосконаленню функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем молодших підлітків, які страждають хронічним бронхітом.

Висновки. 1. Дослідження функціонального стану кардіореспіраторної системи у молодших підлітків враховувало наступні показники: частота дихання, частота серцевих скорочень, життєва ємність легень, проби із затримкою дихання на вдиху та видиху, глибина дихання.

2. При визначенні форм лікувальної фізичної культури (ЛФК) в реабілітаційному процесі ми враховували особливості організму дітей і необхідність впливу за допомогою визначених засобів на патогенетичні механізми, що призводять до захворювання. ЛФК застосовували у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, лікувальної ходьби, бігу, рухливих ігор, прогулянок, самостійних занять. В заняття лікувальною гімнастикою молодших підлітків з хронічним бронхітом включали на фоні загальнозміцнюючих вправ спеціальні вправи для зміцнення дихальних м'язів, діафрагми, м'язів грудної клітки, які поєднували з глибоким вдихом та повним посиленим видихом, повторюючи кожну вправу 10-12 разів (при необхідності робили активну паузу для відпочинку 1-2 хв.); регламентоване дихання починили з виконання вдиху тривалістю 2 сек., видиху 4 сек. і поступово збільшували тривалість особливо видиху; звукову гімнастику проводили з вимовлянням звуків і звукосполучень з подовженим видихом; дренажну дихальну гімнастику застосовували для поліпшення виведення бронхіального секрету, вправами для різних груп м'язів з частою зміною вихідних положень у поєднанні з прийомами постурального дренажу; прості дихальні вправи за системою Хатха-Йога – асани «Кобра», «Лук», «Складаний ніж», «Напівберізка», «Берізка», «Перекручування», «Втягування живота», «Трикутник»; вправи на розслаблення.

3. Результати дослідження вказують на значні позитивні зміни у кардіореспіраторній системі молодших підлітків з хронічним бронхітом. У дітей були вірогідно кращі значення частоти серцевих скорочень, частоти дихання, вищі показники проби із затримкою дихання, показники глибини дихання в кінці експерименту.

4. Проведений педагогічний експеримент вказує на ефективність запропонованих форм ЛФК в реабілітаційному процесі. Регулярні заняття впродовж навчального року сприяли покращенню рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем молодших підлітків. В процесі експерименту, доповнились і підтвердились дані науковців про вплив засобів реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи дітей з хронічним бронхітом.

Список літератури:

1. Беш Л.В. Діти, які часто хворіють: сучасний стан проблеми та можливості лікування / Л.В. Беш // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2006. – № 5. – С. 49-52.
2. Кондратьєв В.О. Формування серцево-судинних ускладнень у дітей з хронічними бронхолегеневими захворюваннями / В.О. Кондратьєв // Медичні перспективи. – 2000. – Т. 5, № 4. – С. 106-109.
3. Константинов В.Е. Хронический бронхит: лечение и профілактика / В.Е. Константинов. – К.: Юніверс, 1999. – 15 с.
4. Майданник В.Г. Диагностика, лечение и профилактика воспалительных заболеваний органов дыхания у детей / В.Г. Майданник, Ю.В. Митин. – К.: ООО «ИЦ Медпроминфо», 2006. – С. 3-6.
5. Попова Н.М. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях / Н.М. Попова. – М.: Март, 2004. – 160 с.
6. 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 / В.С. Чепурна; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2003. – 20 с.
7. Цюпак Т.Є. Характеристика показників кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості студентів-першокурсників з захворюваннями органів дихання / Т.Є. Цюпак, В.Є. Лавринюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / Зб.наук.праць – К.;Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Том 2, Випуск 7(33). – 560 с. – С. 396-400.
8. Філак Я.Ф. Масаж і нетрадиційний масаж: [підручник] / Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А.М., 2015. – 336 с.

Цюпак Т.Е, Цюпак Ю.Ю.
Східноєвропейский национальный университет имени Леси Украинки
Филак Ф.Г.
Ужгородский национальный университет

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КАРДИОРЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ

Аннотация
Одними из наиболее распространенных заболеваний среди детей являются хронические заболевания бронхолегочной системы. В структуре обструктивных заболеваний легких удельный вес хронического бронхита составляет около 65%. Для улучшения физического здоровья подрастающего поколения необходимы новые подходы, методы, технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям детей, с учетом их интересов, склонностей и способностей. В статье проводится анализ изменения показателей кардиореспираторной системы младших подростков с хроническим бронхитом под влиянием предложенных средств физической реабилитации.
Ключевые слова: хронический бронхит, кардиореспираторная система, реабилитация.

Tsupak T.E., Tsupak Y.Y.
Eastern European National University named after Lesya Ukrainka
Filach F.G.
Uzhgorod National University

THE EFFECT OF REHABILITATION ON THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF YOUNG ADULTS WITH CHRONIC BRONCHITIS

Summary
One of the most common diseases among children are chronic diseases of the bronchopulmonary system. In the structure obstructive pulmonary disease the proportion of chronic bronchitis is about 65%. To improve the physical health of the younger generation demands new approaches, methods, technologies, which should correspond to the individual characteristics of children, taking into account their interests, aptitudes and abilities. The article analyzes the changes in the indices of cardiorespiratory system of younger adolescents with chronic bronchitis under the influence the proposed means of physical rehabilitation.
Keywords: chronic bronchitis, cardio-respiratory system, rehabilitation.

УДК 378.042:613.0

ВПЛИВ САНІТАРНО-ОСВІТНЬОГО РІВНЯ СТУДЕНТІВ НА ЇХ МОТИВАЦІЮ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чебан В.І.
Буковинський державний медичний університет
Чебан Л.Г.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Робота присвячена вивченню санітарно-освітнього рівня студентів вищих навчальних закладів, встановленню взаємозв'язку їх освіченості та мотиваційної поведінки до оздоровлення (здорового способу життя), обґрунтування ефективних навчально-виховних методик, мотиваційних технологій до самооздоровлення та пропагування здорового способу життя.
Ключові слова: студенти, санітарно-освітній рівень, здоров'я, оздоровлення (здоровий спосіб життя), дослідження, метод, анкетування, карта соціологічного опитування.

Постановка проблеми. Об'єкт дослідження: процес формування санітарно-освітньої культури студентів, оцінки їх рівня та мотивації до здорового способу життя.

Аналіз потоку наукових першоджерел за темою дослідження засвідчив, що в сучасних умовах соціально-економічних, демографічних кризових процесів в Україні спостерігається погіршення громадського здоров'я [9]. У цьому зв'язку є необхідність аналізувати історичні аспекти і сучасне уявлення «здорового способу життя» як окрему складову процесу фізіологічного формування та патологічних змін щодо здоров'я та процесів репродуктивного розвитку. Ця проблема є особливо актуальною, оскільки йдеться про здоров'я майбутніх поколінь. Роль та міс це здорового способу життя визначено як важливу складову оздоровлення населення майбутнього [9].

При проведенні аналізу наукової літератури історичного розвитку і становлення проблеми «здорового способу життя» людини, особлива увага була зосереджена на онтогенетичних етапах репродуктивного розвитку та процесах патологічного успадкування [7]. Виявлено, що категорії «репродуктивного здоров'я» та «спадкового здоров'я» тісно пов'язані із уявленням про «здоровий спосіб життя».

Як свідчать наукові джерела, у Древній Греції зароджується аксіоматичний аспект поняття «здоров'я», особливо підкреслюється його соціальна значущість або загальнолюдська цінність. В античному світі з'являються свої традиції ведення «здорового способу життя» [2]. Суспільство турбується про стан здоров'я нації. Наявність доброго здоров'я було основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління [7].

Культ тіла у Древ ній Греції підносився до державних законів, там була струнка система фізичного виховання. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людини, що набули подальшого розвитку в пізніші часи [7, 8].

Парадоксальним явищем в сучасному світовому суспільстві є те, що у юнацькому віці для людини значно більшу актуальність мають завдання самовизначення, самореалізації, а не самозбереження. Тому сьогодні потреба щодо збереження здоров'я, ведення здорового способу життя найчастіше формується у людей більш зрілого віку, коли деструкції, що відбуваються в організмі, вже не зворотні і здоров'я – саме наслідок його відсутності – із запізненням виявляє свою вагому значущість для усієї життєдіяльності людини [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу наукових та історичних джерел були вивчені чинники та нереалізовані засоби «здорового способу життя». З'ясовано, що спосіб життя має визначальне значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя); соціологічної (якість життя); соціально-психологічної (стиль життя); соціально-економічної (устрій життя).

За визначенням ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного соціального, біологічного та психологічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем урівноважені з навколишнім середовищем, відсутні якісь захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти». Сьогодні існує багато підходів до визначення поняття «здоров'я». Практично в кожному з них не враховуються ті чи інші важливі аспекти життєдіяльності людини, населення в цілому. Очевидно, що не існує універсального, придатного для всіх випадків життя, визначення здоров'я.

«Здоров'я – гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними та соціальними чинниками (а хвороба є порушенням цієї єдності, цієї гармонії)».

Складовими здоров'я є соматичне, фізичне, психічне, соціальне, духовне, репродуктивне здоров'я та репродуктивний потенціал [3, с. 24].

Соматичне здоров'я – стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку.

До сфери *фізичного здоров'я* включають такі чинники як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організм.

До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, обумовлюється її стосунками з

© Чебан В.І., Чебан Л.Г., 2017

такими складовими як освіта, наука, релігія, мораль, етика. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей – усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з соціально-економічними чинниками, стосунками з сім'єю, з різними соціальними структурами (місце навчання/роботи, відпочинку, побуту, рівнем соціального захисту, охорони здоров'я, безпеки існування тощо). На нього суттєво впливає ризикована поведінка, соціальний стан людини, місце проживання та соціальне оточення.

Репродуктиве здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність хвороб репродуктивної функції (ВООЗ, 2009).

Репродуктивний потенціал – це рівень фізичної, розумової, статевої, біологічної та соціальної зрілості осіб чоловічої та жіночої статі, який дозволяє за відповідних біологічних, соціальних та здоровоохоронних умов зароджувати, виношувати, народжувати та виховувати здорових нащадків [3, с. 25-26].

Велику когорту чинників «здорового способу життя» умовно можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні. До *об'єктивних* чинників здорового способу життя належать:

– передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, умов для заняття фізичною культурою, відпочинку), що належать до сфери матеріального, виробничого, сімейно-побутового і духовного життя;

– сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці;

– економічні та інші стимули, а також інші фактори, що зумовлюють потребу людини вести здоровий спосіб життя;

– стан організації та проведення пропаганди здорового способу життя.

Суб'єктивні чинники здорового способу життя базуються на внутрішньому світі людини і включають:

– спадкову біологічну основу (схильність до надлишкової маси тіла, гіпертензії, шкідливих звичок тощо);

– психічні почуття, установки;

– стереотипи мислення і свідомості;

– рівень розвитку сутнісних сил;

– національний менталітет;

– спрямованість поведінки тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. В умовах соціально-економічної нестабільності та розшарування суспільства, падіння життєвого рівня населення та інших наслідків періоду трансформації молоде покоління (зокрема, студентство) є однією з найбільш соціально уразливих груп населення, яка є майбутнім будь-якої держави, її економічним, демографічним, культурним потенціалом і одночасно постає перед великою кількістю особливих проблем, що виникають унаслідок процесів входження в нове соціальне середовище та опанування нових соціальних ролей, бажання випробувати нові та часто ризиковані переживання, схильності до нездорового способу життя, що призводить не тільки до погіршення їх психічної та соціальної адаптації, а й ставить під загрозу особисте загальне та репродуктивне здоров'я, а також здоров'я всього сучасного і майбутнього поколінь.

