

# СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

## «СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» –

науково-практичний журнал  
Дніпропетровського державного  
інституту фізичної культури і спорту.

## ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

В.Г. Савченко

## ЗАСТУПНИК

## ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА:

Москаленко Н.В.

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Абрамов В.В.

Бугуйчук В.В.

Валевський С.П.

Кашуба В.О.

Круцевич Т.Ю.

Луковська О.Л.

Маліков М.В.

Приходько В.В.

Рахманов В.М.

Сергієнко Л.П.

Соколова Н.І.

Журнал включено до переліку  
наукових фахових видань України,  
в яких можуть публікуватися ре-  
зультати дисертаційних робіт на  
здобуття наукових ступенів док-  
тора і кандидата наук (Додаток до  
постанови Президії ВАКУ України від  
26 травня 2010 р. №1–05/4)

Реєстраційний №ДП-703

від 25 січня 2000 р.

Україна, 49094,

м. Дніпропетровськ,

вул. Набережна Перемоги, 10

Факс: (0562) 46-05-61

Тел.: (0562) 46-05-52

(редакція)

## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

- Віктор Савченко, Любов Андрюшина, Влада Білогур, Юлія Родіна*  
Психологічні аспекти самостійної роботи студентів, які  
навчаються у вищих навчальних закладах спортивного профілю .....6
- Наталія Москаленко, Тетяна Сичова*  
Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною  
культурою і спортом .....10
- Петро Євстратов, Олена Гауряк*  
Особливості прояву показників сили нервової системи  
за теплінг-тестом у студентів різної статі в умовах підвищеного  
емоційного стану і фізичного навантаження .....14
- Тетяна Круцевич, Степан Пангелов*  
Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» .....18
- Наталія Пангелова, Оксана Москаленко*  
Оздоровчо-розвивальна програма «са-фі-дансе» як засіб  
корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку .....21
- Пангелова Наталія*  
Особливості програмного забезпечення фізкультурно-оздоровчої  
роботи в дошкільних закладах Росії .....24
- Євгеній Яхно*  
Комплексне виховання особистості старшого дошкільника  
в процесі занять фізичними вправами .....28
- Ксенія Мелега, Олена Дуло, Мар'яна Дуб, Марія Щерба*  
Вікові і статеві особливості рівня соматичного здоров'я  
та адаптаційного потенціалу школярів .....31
- Омарі Меліков, Анатолій Афонін, Леонід Шумлянський,  
Віталіна Кравченко, Людмила Лукаш*  
Проблеми здоров'я та здорового способу життя  
у студентів педагогічного університету .....35
- Андрій Пивовар*  
Взаємозв'язок компонентів рухової системи та інтелектуальної  
сфери у старших дошкільників .....38
- Вікторія Тулайдан*  
Значення занять фізичною культурою у житті студентської  
молоді .....41
- Ярослав Галан, Валентина Бевзо*  
Оцінка ефективності методики профілактики травматизму  
у школярів молодших класів в процесі занять фізичною культурою .....44
- Олена Кривчикова, Віталій Кравцов*  
Стретчінг як засіб рекреації .....47