На сьогодні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних порушень, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [1]. За останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, погіршання функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [5, 6]. Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування та зміцнення здоров'я студентської молоді, і обумовлює його на 50% і більше [4].

Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування. Людина сама повинна діяти. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, що обумовлює дію для задоволення будь-якої потреби людини. Сукупність мотивів – мотивація, великою мірою визначає спосіб життя людини. Тобто, для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, бути здоровим.

Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій в осіб молодого віку до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки.

Цілі статті: визначення рівня санітарної культури студентів, його вплив на формування мотивації до здорового способу життя на перспективу; виявлення тенденцій та закономірностей процесів, що порушують формування такої мотивації.

Завдання:

1. Провести аналіз наукової літератури щодо історичного розвитку і становлення проблеми «здорового способу життя» людини.

2. Вивчити ставлення студентів до власного здоров'я.

3. Розробити програму та провести дослідження (соціологічне опитування студентів шляхом репрезентативної вибірки).

4. Провести аналіз отриманих результатів і обґрунтування ефективних навчально-виховних методик під час навчального процесу, мотиваційних технологій до самооздоровлення та пропагування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Упродовж 2012–2016 рр. були проведені соціологічні дослідження з метою вивчення впливу чинників соціального середовища (мікро-, макросередовища) на формування та корекцію санітарно-освітнього рівня студентів щодо здорового способу життя та порушення їх мотивації до оздоровлення.

У процесі роботи використані такі методи дослідження: історичного аналізу, соціологічний, статистичний.

За допомогою розробленої програми дослідження – карт соціологічного опитування студентів – методом анкетування проведено соціологічне опитування студентів шляхом репрезентативної вибірки. У дослідженні взяли участь 430 студентів різних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – ІФТКН, ІБХБ, географічного, іноземних мов, математичного, філологічного та 30 студентів першого курсу лікувального факультету ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет».

Таблиця 1

Розподіл респондентів за гендерною та віковою ознаками

Вік (повних років)	Стать		Загальна кількість
	Ч	Ж	
16	--	2	2
17	78	82	160
18	78	52	130
19	24	20	44
20	20	38	58
21	44	18	62
22	2	2	4
Всього	246	214	460

Запитання в анкетах (всього 22) присвячені вивченню соціального статусу, побутових умов, власної самооцінки рівня здоров'я, наявності хронічних захворювань, шкідливих звичок, певних знань і понять про здоровий спосіб життя, профілактичних заходів для покращання здоров'я.

Аналіз соціологічного опитування засвідчив, що незважаючи на значну кількість позитивних відповідей про знання стосовно здорового способу життя і усвідомлення його значущості для здоров'я в цілому – виявлені: низька рухова активність, особливо серед дівчат; недостатня увага харчовому раціону; недооцінка значення сну і його тривалості для організму молодої людини; незадоволеність побутовими умовами, особливо тих, хто проживає в гуртожитках; наявність шкідливих звичок.

Зокрема, на запитання: Чи задовольняють Вас наявні побутові умови (якість житла, умови для сну, можливість планувати свій робочий день, приготувати їжу, прийняти гігієнічні процедури – відповіли так – 87%, ні – 13%. Оцінюють своє здоров'я як: добре – 52% респондентів, задовільне – 44%, незадовільне – 4%. На наявність хронічних захворювань (таких як захворювання шлунково-кишкового каналу – гастрит, коліт; дихальної системи і придаткових пазух носа – обструктивний бронхіт, синусит; сколіоз, остеохондроз; анемії; алергічний риніт; кон'юнктивіт тощо) вказали 23% опитаних. Чи достатньо у Вас знань про «здоровий спосіб життя» молодої людини: так відповіли 91%, ні – 9%. Про заняття спортом вказали – 59%, ні – 41%. Чи займаєтесь ви фізкультурою: так – 51%, ні – 12%, інколи – 37%. Наявність шкідливих звичок (тютюнокуріння – особливо серед дівчат вікової групи 20-21 рік, вживання алкогольних напоїв, енергетичних напоїв, значної кількості кави, наркотичних або сильнодіючих речовин) підтвердили 20% опитаних, ні – 80%. Про поняття «раціональне харчування» і його основний зміст – знають 92%, ні – 8%. Увагу своєму харчовому раціону приділяють – 37%, ні – 19%, інколи – 44%.

Час (в середньому) відводять на нічний сон: 4-6 годин – 51% опитаних студентів, 7-8 годин – 44%, 9-10 годин – 3%, більше 10 годин – 1%, не змогли точно вказати – 1%. Тобто, з великою вірогідністю можна стверджувати, що наслідок недосипання у студентів можуть виникати зниження уваги, швидкості реакції, погіршення настрою, загального самопочуття, підвищена дратівливість, сповільнене мислення, тимчасове зникнення інтересу до всього, що не стосується сну. Все це стає передумовою для перенапруження фізіологічних та адаптаційних механізмів в організмі, розвитку стійких патологічних змін. На перших етапах часте скорочення тривалості, погіршення якості сну компенсується резервними можливостями молодого організму. Проте ці можливості не безмежні, а роль сну в організації пам'яті й емоційної стійкості має виключне значення для молодих людей, які засвоюють масу нової для них інформації, проходять період становлення і формування стратегії відносин до світу і людей.

Щодо вивчення репродуктивної поведінки, то на запитання – чи схвалюєте Ви дошлюбні статеві стосунки: віповіли «так» – 30%, ні – 35%, немає однозначної відповіді – 35%. На достатньо відому інформацію про хвороби, що передаються статевим шляхом вказали 92%, ні – 4%, відому, але недостатньо – 4%. Про обізнаність стосовно контрацептивних засобів вказали: так – 93%, ні – 4%, недостатньо – 3%. Про достатність знань щодо засобів і заходів профілактики для покращання здоров'я відповіли: так – 90%, ні – 10%. Піклуються Ви про своє здоров'я – 88%, ні – 8%, для 4% – у цьому немає потреби, оскільки й так вважають себе здоровими.

На запитання: Чи достатнє, на Вашу думку, матеріальне забезпечення Вашої родини або Ваше особисте, що забезпечує Вам можливість повноцінного харчування, лікування, оздоровлення, відпочинку, відвідувати спортивні секції, фітнес – зали: відповіли так – 76% респондентів, частково – 18%, ні – 6% (не вистачає коштів на повноцінне харчування, лікування, оздоровлення, відпочинок). Таким чином, підтверджується значення соціально-економічної категорії для забезпечення повноцінності здоров'я.

Узагальнюючи інформацію, виявлена переоцінка власних знань студентів стосовно повноти поняття «здоровий спосіб життя» та «здоров'я», оскільки вказуючи на наявність хронічних захворювань – оцінюють рівень свого здоров'я як добрий. Встановлені вагомі розбіжності між рівнем знань і втілення їх у життя для поліпшення власного здоров'я, низька мотивація до ведення «здорового способу життя».

Щодо рівнів санітарно-освітньої культури, то їх можна визначити як відсутній, низький (початковий), належний (достатній). Саме результати цього дослідження і свідчать про переважно низький (початковий) рівень санітарно-освітньої культури респондентів, що й обумовлює їх низьку мотивацію до оздоровлення (здорового способу життя).

Для активного формування підвищення мотивації до оздоровлення є необхідність поглибленого вивчення теми індивідуального та популяційного

здоров'я при викладанні предметів: основи медичних знань, громадське здоров'я та медицина порятунку, гігієна, соціальна медицина, педіатрія, спортивна медицина. Особливу актуальність при висвітленні цієї теми набирають питання профілактики захворюваності й інвалідності, наявності кореляційного зв'язку між рівнем здоров'я та якістю життя, здоров'ям майбутніх дітей.

Важливою складовою корекції санітарно-освітнього рівня студента стосовно підвищення мотивації до оздоровлення є лекції – бесіди, аналіз звітів МОЗ України щодо статистичних показників громадського здоров'я та їх порівняльна характеристика з європейськими та світовими показниками, семінари – тренінги, зустрічі з відомими і успішними людьми, а також з людьми, які подолали важкі хвороби або захворювання, що призвели до інвалідності, і змогли повернутись до повноцінного життя.

Залучення студентів до науково – дослідницької роботи, підготовки наукових публікацій (тез, статей) та участь в наукових форумах; спортивних змаганнях; волонтерській діяльності з метою пропагування здорового способу життя серед населення; творчих конкурсах з підготовки просвітницьких матеріалів, а саме стіннівок, плакатів, пам'яток, буклетів за тематикою збереження і покращання здоров'я – важливі складові для підвищення їх мотивації до ведення здорового способу життя, зміцнення індивідуального та, як результат, популяційного здоров'я.

Висновки. 1. На основі аналізу наукових та історичних джерел були визначені чинники та нереалізовані засоби «здорового способу життя».

2. Результати дослідження (анкет соціологічного опитування) підтверджують необхідність поглибленого вивчення зазначеного наукового напрямку і свідчать про його особливу актуальність. Виявлені тенденції та закономірності на популяційному рівні студентських груп щодо низької мотивації до ведення «здорового способу життя», недооцінки впливу способу життя на загальний стан здоров'я та зростання керованих чинників ризику, високої вірогідності захворюваності й травматизму.

3. Встановлено переважно низький (початковий) рівень санітарно – освітньої культури респондентів, що й обумовлює їх низьку мотивацію до оздоровлення (здорового способу життя).

4. Виявлена переоцінка власних знань студентів стосовно повноти поняття «здоровий спосіб життя» та «здоров'я» і встановлені достовірні розбіжності між рівнем знань і втіленням їх у життя для поліпшення власного здоров'я.

5. Обгрунтовано для впровадження ефективні засоби для підвищення якості «здорового способу життя» (постійне самовиховання, щоденна творча суспільно-корисна праця – розумова і фізична, гігієнічно доцільно організована, така, що поєднується із раціональним відпочинком; підтримування нормального психологічного клімату в колективі і сім'ї; постійне вдосконалення свого характеру, від мова від шкідливих для здоров'я звичок, культивування умінь, навичок і звичок; систематичне заняття фізкультурою, спортом, загартовуванням; раціональне харчування; дбайливе ставлення до природи, активна боротьба за її збереження).

Список літератури:

1. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.
2. Гиппократ. Избранные книги / Гиппократ; [пер. с греч В.И. Руднев]. – М.: Сварог, 1994. – С. 230-231.
3. Гойда Н.Г., Чебан В.І. Концептуальні основи біосоціального ритму репродуктивного потенціалу населення та заходи профілактики порушень на етапах його формування / Гойда Н.Г., Чебан В.І. Охорона здоров'я України. – 2001. – № 1(1). – С 24-26.
4. Горбенко О.В. Аспекти прихильності сучасної молоді до контрацепції / О.В. Горбенко // Медико-соціальні проблеми сім'ї. – 2006. – Т. 11. – № 3. – С. 116-118.
5. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130-132.
6. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370-374.
7. Ковнер С. История древней медицины / Ковнер С. – К.: 1988. – Вып. 3 – С. 799-801.
8. Тахо-Годи. Греческая мифология / Тахо-Годи – М.: Искусство. 1989. – С. 149-150.
9. Чебан В.І. Джерела здоров'я родини / Чебан В.І. – Чернівці: Медик, 2003. – 310 с.