# №2/2010

<i>Наталія Винник, Валентин Винник</i> Психолого-педагогічні аспекти фізичного розвитку студентів у контексті реалізації здоров'язберігаючої функції у ВНЗ .....	49
<i>Ганна Жук, Людмила Фандікова</i> Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у воді в учнів молодших класів .....	52
<i>Володимир Пристинський, Костянтин Краснолуцький, Тетяна Пристинська</i> Критичне мислення у фізичному вихованні школярів .....	55
<i>Олександр Онопрієнко</i> Стан реалізації компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури .....	60
<i>Юрій Остапенко</i> Психофізіологічні характеристики втоми фахівців, які працюють з комп'ютером .....	64
<i>Ганна Кириленко, Олександр Кириленко, Наталія Власенко</i> До проблеми формування оптимальної структури світоглядних уявлень і теоретичних знань валеологічного характеру у школярів молодшого шкільного віку .....	68
<i>Олена Остапова, Андріан Остапов</i> Теоретичні аспекти профілактики порушень зору у молодших школярів у контексті використання інноваційних технологій .....	71
<i>Ірина Степанова, Лідія Михайлова</i> Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи .....	74
<i>Тетяна Троценко</i> Туристсько-краєзнавча діяльність як ефективний засіб морального виховання молодших школярів .....	77
<i>Тетяна Кириченко, Тарас Кириченко</i> Мотивація до здорового способу життя студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчих занять .....	80
<i>Наталія Москаленко, Анастасія Самошкіна</i> Застосування диференційованих фізичних навантажень в самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після гострих респіраторних захворювань .....	83
<i>Ольга Ольфіренко</i> Шляхи формування творчих здібностей у фізичному вихованні молодших школярів .....	86
<i>Ольга Луковська, Тетяна Стасюк</i> Порівняльна характеристика методів та засобів корекції постави, прийнятних для студентів музичних училищ .....	90
<i>Edita Maciuleviciene, Rita Sadzeviciene</i> 10 to 12 grade schoolchildren relation between prevalence of harmful habits and physical activity .....	94
<i>Rita Sadzeviciene, Edita Maciuleviciene,</i> Schoolchildren physical activity and attitude to physical education .....	97
<i>Edita Maciuleviciene, Kestutis Kardelis</i> Correlation Between Subjective Health Self-assessment, Physical Activity and Socio-demographic Factors in Kaunas Middle-aged Population .....	100
<i>Галина Безверхня, Сергій Пензай</i> Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів .....	104
<i>Сергій Кіприч, Людмила Кириленко, Світлана Омельченко</i> Особливості формування здорового способу життя молоді в Україні перехідного періоду .....	107



<i>Ірина Сагунова</i>	Взаємозв'язок компонентів фізичних здібностей і морфофункціонального стану дошкільників 5-6 років .....	111
<i>Ольга Лядська</i>	Комп'ютерна програма «Fitball training» для жінок першого зрілого віку .....	113
<i>Мирослав Дутчак, Тетяна Круцевич, Сергій Трачук</i>	Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя .....	116
<i>Віталій Кашуба, Наталя Гончарова</i>	Оценка физического состояния: проблемы, пути решения .....	120
<i>Вікторія Білецька</i>	Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів .....	124
<i>Микола Макаренко, Володимир Лизогуб, Віталій Пустовалов</i>	Комп'ютерна програма «Фізкультура» для оцінювання фізичної підготовленості учнів .....	127
<i>Ольга Породько-Лях</i>	Концепт-ієрархія здоровий спосіб життя в сучасному спортивному дискурсі .....	130
<i>Ігор Верблюдов, Тетяна Лоза, Наталя Петренко</i>	Впровадження у повсякденний побут студентів педагогічного ВУЗу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання .....	134
<i>Віталій Кашуба, Олена Бондар</i>	Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку .....	139
<i>Юрій Тимошенко</i>	Спортивна діяльність в УРСР у перші повоєнні роки .....	142
<i>Олена Кошелева</i>	Порівняльний аналіз ефективності використання різних форм контролю знань студентів при вивченні курсу ТМФВ .....	148
<i>Євгенія Федоренко</i>	Ставлення старшокласників, які навчаються в школах різних типів до шкідливих звичок .....	151
<i>Дмитро Хоменко</i>	Ставлення студенток аграрних ВНЗ до традиційного змісту занять з фізичного виховання .....	154
<i>Наталя Бондарчук, Віктор Чернов, Лариса Ляховець</i>	Належні норми рухових можливостей студентів Ужгородського національного університету .....	157
<i>Ольга Онопрієнко</i>	Патріотичне виховання в системі аудиторної діяльності майбутніх учителів фізичної культури .....	160
<i>Григорій Власов</i>	Організація фізкультурно-оздоровчої роботи студентів вищих медичних навчальних закладів .....	164
<i>Сергій Синиця</i>	Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» .....	168
<i>Тетяна Темерівська</i>	До проблеми самовдосконалення майбутнього вчителя фізичного виховання .....	171