Чебан В.И.
Буковинский государственный медицинский университет
Чебан Л.Г.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВЛИЯНИЕ САНИТАРНО–ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ СТУДЕНТОВ НА ИХ МОТИВАЦИЮ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация
Работа посвящена изучению санитарно-образовательного уровня студентов высших учебных заведений, установлению взаимосвязи их образованности и мотивационного поведения к оздоровлению (здоровому образу жизни), обоснованию еффективных учебно-воспитательных методик, мотивационных технологий к самооздоровлению и пропагандированию здорового образа жизни.
Ключевые слова: студенты, санитарно-образовательный уровень, здоровье, оздоровление (здоровий образа жизни), исследование, метод, анкетирование, карта социологического опроса.

Cheban V.I.
Bukovinian State Medical University
Cheban L.H.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

INFLUENCE OF STUDENTS' SANITARY EDUCATION LEVEL ON THEIR MOTIVATION TO IMPROVE HEALTH

Summary
The paper deals with the problem of students' sanitary education level in a higher educational institutions, establishing the relationship between their education level and motivational behavior to health improvement (healthy lifestyle). It also substantiates effective educational methods, motivational techniques for health self-improvement and promotion of healthy lifestyle.
Keywords: students, sanitary education level, health, improvement of health (healthy lifestyle), research, method, (questionnaire) poll, chart of public opinion poll.

UDC 37.015.3

CONSIDERATIONS ON PSYCHOMOTOR EDUCATION: PERCEPTUAL-MOTOR BEHAVIORS

Beatrice Abalasei, Iacob Mihai Radu
Alexandru Ioan Cuza University, Romania

The psychomotor discipline stands at the crossroad of several sciences and at the same time, it is an active therapy or theory studying the growth and development, as well as the education and re-education of the child. Before children are able to speak, movement is their only mean of expression and the first instrument of their psyche. This study aims to show the importance of psychomotor education in the harmonious development of child.
Keywords: physical development, psychomotricity, education.

Body scheme. The ultimate synthesis of the body image development is the perception of one's own body as unique and different from that of the others, the perception of the self and object and subject.

In the opinion of the specialists, one acquires the body schemes in two phases [5]:

a. The precision of the body, of its unity, of its position as a whole in space allows – through the experience of the body – a global and immediate consideration of the perceptions. This way, an object is given a connotation, depending on the cognitive baggage of the individual and on the representation formed. Hence, the object is valorized and then expressed through language and interiorization.

b. The first spatial rapports initiate the child in differentiating between the positions and movements of the limbs independently; the child reaches this purpose by starting from motor experiences throughout which he will make the connection between proprioceptive and exteroceptive elements. This explains the importance of the fact that – through language and the use of the mirror – the

© Beatrice Abalasei, Iacob Mihai Radu, 2017

child assimilates and mirrors several aspects. We mention here the information about the position of the body in space (forwards, backwards), the main body references (segments, joints), and the relative positions of the segments in relation to the body.

The following effects appear [1]:

a. The child becomes aware of the gestural space through various sedentary positions, executed in diverse postures (horizontal and vertical positions of the arms in the straight position, the position of the legs);

b. The child gets to know his body through manual contact (a priceless source of exteroceptive sensations) and through personal actions on his own body; the individualization of the body line always through manual contact personal actions on one's own body, with left-right discrimination, executed only by the child who already went through and passed the previous stages.

Elements of the body scheme [5]:

– Visual: recognizing the body segments and their position in space,

– Sensitive-exteroceptive (tactile): recognizing body segments in their relation to the sensible exogenous stimuli,

– Proprioceptive-kinaesthetic: knowing the body segments in motion,

– Vestibular: knowing the position of the body during fast or slow, rectilinear or rotational movements accelerate,

– Gnostic (knowledge-related): knowing the role of the body segments in the motor actions,

– Cognitive: recognising the body segments and their relation to the environment – acquiring the capacity to control them consciously.

Laterality refers to the dominant function of a hemisphere.

The brain has an anatomical symmetry, but it is characterized by a functional asymmetry which allows important emphasis' for the three-dimensional perception of space and for the psychic selectivity in general [4]. The repartition of the functions occurs in the left or in the right hemisphere and this represents the lateralization process [6]. The relative specialization of the hemispheres does not occur simultaneously; on the contrary, preferences will be expressed in childhood, and they will stabilize only afterwards.

Laterality is oscillatory until the age of one, with an initial domination of some primary forms of ambidexterity; subsequently, in of most children the right asymmetry will emerge after the age of one. This laterality depends on the progressive domination of one cerebral hemisphere upon the other. Unlike during the previous phase – when the lower, peripheral segments of the nervous system were dominant (made obvious by the instable and explosive character of behavioural expressions), – the upper segments of the nervous system, especially the cortex, become the dominant ones. They express the regulatory and sometimes inhibitory actions on the lower segments, permitting a better coordination, orientation, and control of the activity [2].

Depending on its nature, laterality can be normal and pathologic. Normal laterality appears after the localization of the brain command in the right or in the left hemisphere. The pathologic laterality appears when, for example, there is damage to the left hemisphere and the command is taken over by the right hemisphere (or vice versa).

Depending on its intensity, laterality can be strong or weak. Strong laterality is characterized by the domination of functional asymmetry, while weak laterality includes the use of both hemispheres with the same effectiveness.

Depending on the roles and tasks of a hemisphere, the following situations can occur: *homogeneous* character of a hemisphere (a preference for the right or left eye, hand, and leg), *crossed* (preferences for the right eye and the left arm and vice versa) or *undetermined* (at small children and persons with sever mental disorders).

1. Spatio-temporal orientation

Space and time are fundamental forms of the existence of moving matter because all phenomena and relations take place in space and time [7]. It is clear that this psychomotor element represents the structure of the environment by relating to the self as referential element and then to other objects within the environment.

The body scheme is an important factor in the psychomotor development and – through its content – it has the role of forming the cognitive organization of space and time. Furthermore, laterality will have a high influence on the orientation in space, by altering the dominant role of the cerebral hemispheres.

Spatial organization starts from the sensorimotor level of the perceptions related to action and it's based on the knowledge of the body scheme.

Temporal structure and orientation

Time perception allows us to assess the duration and to organize the actions. In the daily activity of an individual, time perception reflects the relations between various phases or moments of a phenomenon.

In the case of pre-school children, the development of time perception evolves in two phases:

- The time defining phase,
- The phase of verbal orientation in time.

Program for the education of psychomotor behaviours

Education/development of motor behaviours.

Intermediary objectives:

a. Organization of the body scheme and formation of the self image

Learning activities

– Children will have to identify the main body segments through boards, dummies, toys, and their own persons.

– Game of identifying the missing elements (toys without arms or legs, boards with missing elements, with a progressive degree of difficulty).

– Children will put together and then take out the segments of the body (with a progressive degree of difficulty).

– Children will identify their own person in drawings, photos, and videos of the various events in their lives.

– Game-exercises will be organized for children to learn their first and last name and to use to personal pronoun.

– Each children will be given a ball (none of the same colour); they will gather and mix them, and, at the sign of the therapist/kinesiotherapist, they

will have to recover theirs; by this way, they will learn possession.

b. Formation and development of the correct body postures

Learning activities

– Exercises will be organized in order to learn the basic positions of the body including the following: movements of the head, of the arms, of the legs, and of the torso.

c. Education/development of basic motor behaviours

Learning activities

– exercises for learning the fundamental motor abilities of the legs: walking, running, leaping, throwing, climbing/going down.

– exercises for learning the fundamental movements of the upper limbs: for the arms, forearms, for the fingers: «windmill», «the wind blows the leaves», «let's draw geometrical figures by moving the arms», etc.

d. Education of specific, age-adapted motor qualities

Learning activities

– Exercises to develop/educate speed, force, ability, resistance in motor activities: *«The first wins», «Let's string beads», «Let's throw the basketball», «The shuttle», «Let's seed and harvest the potatoes»*, etc.

e. Education of balance.

Learning activities

– exercises to form and educate static balance (biped and on one leg: standing on something high/inclined plane; leaning on both legs, maintaining position as much as possible; standing on one leg, etc).

– exercises to form and educate balance when passing from the static to the dynamic (stop/motion).

– exercises to form and educate the dynamic balance necessary to an easy independent movement (if such an activity is required).

– exercises to educate the dynamic balance with progressive degrees of difficulty (in running, walking, and jumping).

Education/development of manual abilities

Intermediary objectives:

Education/development and consolidation of the fundamental manual gestures

Learning activities

– *prehension exercises:* objects of various sizes will be used; they will be put in children's hands, thus stimulating their grabbing reflex (a cane, a small ball, a paper wad or a toy).

– stimulating the interest for a toy (by manipulating it) and repeatedly offering attractive toys with different sizes, weights, and textures; the children will be encouraged to grab them (initially using both hands, then only the palm as a claw – the thumb opposed to the palm).

– exercises of holding the toy on purpose, so that the child has to pull it in order to get it.

– exercise games to educate the control of the grabbing reflex: handing over the toy, *exchanging toys.*

– exercises of grabbing small objects/elements using tweezers (for both hands).

– manipulation exercises: activities in co-action or by imitation (moving the toys from one hand to another, rotational movements, exploratory exercises them with the fingers, shaking and squeezing in the fist, grabbing two objects at the same time and squeezing and hitting them one against the other, placing them side by side or one on top of the other).

Education/development of the control and psychomotor coordination

Intermediary objectives

a. Educating the bi-manual coordination

Learning activities

– stringing exercises (stringing beads with different sizes and diameters on a thread, following a model or based on the children's creativity),

– exercises of buttoning/unbuttoning a jacket or unzipping a shoe (hook and loop, snap, buttons, zipper),

– exercises of tying shoelaces, with different degrees of difficulty, tying/untying,

– exercises of rolling/twisting materials with different sizes/thicknesses,

– exercises of screwing on/screwing off (building games),

– exercises of interlacing (with two or three threads of different thicknesses).

b. Educating and developing the eye-hand coordination

Learning activities

– building games involving placing side by side, overlapping, combining,

– games involving throwing/catching objects with different sizes, target throwing with a progressive degree of coordination,

– games involving hitting suspended objects, fixed or mobile,

– pregraphic and plastic coordination exercises, using various working instruments (pointing, drawing a line in a labyrinth, uniting two points forming an image, following a contour, filling a contour, executing pre-graphic signs, cutting, sticking).

c. Educating/developing the eye-hand-foot coordination

Learning activities

– cycling.

– football.

d. Educating/developing the auditory-motor coordination

Learning activities

– movement games on simple rhythms,

– free or directed dance.

Education of the perception and spatio-temporal orientation capacity

Intermediary objectives

a. Educating/developing the spatial orientation capacity.

Learning activities

– game-exercises for the perception of positions,

– game-exercises for the perception of directions,

– exercises of recognizing the familiar spaces and of orienting on the main routes in order to get from one place to another.

b. Educating the temporal orientation capacity

Learning activities

– game-exercises meant to identify the main moments of the day depending on certain specific actions,

– exercises to anticipate the moments of the day depending on the kindergarten schedule,

– game-exercises meant to identify the day-and-night, weekdays, and seasonal sequence,

– game-exercises to learn the chronological ordering of daily routine sets, with a progressive degree of difficulty.

Conclusions. Psychomotricity is the result integrating education and maturation of motor and mental functions, and, regarding the movements, it refers to their determination (will, affection, needs, and impulses). Hence, psychomotricity speaks about the influence of the physical processes on the body (processes that shape the body), and about the influence of the motor actions on the human psyche. Harmonious physical development depends on good psychomotor education.

Păunescu C. [8] states that the body is «the most natural human communication instrument», ensuring «the adaptation, the homeostatic and psychosocial regulation, through symbolic arrangements set by the social group by defining the allowed or prohibited attitudes, the meaning of gestures, positions or movements».