<i>Олена Ярмач</i>	Аналіз функціонального стану серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи юнаків 15-17 років.....	175
<i>Ніна Долбишева</i>	Факторна структура взаємозв'язку знань і показників фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку .....	178
<i>Алла Ковтун</i>	Адаптивна фізична культура як навчальна дисципліна в системі вищої професійної освіти .....	182
<i>Олександр Томенко</i>	Ефективність аксіологічної складової неспеціальної фізкультурної освіти школярів.....	186
<i>Марина Воєнчук</i>	Козацьке тілодуховиховання – основа фізичного та морального становлення особистості у контексті сучасних вимог .....	189
<i>Олена Борисова, Валентина Філіпп, Олена Березкіна</i>	Модель формування системи теоретичних знань валеологічного характеру .....	192
<i>Борис Пангелов</i>	Проблеми дитячо-юнацького туризму в Україні: напрями досліджень .....	195
<i>Олександр Подлесний</i>	Мотивація й самоконтроль як складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів .....	198
<i>Діна Платоненко</i>	Особливості фізичного розвитку дітей 11-15 років.....	202

## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<i>Arunas Emeljanovas, Renata Rutkauskaitė</i>	Sport games and cyclical sports impact on muscles of 11–14 years old boys.....	205
<i>Arunas Emeljanovas, Jonas Poderys</i>	Sport games and cyclical sports impact on cardiovascular system of 11–14 years old boys .....	208
<i>Ігор Заневський, Юлія Коростильова, Володимир Михайлов</i>	Особливості траєкторії прицілювання в момент спуску курка пневматичного пістолета.....	211
<i>Андрій Базилевський, Іван Глазирін</i>	Методика контролю тактичного мислення баскетболістів .....	213
<i>Ольга Єльфимова</i>	Корекція координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху.....	217
<i>Мар'ян Пітин</i>	Вимоги до підготовленості стрільців з лука у процесі багаторічного удосконалення .....	221
<i>Ольга Лазарчук</i>	Методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.....	225
<i>Василь Горбенко, Дмитро Степаненко</i>	Особливості спеціальної швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції III – II розрядів .....	229
<i>Наталя Чекмарьова, Валерій Хаджинов</i>	Пальцева та долонна дерматогліфіка в генетичному прогнозі психомоторної обдарованості у чоловіків.....	233



<i>Олена Мітова, Вікторія Грюкова, Олександр Пікінер</i> Аналіз ефективності кидків у баскетболістів під час змагальної діяльності.....	239
<i>Олена Лукіна, Григорій Король</i> Вдосконалення контракуючих дій у дзюдо.....	243
<i>Вікторія Супрунович, Іван Глазирін</i> Формування тактичного мислення футболісток різного віку .....	247
<i>Олена Власюк, Любов Андрюшина, Сергій Афанасьєв</i> Розвиток психомоторних функцій у гімнасток 9-11 років, які спеціалізуються у групових вправах.....	250
<i>Анна Зенкова</i> Особливості проведення змагань з легкої атлетики у спорті інвалідів .....	253
<i>Антоніна Дунець-Лесько</i> Зміни варіабельності серцевого ритму кваліфікованих спортсменів-каратистів під впливом 30-ти секундного тесту уінгейта.....	256
<i>Сергій Гречуха</i> Вплив додаткового опору диханню на функціонування серцево-судинної системи кваліфікованих веслярів .....	260



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ



## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДХ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

*Віктор Савченко, Любов Андрюшина, Влада Білогур, Юлія Родіна*  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

### Анотація

В статті представлено изучение влияния выполнения разных учебных работ с целью прогноза предотвращения адаптационных процессов в рамках кредитно-модульной системы. Делается вывод про стабилизирующее действие выполнения учебной, самостоятельной работы на психику студентов и улучшения работы со студентами с помощью использования инновационных методик, в том числе метода газоразрядной визуализации.

### Annotation

The article deals with the link between psycho emotional state of students and different study's work. Conclusion of stabilization influence themselves work on them psyche are worked. Improved diagnostic with help research of person by method discharge visualization is presented is discussed.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Цього року завершується п'ятирічне дослідження у рамках виконання Зведеного плану НДР на 2006-2010 рік за темою: «Реформування вищої фізкультурної освіти в контексті Болонської інтеграції» під керівництвом проф. Савченко В.Г. Вихідним положенням для роботи над темою було те, що одним із головних завдань сучасної вищої освіти на даному етапі розвитку є успішне впровадження Болонського процесу у навчальний процес вищої школи. Вища освіта в Україні за умов приєднання до Болонського процесу зазнала значних перетворень [8,9]. Як зазначають автори Бебик В.М., Володько В.М., Дмитрик І.С., Іванова Т.В [1,2], у процесі вдосконалення професійної освіти акцент діяльності викладача зміщується з розробки нових форм і методів активізації власної діяльності на стимуляцію активності студентів, тобто від волі, інтересів і прагнень останніх залежить ступінь залучення до навчального процесу і, як наслідок, успішність оволодіння професією. Тому головним у переході на європейські стандарти стало впровадження розширеної самостійної роботи – порівняно з попередніми стандартами вищої освіти, де вирішальною була активність і діяльність викладача у передачі знань [3,8,9].

**Метою дослідження** стало визначення пріоритетних напрямків

вдосконалення самостійної роботи у системі реформування професійної освіти студентів, які здобувають вищу фізкультурну освіту.

Для викладачів психолого-педагогічного напрямку, які працюють у системі вищої освіти, важливим завданням стало насамперед дослідження адаптаційних можливостей студентів у новій системі та аналіз її впливу на психіку.

### Завдання дослідження:

1. Дослідити психологічний стан студентів, які отримують вищу фізкультурну освіту.
2. Дослідити адаптаційні можливості психіки студентів.
3. Проаналізувати вплив різних видів навчальних робіт (у тому числі самостійної роботи) на психіку студентів.
4. Зробити висновок про вплив розширеного обсягу самостійної роботи у рамках кредитно-модульної системи на психіку студентів, що навчаються у ВНЗ фізкультурного профілю.

### Методи дослідження:

- контент-аналіз відповідної документації,
- психологічне тестування (психічних станів за допомогою тесту Айзенка, векторів адаптивності-дезадаптивності за допомогою особистісного диференціалу та шкали тесту на самоактуалізацію),
- метод газоразрядної візуалізації,
- педагогічне спостереження,



– статистична обробка результатів.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Враховуючи те, що акцент у новій системі робиться на самостійність студента та на регулювання різних аспектів побудови навчального процесу самим студентом, майже без допомоги викладача, зовсім іншого значення набувають його особистісні якості та психічні ресурси для адаптації у обставинах, які змінюються. Як відомо, при порушенні збалансованості системи *людина-середовище* спостерігається недостатність психічних і фізичних ресурсів особистості, незбалансованість внутрішніх систем та психіки із зовнішнім середовищем, і, як наслідок, порушення індивідуального реагування на різні ситуації, виникнення тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у поведінці. Тому важливо дослідити вищезазначені процеси у середовищі студентів, що отримують вищу фізкультурну освіту.

Було проведено тестування студентів денного відділення за такими показниками: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Отримано наступні результати.

Показники тривожності та фрустрації лежать у низькій та середній області, що свідчить про збалансований стан психічного здоров'я студентів, відсутність надмірного напруження їх психіки. Певний процент високої агресивності узгоджується за цифрами із загальними показниками для сучасної молоді. Трохи завищені показники маємо для ригідності, що може заважати гнучкості сприйняття та дій у новій системі, та заважати успішному проведенню нових реформ і потребує обов'язкової корекції.