References:

1. Albu A., Albu C. «Psihomotricitatea la vârsta de creştere şi dezvoltare», Iaşi, Editura Spiru Haret, 1999, p. 8.
2. Golu P., Verza E., Zlate M., Psihologia copilului. Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1993.
3. Gordon W. A. «Structura şi dezvoltarea personalităţii», Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1991, p. 107.
4. Neveanu P. Dicţionar de psihologie, Bucureşti, Editura Albatros, 1978.
5. Ochiană G. «Ludoterapia on recuperarea disabilităţilor psiho-neuro-motorii ale copiilor», Iaşi, Editura Performantica, 2006, p. 60.
6. Parain D., Moscato M. «Lateralisation et organisation cerebrale on Lateralisation et lateralite chez l'enfant» de Dailly şi Moscato, M, Pierre Mordaga Editeur, 1984, p. 79.
7. Pősztai Z. «Kinetoterapie on neuropediatrie», Oradea, Editura Arionda, 2004, p. 157
8. Păunescu C. «Agresivitatea şi condiţia umană», Ed. Tehnică, Bucureşti, 1994, p. 19.

УДК 378:796.322.012

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК ОДИН З КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Ячнюк І.О.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Сучасний етап професійної підготовки вчителів характеризується освітніми інноваціями, спрямованими на збереження досягнень минулого і, водночас на модернізацію системи освіти відповідно до вимог часу, новітніх надбань науки, культури і соціальної практики. Вища школа зорієнтована на якісну підготовку фахівця. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури повинна опиратись на цілісну систему знань, які є важливою складовою предметно-професійної компетентності фахівця. Теоретична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою у формуванні його компетентності. У статті розглядаються основні напрямки теоретичної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури та визначено шляхи їх реалізації.

Ключові слова: вчитель,теоретична підготовка, фізична культура, освіта.

Постановка наукової проблеми. Для входження України до єдиного європейського освітнього простору одним із основних завдань є забезпечення якості підготовки фахівців на рівні міжнародних вимог. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання підвищення рівня професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання, як майбутніх викладачів у школі. Вищі навчальні заклади ставлять перед собою завдання підвищення ефективності підготовки спеціалістів з вищою освітою в галузі фізичної культури, котрі володіють високим рівнем професійної кваліфікації, здатних займати активну позицію у своїй професійної діяльності. Тільки в цьому випадку можна очікувати самовіддачі накопичених у ВНЗ знань, умінь та навичок. У зв'язку з цим у професійній підготовці фахівців більшу увагу необхідно приділяти зміні педагогічних умов організації освітнього процесу, орієнтованих на підготовку особистості майбутніх учителів, зокрема фізичного виховання, що є найважливішим напрямом у забезпеченні якості вищої освіти. Формування такого фахівця – процес складний, багатогранний і тривалий.

Завдання дослідження: визначення теоретичної підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як одного з компонентів у професійному становленні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури постійно знаходиться в полі зору спеціальних науково-дослідних установ, наукових колективів й окремих дослідників. Сучас-

© Ячнюк І.О., 2017

ні науковці стверджують, що майбутні педагоги ще в стінах вищого навчального закладу повинні формувати свою професійну майстерність та здійснювати роботу щодо самовдосконалення.

Аналіз останніх досліджень показав, що проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в умовах вищих навчальних закладів займалось багато науковців, які у своїх доробках висвітлювали питання теоретичних та методичних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Зокрема значний вклад у розробку професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту відображено в працях вітчизняних науковців (Г.М. Арзютов, О.М. Вацеба, Е.С. Вільчковський, М.С. Герцик, О.Ц. Демінський, В.І. Завацький, О.С. Куц, В.М. Платонов, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкребтій).

Професійна фізкультурна освіта в наш час перебуває в кризі, що виражається в низькому соціальному статусі учителя фізичної культури в суспільстві і самого предмета в системі вищої освіти, остаточному принципі фінансування і відповідності системної державної політики в галузі фізичного виховання. Наявний розрив між ступенем підготовленості випускників фізкультурних вишів та факультетів фізичного виховання до роботи в нових соціально-економічних умовах та зміні запитів суспільства.

Сучасна вища школа зорієнтована на якісну підготовку фахівця, який буде вміло застосовувати свої знання і зможе бути лабільним до змін, що відбуваються на ринку праці. У зв'язку з цим гостро постає проблема підготовки професійно компетентних педагогів, формування яких відбувається протягом усього навчального процесу у вищому навчальному закладі, і, насамперед якість такої підготовки буде залежати від базового рівня знань, умінь, навичок студентів [1].

Слід зазначити, що сучасний етап професійної підготовки вчителів характеризується освітніми інноваціями, спрямованими на збереження досягнень минулого і, водночас на модернізацію системи освіти відповідно до вимог часу, новітніх надбань науки, культури і соціальної практики.

Виклад основного матеріалу На сучасному етапі професійної вищої школи основної ідеєю концепції вищої освіти є підготовка кваліфікованого працівника відповідного рівня і профілю, конкурентоздатного на ринку праці, компетентного, відповідального, який вільно володіє своєю професією й орієнтується в суміжних галузях, діяльності, здатного до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного зростання, соціальної і професійної мобільності [2].

У зв'язку з вимогами сьогодення професійна підготовка майбутніх фахівців повинна носити випереджувальний характер та їх оперативного реагування на потреби суспільної і виробничої практики.

Освіта віддзеркалює всі процеси, що відбуваються в суспільстві та прогнозує тенденції його розвитку, забезпечуючи, через зміст, методи, форми навчання, готовність фахівців до конкретного виду професійної діяльності.

Професійна діяльність вчителя фізичної культури безпосередньо проявляються в організації навчально-виховного процесу, актуалізує необхідність розширення соціально-педагогічних, психолого-педагогічних знань, оволодіння практичними уміннями і навичками, вимагає творчої ініціативи, загальної та методологічної культури.

Так зокрема, Б. Шиян зосереджував увагу на тому, що готовність вчителя фізичної культури третього тисячоліття до професійної діяльності, насамперед повинна базуватися на повноті та рівні його знань, а також на широті та гнучкості [6]. Науковець переконаний у тому, що саме ці ознаки є достатніми і необхідними. Як зазначає автор, для характеристики професійних умінь, як пріоритетної складової професійної готовності вчителя фізичної культури, використовується достатньо великий за обсягом та різнобічний перелік ознак. На підставі вивчення напрацювань фахівців у зазначеному напрямку, встановлено, що в структурі готовності найчастіше науковці виокремлюють мотиваційну складову, когнітивну, та конативну. Тобто готовність майбутнього фахівця до професійної діяльності базується на мотивації діяльності, глибоких теоретичних знаннях (отриманих під час навчання у ВНЗ), та особистісних якостях майбутніх фахівців.

Процес навчання у вищих навчальних закладах є важливим чинником у розвитку особистості, оскільки події, що відбуваються за цей час, роблять вплив на всю подальшу професійну діяльність. Навчання всіх дисциплін у ВНЗ відбуватиметься відповідно до принципів гуманізації, методичної спрямованості та інтегративної узгодженості, які дозволяють студентам усвідомити значущість всіх предметів для майбутньої професійної діяльності.

Вимоги до організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах є такими: системний підхід до навчання; професійна спрямованість; відповідність меті і завданням професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту; відповідність навчально-методичного матеріалу тенденціям розвитку професійної діяльності фахівців цього напрямку згідно із соціально-економічним розвитком суспільства.

Теоретична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою у формуванні його компетентності.

Розглядаючи підготовку студентів на спортивно-педагогічних дисциплінах можна виокремити що спеціальні знання, які тісно пов'язанні з практичною діяльністю і без оволодіння якими вони не зможуть здійснювати високо продуктивну професійну діяльність. Оскільки навчання будь-якої дії починається з формування системи знань про техніку виконання вправи, то важливим етапом для успішної і результативної роботи майбутнього вчителя фізичної культури є оволодіння ним необхідним обсягом теоретичних відомостей, які він повинен досконало знати і використовувати у своїй професійній діяльності [3, 4].

Для формування системи знань у студентів використовуємо лекційні, практичні, самостійні заняття у поєднанні з використанням сучасних інформаційних технологій зокрема платформи Moodle (рис. 1).

На лекцій заняттях матеріалу через використання використовуються методи інтерактивного

навчання, що дозволяє максимально активізувати роботу студентів, покращити якість сприйняття матеріалу через використання: комп'ютерних мультимедійних презентацій, відеоматеріалів. У широкому розумінні «мультимедіа» означає спектр інформаційних технологій, що використовують різноманітні програмні та технічні засоби з метою найбільш ефективного впливу на користувача (який став одночасно і читачем, і слухачем, і глядачем). Завдяки застосуванню в мультимедійних продуктах і послугах одночасної звукової та візуальної інформації, ці засоби активно впливають на органи чуття, включають увагу користувача (слухача) завдяки великому емоційному заряду, візуальним ефектам та інформаційному наповненню презентації.

Рис. 1.

Широке застосування мультимедійних технологій здатне різко підвищити ефективність активних методів навчання для всіх форм організації навчального процесу.

На лекційних заняттях майбутнім фахівцям з фізичного виховання викладаються основні поняття що до історії виникнення та розвитку легкої атлетики як виду спорту, основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ, правил суддівства змагань, методика проведення уроків фізичної культури з легкої атлетики у навчальних закладах та методика проведення спортивного тренування.

Під час проведення практичних занять застосування інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема студентам пропонується в ролі викладача викласти одногрупників фрагменти домашнього завдання, інші студенти мають змогу включитись в процес обговорення. Викладач ні в якому разі не залишається стороннім спостерігачем – він спрямовує, коригує та бере активну участь у співбесіді. Така форма проведення практичного заняття оживляє його, зацікавлює студентів, включає їх у навчально-пізнавальний процес, збагачує їхню спеціальну термінологію та загальну педагогічну майстерність.

Процес контролю засвоєння теоретичного матеріалу на практичних заняттях здійснюється нами безпосередньо через таки форми контролю як: усне опитування,тестування рівня засвоєння теоретичного матеріалу, написання контрольних робіт, а також через виконання практичних завдань. Тестування забезпечує об'єктивність і прозорість оцінювання навчальної діяльності студентів. Для об'єктивного тестування використовуються тести, як до окремих тем (для перевірки знань окремих тем), так і комбіновані тести завдяки яким перевіряються знання (поінформованість) студентів з декількох тем.

Вивчення теоретичного матеріалу в такий спосіб дає студенту можливість краще зрозуміти пройдений матеріал закріпивши його зразу на практиці.

Ще одним етапом процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури є їхня позааудиторна робота. Позааудиторна діяльність сприяє їхньому особистому розвитку та поглибленню професійних знань та професійних якостей.

Більшу частину теоретичних знань студенти здобувають під час самостійної роботи, яка є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час та сприяють формуванню вмінь використання знань на практиці, завдяки яким можливе формування професійних вмінь майбутнього вчителя фізичної культури та відтворення у завдання всіх видів методичної діяльності вчителя.

Основними функціями самостійної роботи студентів є: пізнавальна, самостійна, прогностична, коригуючи та виховна. Самостійна робота студента передбачає виконання завдань отриманих від викладача, використовуючи читальні зали бібліотеки, працюючи з додатковою літературою, передбачає уміння вести пошук додаткової інформації використовуючи Інтернет – джерела.

Метою самостійної роботи є орієнтація на формування у майбутніх фахівців з фізичного виховання креативного мислення, здатності адекватно реагувати на над швидкі інформаційні потоки та реалізацію його творчих можливостей через індивідуально-спрямований розвиток здібностей особистості. До самостійної роботи майбутніх фахівців відносяться творчі й індивідуальні завдання (підготовка реферативних матеріалів на актуальні теми та його презентація, виконання курсових проектів, написання статей на студентські конференції з елементами наукового дослідження). Самостійна робота студентів несе визначене функціональне навантаження, достатнє для формування тих чи інших ключових компетенцій майбутніх фахівців, та повинна сприяти довгостроковій творчій індивідуальній і колективній навчальної діяльності студентів вдома, яка включає вивчення програмового матеріалу. Рівень і складність завдань для самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичного виховання на різних ступенях навчання різниться за формою і змістом.

Завдяки самостійної та індивідуальної роботи здійснюється перехід навчання в новий стан, який характеризується як діяльність самонавчання студента. Таким чином самостійної робота студентів є обов'язковою формою навчального процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, результатом якої є підвищення рівня знань студентів, формування вмінь та навичок для формування їх готовності до самостійної діяльності.

Висновок. Теоретична підготовка майбутніх студентів є важливим компонентом підготовки фахівця з фізичної культури і спорт. Ефективність теоретичної підготовки може бути підвищена за умов комплексного удосконалення форм і методів навчального процесу: впровадження мультимедійних технологій для лекційних занять та введення інформаційно-комунікаційних технологій в методику проведення практичних занять.

Список літератури:

1. Ахметов С.М. Инновационные процессы в системе профессионального образования по физической культуре / С.М. Ахметов – М., 2004. – 282 с.
2. Бєлікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: {монографія} / Н.О. Бєлікова – К.: ТОВ «Кобзарі», 2012. – 269 с.
3. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: Автореф. дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.Г. Долбишева; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2006. – 21 с.
4. Конох Л.П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Конох – К., 2007. – 42 с.
5. Ячнюк І.О. Особливості підготовки сучасного фахівця у галузі фізичної культури і спорту / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк / Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль, 2016. – С. 130-136.
6. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б.М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: ЗБ. наук. праць міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. С. Дем'янчука / Ред. кол. А.С. Дем'янчук та ін. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371-374.

Ячнюк И.Е.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация
Современный этап профессиональной подготовки учителя характеризуется научными инновациями, направленных на сохранение достижений прошлого и одновременно на модернизацию системы образования соответствующих требованиям времени, новых знаний науки, культуры и социальной практики. Высшая школа ориентирована на качественную подготовку специалиста. Подготовка будущего учителя физической культуры должна опираться на целостную систему знаний, которые являются составляющей частью предметно-профессиональной компетентности специалиста. Теоретическая подготовка будущего учителя физической культуры основная составляющая в формировании его компетентности. В статье рассматриваются основные направления теоретической подготовки будущих учителей физической культуры та определенные пути их реализации.
Ключевые слова: учитель, теоретическая подготовка, физическая культура, образование.

Yachniyk I.O.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THEORETICAL PREPARATION THE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Summary
The present stage of profetional teachers training characterized by educational innovation directed to preserve achievements of the past and, at the same time to modernize the education system according to requirements of time, advanced science achievements, culture and social practices. High School focused on the quality training. of expert. Future teachers training of physical culture should be based on an integral knowledge system, which is an important component of subject – professional competence of the expert. Theoretical training of future teacher of physical culture is an important part in forming its competence. In the article the basic directions of theoretical training of future teachers of physical culture and the ways of their implementation.
Keywords: teacher, theoretical training, physical culture, education.

УДК 796.5-057.875

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ячнюк М.Ю.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Благій О.Л.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Верцімага А.В.
Тернопільський національний економічний університет

В статі представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді. На основі теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури виявлено, що потреба молоді у активному відпочинку, є невід'ємною складовою гармонійної, всебічно розвиненої сучасної людини. Активний туризм розглядається як один із видів відновлення студентської молоді після навчання, а його основні компоненти задовольняють потребу у руховій активності. Доведено, що відтворююча функція активного туризму спрямована на відновлення сил, витрачених студентами під час навчання у вищому навчальному закладі.
Ключові слова: активний туризм, студенти, рекреаційно-туристична діяльність, дозвілля.

Постановка проблеми. Представлені дані у сучасній літературі засвідчують стійкі тенденції до зменшення обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, саме тому особливої соціальної значущості набувають питання раціонального формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Враховуючи те, що в сучасному суспільстві прослідковуються прогресуючі тенденції до збільшення кількості вільного часу, але нажаль студентська молодь використовує цей час нераціонально та неефективно, з недостатньою користю для власного здоров'я [1].

Аналіз та узагальнення провідного досвіду організації оздоровчо-рекреаційних занять переконливо свідчить на користь того, що однією з перспективних форм залучення студентів до рухової активності є використання засобів активного туризму [3]. Такі форми занять безпосередньо впливають на вирішення великого комплексу соціально-педагогічних завдань, а саме: визначення свого місця в соціумі, психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля, підвищення рівня рухової активності.

Активний туризм, посідаючи важливе місце в суспільстві, виконує найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності людини і раціональному використанню дозвілля. Тому актуальним є вивчення підходів щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних наукової літератури свідчить, що одним з найбільш дієвих засобів відпочинку та рекреації є туризм [4]. «Активний туризм» як поняття почало формуватися з початком переміщень значної кількості людей з метою змістовного проведення дозвілля. Словник туристських термінів вказує, що активний туризм здійснює діяльність з метою розвитку фізичних сил, а провідною серед цієї діяльності є спортивна мета, також включає рекреаційну діяльність з використанням активних способів пересування.

Активний туризм позиціонується як форма подорожей з активними способами пересування або здійснюваних за допомогою м'язових зусиль чи спеціального спорядження. В сучасному суспільстві активний туризм виконує цілий ряд функцій серед яких найважливішими є: оздоровча, профілактична, реабілітаційна, навчальна та виховна.

Згідно досліджень проведених В.О. Кашубою та О.В. Андрєєвою [8] активний туризм є одним з популярних видів рекреаційної діяльності населення. Проведені нами дослідження виявили основні потреби молоді в спілкуванні, розвагах, активному й рухливому відпочинку. Всі ці потреби можна реалізувати в активному туризмі. Основною функцією активного туризму, із соціальної точки зору, можна визнати відтворюючу функцію, спрямовану на відновлення сил, витрачених при виконанні певних виробничих і побутових функцій. При цьому відпочинок не обмежується інертною формою та відновленням фізичних і психічних сил, а включає розваги, що забезпечують зміни характеру діяльності й навколишніх умов, активне пізнання нових явищ природи, культури тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Впродовж останніх років в Україні розвиваються нові, нетрадиційні види рекреаційно-туристичної діяльності: сільський туризм, агротуризм, екотуризм, екстремальний туризм (полювання; рафтинг – практикується на швидких ріках в надувних латексних човнах; дайвінг – ознайомлення туриста з підводним світом; сноубординг – спуск по снігу з гірських схилів на спеціально обладнаній дошці; вейкбординг – комбінація водних лиж, сноуборду, скейту і серфінгу; фрірайд – спуск по схилах гір, де не прокладено спеціальних трас; польоти на повітряних кулях та дельтапланах; прогулянки по гірських дорогах на квадроциклах).

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що сегмент активного, пригодницького й екстремального туризму, що швидко зростає закордоном.

© Ячнюк М.Ю., Благій О.Л., Верцімага А.В., 2017

Зарубіжна індустрія активних видів туризму поділяється на екстремальний туризм, «треккінг» (активні тури) і пригодницький туризм.

Формулювання цілей статті. Теоретичний аналіз та узагальнення підходів підходів щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна з впевненістю сказати, що комплекс різноманітних сучасних потреб молоді, як специфічної соціальної групи може бути реалізований у рекреаційно-туристській діяльності. В наукових працях О.І. Генісаретського. і Н.І. Подунової було розглянуто функції культурно-дозвільної діяльності туризму, які є характерними для молоді. Функція пізнання навколишнього світу молоддю ставить за пріоритетну мету інформацію й організацію пізнавальної активності молоді, поширення комплексу різноманітних соціально-гуманітарних знань. Прагнення до пізнання завжди було невід'ємною частиною молоді. В свою чергу, залучення до матеріальних і духовних цінностей сприяє поширенню культурних цінностей у молодіжному середовищі та вносить свій вклад у розвиток естетичних поглядів підростаючого покоління, викликає в нього почуття патріотизму, що як наслідок впливає на розвиток культури. Реалізація творчого потенціалу особистості дозволяє знайти застосування всіх умінь, навичок молоді в активному туризмі.

Тому, можна з впевненістю казати, що організація нерегламентованого спілкування учасників подорожі або комунікативна функція – це організація спілкування молодих туристів для обговорення загальних питань і невимушеного обміну інформацією про які-небудь події, інтереси, захоплення, зіставлення оцінок, думок, поглядів. Продуктивний відпочинок і розваги максимально сприяють повноцінному відпочинку молоді, відновленню їх фізичних і духовних сил, організації активних дозвільних занять і розваг у активному туризмі, що забезпечують розмаїтість діяльності, зміну вражень, позитивний емоційний настрій, зняття напруги та втоми [5].

Туристичні подорожі та походи, які пов'язані з безпосереднім контактом із природою, здатні перемістити мешканця міста в нове ландшафтно-кліматичне середовище. Такий тісний взаємозв'язок в походах з природою, виробляє вміння бачити і насолоджуватися красою природи, що має неоціненне психологічне значення, яке збагачує людину духовно. Достатньо важливе значення в цьому відношенні має і виховання у туриста почуття колективізму, допитливості, патріотизму, спраги подолання перешкод та інших цінних морально-вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів. Поліпшення показників нервово-психічної сфери спостерігається практично в усіх осіб, що регулярно приймали участь у походах. Найбільш характерними для цього виду рекреаційної діяльності є розвиток оптимізму, врівноваженості, витримки, віри в свої сили, зменшення симптомів підвищеної збудливості та стомлюваності нервової системи [5].

Дослідниками встановлено, що заняття активним туризмом позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді, підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих чинників довкілля [6].

В своїй роботі В.М. Сергєєв зазначає, сучасний туризм з його активними засобами пересування є масовою потребою суспільства в умовах науково-технічної революції, потребою не тільки соціальною, але й біологічною, та психологічною. Задоволення цих потреби дозволяє усунути або зменшити негативні наслідки сучасного урбанізованого життя, а саме: нервово-емоційні перевантаження, надмірне нераціональне харчування, домагатися підвищення працездатності населення та зниження рівня «хвороб цивілізації». Зміна оточення із зміною повсякденних та одноманітних умов життя людини, забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання її від виснажливих і часом негативних впливів повсякденності.

Отриманні результати досліджень впливу багаторічних занять оздоровчо-спортивним туризмом засвідчили їх позитивний вплив на процес росту і розвитку організму, вдосконалення функцій кардіореспіраторної системи, рухливості нервових процесів, а також фізичної підготовленості. Рут Єжи Зиґмундом відмічено, що починаючи з другого року занять відзначається стійка тенденція до зменшення ЧСС у стані спокою, збільшення середнього динамічного тиску крові, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу; спостерігалось накопичення функціональних резервів у вигляді зростання життєвої ємкості легенів, дихального об'єму та максимальної вентиляції; зменшення величини жирової компоненти. Т.В. Гриньовою було виявлено вплив занять різними видами спортивного туризму на функціональний стан, рухові якості, стан здоров'я молоді та в цілому на фізичний стан.