У обставинах, які змінюються важливим було визначити ступінь гнучкості поведінки, ціннісну орієнтацію, базові складові особистості, а також блок ціннісного ставлення до пізнання. Ці процеси

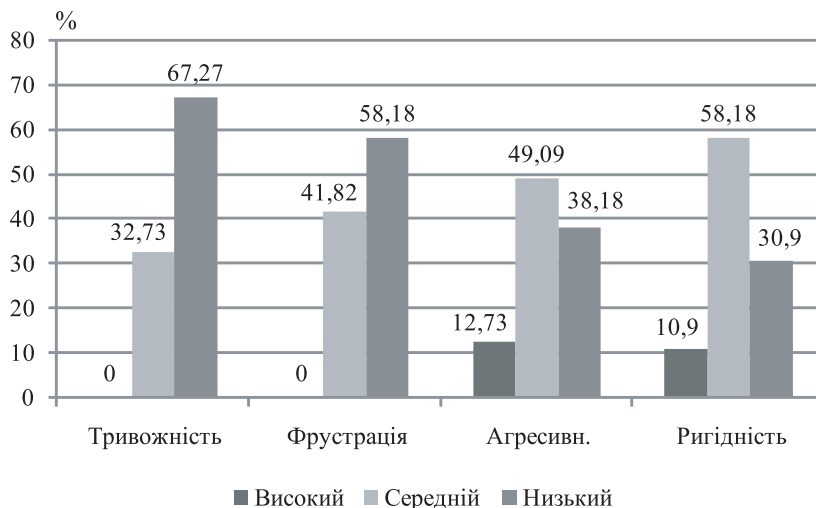


Рис. 1. Показники психічних станів студентів 1-2 курсів у відсотках.

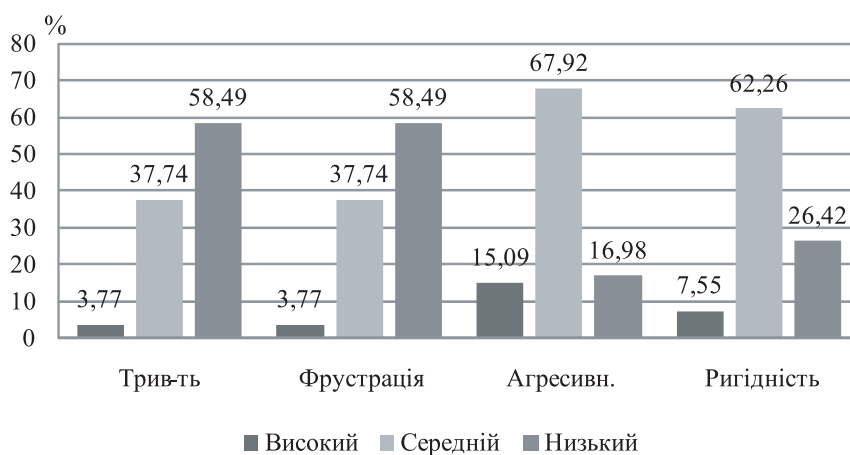


Рис. 2. Показники психічних станів студентів 3-4 курсів у відсотках.

досліджено за шкалами самоактуалізаційного тесту у студентів 2 і 3 курсу за такими напрямками:

- 1) дослідження самоактуалізації за шкалою орієнтації в часі;
- 2) дослідження самоактуалізації за шкалою підтримки.

Шкали орієнтації в часі та підтримки у сумі є базовими складовими особистості. Шкала підтримки вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від зовнішньої дії, низький бал за нею свідчить про високу ступінь залежності, конформізму, несамостійності.

Шкала орієнтації в часі показує здатність жити те-

перішнім та переживати життя у повному обсязі.

Отримані дані представлені на рис.3, які свідчать про достатньо високий рівень самостійності

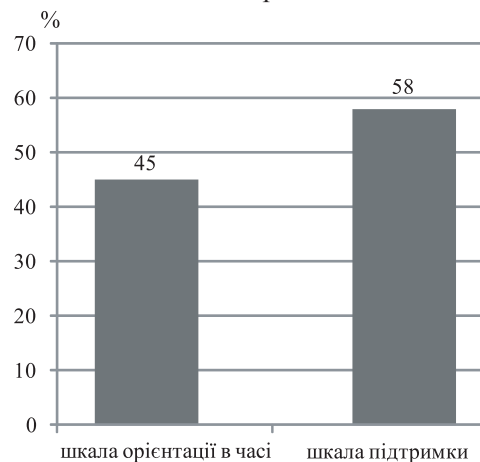


Рис. 3. Базові шкали самоактуалізації у процентному відношенні.