У дослідженнях представлені дані, які засвідчують, що в процесі занять спортивно-оздоровчим туризмом відмічається виражена оптимізація функціонального стану серцево-судинної системи, що виявляється, насамперед, в нормалізації типу реакції на дозовані фізичні навантаження в різних функціональних пробах [6, 7].

Встановлено, що заняття активним туризмом сприяють залученню студентів до фізкультурно-оздоровчих заходів. Активний туризм, опираючись на екологічний підхід виховує бережливе ставлення до природного середовища, забезпечує розвиток пізнавальних здібностей, формує навики раціонального використання вільного часу молоді тощо.

Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості активного туризму в процесі фізичного виховання та рекреаційної діяльності студентів використовуються недостатньо. Дослідження щодо використання засобів активного туризму в практиці роботи зі студентською молоддю носять фрагментарний характер.

Так, С.В. Дмитрук обґрунтовано теоретико-методичні засади розвитку креативності студентів засобами туристських ігор в умовах дозвілля; розроблено методику проектування й реалізації поліфункціональних ігрових туристських програм за модульним принципом, визначено зміст та послідовність основних модулів та блоків, розроблено їх науково-методичне забезпечення, обґрунтовано базові принципи організації туристських ігор. На

основі мотиваційних пріоритетів автором [6] запропонуванні для студентської молоді комплекси засобів спортивно-оздоровчого туризму: походи вихідного дня, рекреаційної та спортивно-тренувальної спрямованості; багатоденні категорійні походи, вправи туринського багатоборства; спортивного орієнтування; скелелазіння; спеціальні вправи на розвиток динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості; спеціальні вправи з техніки водного, гірсько-пішохідного та лижного туризму.

Ю.А. Васильковською розроблено та обґрунтовано авторську методику фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з використанням теренкуру та туризму у поєднанні з традиційними засобами фізичної культури. Виявлено фактори, що характеризують вплив проходження маршруту терренкура з додатковим обтяженням на організм студентів, що проявляється у зміні показників розумової працездатності і частоти серцевих скорочень, встановлено виражений позитивний вплив «блочного» планування походів на показники фізичної підготовленості студентів вузів.

І.О. Денисенко розроблено експериментальну програму навчальних занять з фізичного виховання для студентів 18-19 років з використанням засобів спортивно-оздоровчого туризму; вивчено особливості впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на основні компоненти фізичного стану студентів: фізичну підготовленість, фізичну працездатність, функціональний стан системи кровообігу, зовнішнього дихання і фізичного здоров'я.

Отримані у результаті численних досліджень дані свідчать про виражену оздоровчу спрямованість занять активним туризмом, про позитивний вплив занять на показники фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, окремих показників функціонального стану, а також мотиваційну сферу студентської молоді [2]. Проте, незважаючи на високу популярність засобів активного туризму та орієнтування на місцевості у програмах з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, означені програми ще не отримали належного наукового обґрунтування у підвищенні рівня залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, не розробленими залишаються питання щодо впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді.

Таким чином залишаються недостатньо висвітленими питання ефективної реалізації рекреаційних занять з використанням засобів активного туризму, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, зменшення захворюваності, формування мотивації до рекреаційної діяльності, раціональної організації активного дозвілля.

Висновки з даного до дослідження і перспективи. Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді, на підставі вивчення спеціальної літератури, встановлено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення молоді до рухової активності, формування у них культури дозвілля є засоби активного туризму, які є обмеженими у використанні у практиці роботи вищих навчальних закладів.

Недостатня наукова розробленість зазначеної проблеми, необхідність її глибокого і послідовного вирішення на рівні теорії та практики зумовили доцільність та актуальність вибору напряму подальших досліджень.

Список літератури:

1. Андрєєва О.В. Формирование рекреационной культуры студентов в процессе физического воспитания / А. Садовський, Е.В. Андрєєва // Материалы XVIII международного научного конгресса (Олимпийский спорт и спорт для всех). – Казахстан, 2014. – Т. 3. – С. 457-460.
2. Білецька В.В. Контроль навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних / В.В. Білецька, Зінченко В.Б., Тимошкін В.М. // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2013. – № 1(10). – С. 28-32.
3. Денісенко І.О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18-19 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.О. Денісенко; – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
4. Дяхтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дяхтяр В.Д. – К.: Наук. світ, 2002. – 201 с.
5. Современные технологии социально-культурной деятельности: учеб. пособие – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И. Григорьева, В.А. Монастырский, И.И. Алпацкий и др. – Тамбов: Першина, 2004. – 510 с.
6. Тарасеня Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: автореф. дис. на соискание науч. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптативной физической культуры / Т.Ю. Тарасеня. – Санкт-Петербург, 2008. – 25 с.
7. Штучная Е.Б. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Е.Б. Штучная. – Омск: 2005. – 270 с.
8. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O.Andreeva // Reasearch yearbook. Studies in Pysical educationa and sport. Warzawa: Medsportpress. – V. 12. – № 1, 2006. – P. 145-147.

Ячнюк М.Ю.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
Благий А.Л.
Национальный университет физической культуры и спорта Украины
Верцимага А.В.
Тернопольский национальный экономический университет

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация
В статье представлены теоретический анализ и обобщены подходы к использованию средств активного туризма в рекреационной деятельности студенческой молодежи. На основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявлено, что потребность молодежи в активном отдых, является неотъемлемой составляющей гармонично, всесторонне развитого современного человека. Активный туризм рассматривается как один из видов восстановления студенческой молодежи после обучения, а его основные компоненты удовлетворяют потребность в двигательной активности. Доказано, что воспроизводящая функция активного туризма направлена на восстановление сил, затраченных студентами во время обучения в вузе.
Ключевые слова: активный туризм, студенты, рекреационно-туристическая деятельность, досуг.

Yachniuk M.Yu.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Blagii O.L.
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Vertcimaga A.V.
Ternopil National Economic University

THEORETICAL FOUNDATIONS USE OF FUNDS ACTIVE TOURISM IN STUDENTS RECREATIONAL ACTIVITIES

Summary
The article presents theoretical analysis and generalized approaches to the use of active tourism resources in the recreational activities of students. Based on data of theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature revealed needs of young people to outdoor activities is an integral component of harmonious, fully developed modern human. Active tourism is seen as one of the types of restore after learning of students, and its main components satisfy the need for motor activity. Proved that recreating function of active tourism aimed at recreation expended by students while educating at university.
Keywords: active tourism, students, recreational and tourism activity, leisure.

УДК 378:796.071.4

МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ячнюк Ю.Б.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Гук О.М.
Тернопільський національний економічний університет

У статті розглядається проблема управління процесом навчання руховим діям техніки гри в гандбол, як складова фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів з гандболу. Багато досліджень присвячено питанню спортивного тренування та навчання гандболу студентів вищих навчальних закладів. Ефективність процесу навчання прийомам техніки і руховим діям в гандболі залежить від раціонального чергування, яка передбачає ознайомлення з прийомами і діями, а потім розучування та вдосконалення їх виконання. Важливим моментом у процесі навчання рухових дій студентів на заняттях з гандболу, що підвищує її ефективність, є можливість здійснення прогнозування рівня навчальних досягнень. Модель процесу навчання студентів гри в гандбол створює уяву про основні компоненти техніки вправ і структуру навчально-виховного процесу та формує професійні компетенції майбутнього фахівця.
Ключові слова: гандбол, рухові навички, засоби, методи, модель, процес навчання.

Постановка проблеми. Нові підходи до забезпечення фахової підготовки майбутнього викладача фізичної культури відображають необхідність якісного зростання рівня знань професійних і особистісних якостей студента і вимагають перегляду пріоритетів в процесі їх навчання на сучасному етапі.

Одним з найактуальніших питань фахової підготовки студентів факультетів фізичного виховання є пошук шляхів підвищення ефективності процесу навчання руховим діям. Незважаючи на широкий спектр досліджень, інтенсивний розвиток гандболу й наявність висококваліфікованих і досвідчених фахівців із гандболу, сьогодні недостатньо вивчена проблема розробки та впровадження технологій формування рухових умінь і навичок студентів у процесі занять гандболом. Оскільки спортивні ігри і гандбол зокрема є одним з пріоритетних напрямків шкільної програми, то проблема фахової підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання та тренерів ДЮСШ саме в цій галузі стоїть дуже гостро. Для удосконалення процесу навчання елементам техніки гри в гандбол необхідна чітка система, яка б визначала зміст заняття використовувала найсучасніші засоби, методи і форми навчання, та надавала можливість регулювати послідовність виконання складно-координаційних рухових дій, умінь та навичок.

Аналіз останніх досліджень публікацій. Аналіз літературних джерел показує значний інтерес науковців до проблеми оптимізації навчально-виховного процесу що зумовлює пошук та вдосконалення педагогічних технологій з даної проблеми. Сучасні вітчизняні науковці Наумчук В.І. (2010), В.О. Цапенко (2009), А.Г. Кубраченко (2010) та інші вважають, що процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: «Відображає цілеспрямований педагогічний процес, результатом якого є сформованість професійної готовності у студентів до здійснення професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах та ДЮСШ». «Складна динамічна педагогічна система, ефективність функціонування якої залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників, що проявляється у загальних закономірностях педагогічного процесу і його управлінні» [3].

Мета роботи: розробити модель управління процесом навчання руховим діям студентів факультету фізичного виховання при формуванні рухових умінь та навичок під час вивчення елементів техніки гри в гандбол.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Вивчити стан сучасної теорії і практики навчання технічним прийомам гри в гандбол.
2. Зробити аналіз компонентів, що впливають на процес формування та успішність навчання руховим діям студентів.
3. Визначити роль викладача та взаємозв'язок між учасниками навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні підходи до науково-педагогічних досліджень підкреслюють ефективність застосування моделей для вивчення особливостей процесу навчання. Конструювання педагогічних моделей покращує сприйняття об'єкту, що вивчається та дозволяє упорядкувати інформацію та простежити взаємодію між усіма компонентами навчально-виховного процесу.

Систематизація даних про загальну структуру процесу навчання руховим діям та основні етапи формування руховим навичкам дозволили побудувати модель управляння процесом навчання студентів елементам техніки гри в гандбол (рис. 1).

Для того, щоб ефективно будувати педагогічний процес, визначати дидактичну лінію, ставити й розв'язувати завдання освітньої діяльності, потрібно знати стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, оскільки характеристика об'єкта педагогічних впливів є вихідною умовою організації раціонального навчального процесу.

Так, на студента у процесі навчання здійснюють вплив об'єктивні компоненти: медико-біологічний, психічний, фізичний та мотиваційний. Вони існують не залежно один від одного та складаються з окремих факторів, які опосередковано, шляхом прямої дії на об'єкт, сприяють активному засвоєнню програмового навчального матеріалу, або ускладнюють процес протікання навчального процесу.

© Ячнюк Ю.Б., Гук О.М., 2017

Медико-біологічні компоненти обумовлені біологічними особливостями та потребами студентів та включають наступні показники: стан здоров'я, показники функціональних можливостей організму.

Стан здоров'я визначається за медичним висновком, та залежить від рівня функціонування органів і систем організму, ступеня стійкості до несприятливих дій різного рівня навантаження. До показників функціональних можливостей організму належать показники діяльності дихальної, серцево-судинної та м'язової системи.

Фізичні компоненти включають у себе поняття фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості студента, наявність попереднього рухового досвіду.

Психічні компоненти включають у себе, індивідуальні особливості розвитку психіки: уяви, уваги, пам'яті, мислення, сприйняття та морально-вольових якостей [2].

Фізичний розвиток характеризується насамперед антропометричними показниками: довжиною тіла (ростом), масою тіла та рівнем розвитку провідних фізичних якостей характерних для гри в гандбол.

Загальна фізична підготовленість передбачає розвиток рухових якостей, що забезпечує успіх при виконанні фізичних вправ та ефективного оволодіння елементами техніки гри в гандбол (різновиди переміщення, передачі та ловіння м'яча, ведення та кидки м'яча у ворота з різних відстаней). Достатньо високий рівень розвитку різних видів витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей служить передумовою для успішного засвоєння студентами рухових нових рухових умінь та навичок.

Наявність у студентів певного рухового досвіду є одним з базових показників в процесі навчання елементам техніки гри в гандбол. Руховий досвід безпосередньо залежить від рівня рухової активності і мотивації до навчання, арсеналу рухових умінь та навичок, та є основою для успішного засвоєння нових рухів, прискорюють сприйняття та полегшують процес навчання.

Від індивідуальних особливостей психіки великою мірою залежить успішність навчального процесу. При опануванні елементів техніки гри в гандбол студент повинен навчитися регулювати свої дії на основі зорових, м'язових, слухових, тактильних і вестибулярних відчуттів та сприйняттів. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля та здібність до саморегуляції психічних процесів.

Соціальні компоненти сформовані особливостями життя студента: матеріальними умовами, умовами проживання. А також мотивацією студента до процесу навчання, яка забезпечує його свідому й активну участь у оволодінні фаховими знаннями, уміннями та навичками для використання їх у подальшій професійній діяльності [1].

Таким чином медико-біологічні, психофізичні та соціальні компоненти мають значний вплив на студента в процесі оволодіння ним руховими діями, зумовлюючи ступінь свідомої та активної участі та психологічну готовність до засвоєння навчального матеріалу з предмету «Спортивні ігри з методикою викладання. Гандбол».

Фахова підготовка майбутнього вчителя фізичної культури та тренера з гандболу включає в себе реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Освітні завдання полягають у формуванні у студента спеціальних теоретичних знань, необхідних рухових умінь та навичок. Засвоєння техніки рухових дій в гандболі, як і в інших спортивних іграх, відбувається у два етапи: створення уяви про технічний елемент та початкове його розучування. Значну роль на початковому етапі навчання відіграє попередній руховий досвід (рівень засвоєння технічних елементів гандболу згідно вимог шкільної програми). На першому етапі навчання відбувається осмислення рухового завдання та установка на оволодіння ним, на другому етапі – безпосередньо оволодіння елементом техніки з метою формування рухового уміння та навички [3].

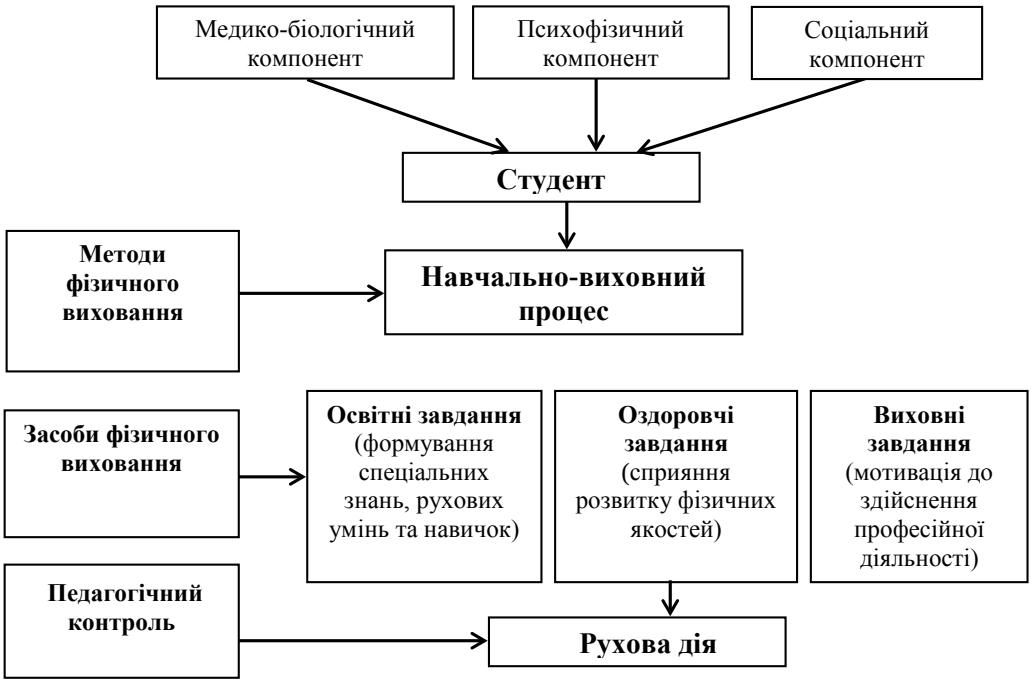


Рис. 1. Модель управління процесом навчання студентів руховим діям

Оздоровчі завдання включають в себе розвиток загальної фізичної підготовленості та спеціальних рухових якостей студента. Виховні завдання в процесі фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури полягають у формуванні професійної компетентності: оволодінні стійкими, інтегрованими, системними знаннями з дисциплін професійної направленості та умінні застосовувати їх, як в майбутній діяльності так і для індивідуального розвитку та самовдосконалення особистості.

Вирішальне значення має управління навчально-виховним процесом. Роль викладача полягає в оптимальному застосовуванні методів і засобів навчання та форм педагогічного контролю за рівнем засвоєння, як практичного матеріалу з техніко-тактичної підготовленості студентів, так і теоретичного курсу з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання. Гандбол».

Процес навчання руховим діям в гандболі умовно поділяється на два етапи, які визначають рівень майбутньої технічної підготовленості. Оволодіння елементами техніки гри в гандбол визначає перший (початковий) рівень формування рухових умінь та навичок. Чим вищий рівень оволодіння початковими руховими діями тим вищий буде рівень засвоєння більш складних тактичних дій гри гандбол [2].

Оптимальність у виборі засобів і методів навчання руховим діям формується на основі попереднього рухового досвіду та індивідуальних особливостей, рівня фізичного та психічного розвитку студента. При цьому використання сучасних комунікаційних технологій у навчальному процесі підвищує його ефективність, перевага надається наочним методам (показу, демонстрації) тому, що у юнаків та дівчат 17-18 років переважає образне мислення. Під час вивчення технічних дій характерних для гри в гандбол використовується цілісний метод навчання із широким використанням методу підвідних вправ.

За даними В.Г. Арефьєва [1], на етапі створення уяви про рухову дію, що вивчається доцільна така послідовність: розповісти про неї, коротко пояснити способи і варіанти виконання, при цьому супроводжуючи пояснення або завершуючи його повторним показом виконання того чи іншого прийому у повільному темпі, а також надати студентам спробувати практично виконати дію в цілому або у полегшеному варіанті. Найкращими засобами на цьому етапі може бути безпосередньо показ рухової дії викладачем та застосування сучасних мультимедійних засобів навчання, які забезпечують яскраву наочність, можливість уповільненої та по елементної демонстрації рухової дії з акцентуванням уваги на помилках, які виникають при їх виконанні.

На другому етапі навчання руховим діям в гандболі основними засобами є підготовчі та підвідні вправи, за допомогою яких відбувається безпосереднє оволодіння технікою рухової дії. На цьому етапі має місце попередження виникаючих помилок та відхилень у техніці рухової дії. Вивчення техніки рухової дії по частинам закінчується самостійним виконанням вправи в цілому із полегшенням умов виконання при необхідності, підводячи поступово до звичайних умов та ускладнених або змагальних. При забезпеченні ефективності засвоєння кожного навчального завдання слід обирати оптимальний темп виконання, широко використовувати ігровий та змагальний методи, зосереджувати увагу на найбільш складних фазах виконання технічних прийомів, демонструвати різні варіанти рухової дії, усувати негативне відношення до вправ що вивчаються (за причин невпевненості, страху).

Вивчення технічних прийомів повинно відбуватися з використанням спеціально розроблених вправ об'єднаних у методику яка:

– відповідає етапу навчання і підпорядковується основним принципам дидактики;

– враховує індивідуальні особливості студента;

– включає комплекс спеціальних вправ підготовчого та підвідного характеру;

– супроводжується комплексом програми яка забезпечує наочність при засвоєнні навчального матеріалу та сприяє виправленню виникаючих помилок.

Важливим моментом у навчанні елементам техніки гри в гандбол, що підвищує його ефективність, є можливість здійснення прогнозування рівня навчальних досягнень. Так вивчення та аналіз окремих компонентів, що діють на студента в процесі навчання, дозволяє викладачу отримати кінцевий результат за допомогою складання тестових практичних нормативів зі сформованості рухового уміння та перевірки рівня засвоєння теоретичного матеріалу.

Висновки і пропозиції. Особливостями педагогічної моделі керування процесом навчання елементам техніки гри в гандбол, студентів факультету фізичного виховання є:

– педагогічна система компонентів ефективного управління процесом формування рухових умінь та навичок;

– системно-блочне поєднання складових навчально-виховного процесу;

– чітко визначені функції викладача, як суб'єкта управління процесом засвоєння рухових умінь;

– завершеність навчально-виховного процесу, що забезпечується наявністю прямих та зворотних зв'язків між його учасниками.

Модель процесу навчання студентів елементам техніки гри в гандбол розкриває суть досліджуваного явища. Дає характеристику його учасникам та створює уяву про основні компоненти техніки вправ та структуру навчально-виховного процесу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження пов'язані із розробкою та обґрунтуванням експериментальної методики формування рухових умінь і навичок студентів у процесі занять гандболом із врахуванням особистісно-орієнтованої спрямованості.

Список літератури:

1. Арефьєв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів II-IV акредитації / В.Г. Арефьєв, Г.А. Єдинак / 3-є вид. перероб. і доп. – Камянець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Кубраченко Александр Григорьевич. Гандбол: учеб. для вузов системы физ. воспитания и спорта / А.Г. Кубраченко, В.Г. Ткачук; М-во семьи, молодежи и спорта Украины. – Киев: [Б. и.], 2010 (Отпеч. в ОАО «Полиграфкнига») – 415 с.
3. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Навчально-методичний посібник для студ. вищ. навч. закладів / В.І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2010. – 160 с.
4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2007. – 518 с. : ил.
5. Цапенко В.О. Гандбол в загальноосвітньому навчальному закладі: Підруч. для викладачів фіз. культури та студ. серед. спец. і вищ. навч. закл. / В.О. Цапенко, В.М. Зайцева, О.Ю. Гусак, А.П. Конох; Запоріз. держ. ун-т. – Запоріжжя, 2003. – 231, [1] с.

Ячнюк Ю.Б.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича
Гук А.М.
Тернопольский национальный экономический университет

МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ГАНДБОЛЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация
В статье рассматривается проблема управления процессом обучения двигательным действиям техники игры в гандбол, как составляющая профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и тренеров по гандболу. Много исследований посвящено вопросу спортивной тренировки и обучения гандболу студентов высших учебных заведений. Эффективность процесса обучения приемам техники и двигательным действиям в гандболе зависит от рационального чередования, которая предполагает ознакомление с приемами и действиями, а затем разучивание и совершенствование их выполнения. Важным моментом в процессе обучения двигательных действий студентов на занятиях по гандболу, что повышает ее эффективность, является возможность осуществления прогнозирования уровня учебных достижений. Модель процесса обучения студентов игры в гандбол создает представление о основных компонентов техники упражнений и структуру учебно-воспитательного процесса и формирует профессиональные компетенции будущего специалиста.
Ключевые слова: гандбол, двигательные навыки, средства, методы модель, процесс обучения.

Yachniyk Yu.B.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
Huk O.M.
Ternopil National Economic University

MANAGEMENT MODEL LEARNING PROCESSES OF MOTOR ACTIONS IN HANDBALL STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND HUMAN HEALTH

Summary
The article presents a problem management learning techniques impellent actions in handball as part of professional training of future teachers of physical education and coaches in handball. Many researches dedicated to the question of sports training and learning handball in university. The effectiveness of the learning process appliances methods of physical activity in handball depends on rational duty, which includes acquaintance with the methods and actions, and learning and improves their performance. An important moment in learning of students physical activity at handball lessons, which increases its effectiveness, there is the possibility of predicting the level of academic achievement. The model of the students learning process in handball creates a picture main component of exercise appliances and structure of the educational process and forms the professional competence of the future expert.
Keywords: handball, motor skills, tools, methods and model learning process.

НАШІ АВТОРИ

1. **Albu Adriana** – daughter of Constantin, Associate Professor at Department of Health Environmental Hygiene, University of Medicine and Pharmacy «Grigore t. Popa» Iasi
2. **Andrei Emanuel Silisteanu** – Stud., Cluj School of Public Health – FSPAC – Babeş-Bolyai University
3. **Beatrice Abalasei** – Assoc. PhD., Faculty of Physical Education and Sport, Iasi, Alexandru Ioan Cuza University, Romania
4. **Cebanu Serghei** – Nicolae Testemitanu State University of Medicine and Pharmacy, Chisinau, Republic of Moldova
5. **Hodorcă Raluca Mihaela** – daughter of Costică, Doctor in Sciences of Human Motricity, Assistant at the Faculty of Physical Education and Sport, Alexandru Ioan Cuza University of Iasi, Romania
6. **Iacob Mihai Radu** – Lecturer, PhD., Faculty of Physical Education and Sport, Iasi, Alexandru Ioan Cuza University, Romania
7. **Maria Daniela Crăciun** – University «Stefan cel Mare»Suceava, Faculty of Physical Education and Sports, Interdisciplinary Research Center in Motricity Sciences and Human Health
8. **Moraru Cristina-Elena** – fiica lui Ioan, Doctor on Educaţie Fizică şi Sport, conferenţiar catedra de Educaţie Fizică şi Sport, Universitatea «Alexandru Ioan Cuza» din Iaşi
9. **Onesim Florin** – PhD, Secondary School «Ion Irimescu» Fălticeni
10. **Onose Ionuţ** – son of Ionel, Assistant at the Faculty of Physical Education and Sport, Alexandru Ioan Cuza University of Iasi, Romania
11. **Păcuraru Alexandru** – Professor, PhD, Universitatea de Stat de Educatie Fizica si Sport, Chişinau
12. **Petrariu Ileana** – Asist. univ. drd., Universitatea Stefan cel Mare din Suceava
13. **Raluca Găitan** – Middle School Bosanci
14. **Sinziana Calina Silisteanu** – MD, Railway Hospital Iasi – Specialty Ambulatory of Suceava – «Stefan cel Mare» University of Suceava FEFS-DSDU
15. **Бабій Яна Анатоліївна** – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
16. **Байдюк Микола Юрійович** – студент Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
17. **Балацька Лариса Василівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
18. **Бейгул Ігор Олегович** – кандидат наук з фіз. виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Дніпродзержинського державного технічного університету
19. **Бермудес Діана Валеріївна** – викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
20. **Білоус Володимир Володимирович** – викладач кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
21. **Білоус Тетяна Михайлівна** – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет»
22. **Благій Олександра Леонідівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України
23. **Богданюк Антоніна Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
24. **Бойчук Роман Романович** – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
25. **Борисова Юлія Юріївна** – кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
26. **Бражанюк Андрій Олександр** – асистент кафедри фізичної реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
27. **Васкан Іван Георгійович** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
28. **Верцімага Андрій Володимирович** – старший викладач, кафедри фізичної культури та спорту Тернопільського національного економічного університету
29. **Вілігорський Олександр Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
30. **Власюк Олена Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
31. **Волчек Ірина Андріївна** – студентка Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

32. **Гакман Анна Вікторівна** – кандидат наук з фізичного виховання, викладач Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
33. **Галаманжук Леся Людвигівна** – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії та методик дошкільної і початкової освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
34. **Галан Ярослав Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
35. **Гауряк Олена Дмитрівна** – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
36. **Гвоздецька Світлана Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
37. **Гладощук Олександр Григорович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедрою фізичного виховання Дніпродзержинського державного технічного університету
38. **Гнатюк Михайло Георгійович** – асистент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет»
39. **Гнесь Наталія Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
40. **Гончерюк Михайло Адамович** – старший викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
41. **Городинський Сергій Ілліч** – старший викладач кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації та спортивної медицини Буковинського державного медичного університету
42. **Горюк Петро Ілліч** – заслужений тренер України, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
43. **Григоришина Тетяна Борисівна** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
44. **Грушко Олена Анатоліївна** – студентка Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
45. **Гук Олексій Михайлович** – старший викладач кафедри фізичної культури і спорту Тернопільського національного економічного університету
46. **Гусак Володимир Вікторович** – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
47. **Гуцул Наталія Зеновіївна** – аспірант Львівського державного університету фізичної культури
48. **Данелюк Анатолій Костянтинович** – старший викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
49. **Данило Максим Геннадійович** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету
50. **Данило Світлана Миколаївна** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету
51. **Дарійчук Сергій Васильович** – асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
52. **Доцюк Лідія Георгіївна** – доктор медичних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичної реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,
53. **Дудіцька Світлана Петрівна** – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
54. **Дудко Михайло Валерійович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана
55. **Євстратов Петро Ілліч** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
56. **Єдинак Геннадій Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури
57. **Захарченко Марина Олександрівна** – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
58. **Зорій Ярослав Богданович** – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
59. **Ібрагімова Людмила Сільвестрівна** – старший викладач кафедри внутрішньої медицини, фізичної реабілітації та спортивної медицини Буковинського державного медичного університету

60. **Іванушко Яна Григорівна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
61. **Ісаєва Олена Олексіївна** – студентка Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
62. **Карапіщенко Катерина Олександрівна** – студентка факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
63. **Кашуба Віталій Олександрович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, директор Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України
64. **Киселиця Оксана Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
65. **Ківерник Олександр Вікторович** – старший викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
66. **Клюс Олена Анатоліївна** – кандидат наук фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
67. **Кожокар Марина Василівна** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
68. **Козій Тетяна Петрівна** – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини Херсонського державного університету
69. **Козік Наталія Миколаївна** – старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
70. **Колоскова Олена Костянтинівна** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет»
71. **Кошура Андрій Вікторович** – асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
72. **Красілов Андрій Дмитрович** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
73. **Круцевич Тетяна Юріївна** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
74. **Крушельницький Богдан Михайлович** – студент Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
75. **Кубай Григорій Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства і природокористування
76. **Куковська Ірина Любомирівна** – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
77. **Курилюк Юрій Іванович** – асистент кафедри теорій та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
78. **Курка Іван Васильович** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
79. **Курнишев Юрій Альбертович** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
80. **Левицька Оксана Мирославівна** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
81. **Леоненко Андрій Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
82. **Лиходій Олександр Олександрович** – студент Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
83. **Логуш Леся Геннадіївна** – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
84. **Лоза Тетяна Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
85. **Луканьова Світлана Михайлівна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
86. **Лютик Михайло Дмитрович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини імені М. Туркевича Буковинського державного медичного університету
87. **Лясота Тетяна Іванівна** – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

88. **Мартинюк Оксана Анатоліївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
89. **Марченко Оксана Юріївна** – кандидат наук із фізичного виховання, доцент, Полтавський університет економіки і торгівлі
90. **Медвідь Анжела Миколаївна** – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
91. **Мединський Сергій Володимирович** – кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
92. **Микалюк Людмила Вікторівна** – асистент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет»
93. **Молдован Андрій Дмитрович** – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
94. **Мороз Олена Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
95. **Мосейчук Юрій Юрійович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
96. **Мужичок Вадим Олександрович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
97. **Музика Василь Іванович** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
98. **Наконечний Ігор Юрійович** – кандидат психологічних наук, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений тренер України з панкратіону
99. **Ніколайчук Ольга Петрівна** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
100. **Палагнюк Тарас Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
101. **Палічук Юрій Іванович** – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
102. **Первухіна Світлана Мирославівна** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
103. **Петричук Петро Анатолійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
104. **Пилип Галина Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
105. **Пішак Ольга Василівна** – доктор медичних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
106. **Романів Людмила Вікторівна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
107. **Самсутіна Наталя Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету
108. **Селіверстов Сергій Іванович** – викладач кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
109. **Скавронський Олександр Павлович** – кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
110. **Скрипка Ірина Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
111. **Слобожанінов Андрій Анатолійович** – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
112. **Слобожанінов Павло Андрійович** – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
113. **Сорока Володимир Андрійович** – старший викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
114. **Сорока Олена Ігорівна** – старший викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

115. **Спесивих Олена Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка
116. **Стратійчук Наталія Анатоліївна** – старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
117. **Тесліцький Юрій Петрович** – викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
118. **Томенко Олександр Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
119. **Тумак Юрій Іванович** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
120. **Тонконог Віктор Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Дніпродзержинського державного технічного університету
121. **Тумак Оксана Миколаївна** – аспірант кафедри практики англійської мови та методики її викладання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
122. **Федоряка Андрій Вікторович** – старший викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
123. **Філак Фелікс Георгійович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Ужгородського національного університету
124. **Фоменко Леонід Аркадійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
125. **Хавруняк Ігор Володимирович** – викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
126. **Целуйко Єлизавета Віталіївна** – студентка факультету фізичного виховання Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
127. **Циба Юрій Григорович** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
128. **Цибанюк Олександра Олександрівна** – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
129. **Цюпак Тетяна Євгеніївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
130. **Цюпак Юрій Юрійович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
131. **Чебан Василь Іванович** – доктор медичних наук, професор, професор кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я Буковинського державного медичного університету
132. **Чебан Лариса Григорівна** – викладач кафедри безпеки життєдіяльності Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
133. **Чередніченко Сергій Вікторович** – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
134. **Шишкіна Олена Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Дніпродзержинського державного технічного університету
135. **Шкарупіло Павло Олексійович** – викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
136. **Шпанко Микола Анатолійович** – кандидат історичних наук, доцент кафедри військової підготовки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
137. **Ячнюк Ірина Омельянівна** – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
138. **Ячнюк Максим Юрійович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
139. **Ячнюк Юрій Борисович** – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

НОТАТКИ

НОТАТКИ

Науковий журнал
«Молодий вчений»
№ 3.1 (43.1) березень, 2017 р.

Щомісячне видання

Коректор: В. Бабич
Дизайн: А. Юдашкіна
Комп'ютерна верстка: О. Данильченко

Контактна інформація редакції журналу.
Поштова адреса: 73005 Україна, м. Херсон,
а/с 20, Редакція журналу «Молодий вчений»
тел.: +38 (0552) 399 530
info@molodyvcheny.in.ua
www.molodyvcheny.in.ua

Підписано до друку 27.03.2017 р.
Формат 60х84/8.
Папір офсетний. Цифровий друк.
Ум.-друк. арк. 39,99. Тираж 100 прим.
Зам. 0317-52.

ТОВ «Видавничий дім «Гельветика»
73034, Україна, м. Херсон, вул. Паровозна, 46-а
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4392 від 20.08.2012 р.