студентів та особистісні якості, які дають можливість опори на внутрішній стрижень, що робить сприятливим прогноз роботи за новою системою з опорою на внутрішній контроль особистості. Тобто спостерігається достатній рівень сформованості особистісних якостей для успішного навчання у новій системі.

Наступним етапом дослідження було вивчення впливу різних навчальних робіт на психіку студентів. Були обстежені студенти 3 курсу денного відділення за спеціальностями: «Олімпійський та професійний спорт» і «Фізичне виховання», (які обстежувалися за даною методикою також на 1 та 2 курсах). Для дослідження було обрано такі види навчальної роботи:

- лекція з психології у студентів 3 курсу денного відділення;
- самостійна робота над теоретичними і практичними завданнями у рамках здачі модульного контролю № 1 з цього ж предмета.

Виявлено, що при прослуховуванні лекції показники психічних станів змінюються наступним чином – така форма роботи зменшує тривожність і агресивність, але збільшує фрустрацію, ригідність не змінюється. Можна зробити висновок, що прослуховування студентами лекції зменшує напруження психіки студентів та при цьому

зменшує самостійність, гнучкість, рухливість психіки, здатність до адекватного реагування, про що свідчать показники фрустрації.

Наступний вид досліджуваної роботи – самостійна робота над теоретичним і практичним завданням у рамках здачі модульного контролю.

Виявлено, що виконання студентами самостійної роботи зменшує тривожність, агресивність, фрустрацію, залишаючи на тому ж рівні ригідність. Ці дані показують більш позитивний вплив самостійної роботи на психічний стан студента, порівняно з прослуховуванням лекцій. Можна зробити висновок, що самостійні активні дії не напружують, а, навпаки, приводять психіку в стан активної готовності, є регулюючими і стабілізуючими чинниками.

Враховуючи попередні дослідження традиційними діагностичними методами, суттєві недоліки і недостатню їх інформативність, наступним кроком було застосування інноваційних методик – методу газорозрядної візуалізації у дослідженні впливу виконання самостійної роботи студентів на їх психічний та психофізіологічний стани, для чого було використано прилад «ГРВ Компакт» та комп'ютер із встановленим програмним ГРВ комплексом. На апараті досліджувався психофізіологічний стан студентів 3 та 4

курсу до виконання самостійної роботи і після неї.

У ході дослідження було отримано такі дані: у 97% студентів після виконання самостійної роботи піднімався енергетичний потенціал, поле випромінювання вирівнювалося та підвищувався процент право-лівосторонньої симетрії. Стан вирівнювався, стабілізувався, покращувалося фізичне самопочуття, спадало психоемоційне напруження. Ті студенти, які мали проблеми у психофізіологічному стані і статусі, покращували його, закриваючи енергетичні «дірки» поля випромінювання. Ті студенти, які мали нормальні вищезазначені показники, покращували їх. Аналіз впливу на психофізіологічний та енергетичний стан студентів при виконанні самостійної роботи закріпив та покращив отриманий ефект: студенти виявляли вдовolenня та радість, що їх самостійна праця благодійно впливає на їх психофізіологічний статус та емоційний стан, було знято частину напруження, що виникає через переживання і побоювання припустити помилку та погіршити свій статус студента у системі оцінок його діяльності. Студенти були задоволені результатами аналізу дослідження і надалі були більш активними, жвавими та зацікавленими у самостійному освоєнні програми, що є важливим у кредитно-модульній системі навчання.

Висновки:

- показники психічних станів студентів різних курсів навчання свідчать про достатню збалансованість психічного здоров'я студентів. Завищені показники має ригідність, яка може заважати гнучкості сприйняття і дій у новій системі та потребує подальшої корекції у роботі зі студентами;
- отримані за психологічним тестуванням дані свідчать про достатньо високий рівень самостійності студентів та сформованість у них необхідних особистісних якостей, що робить

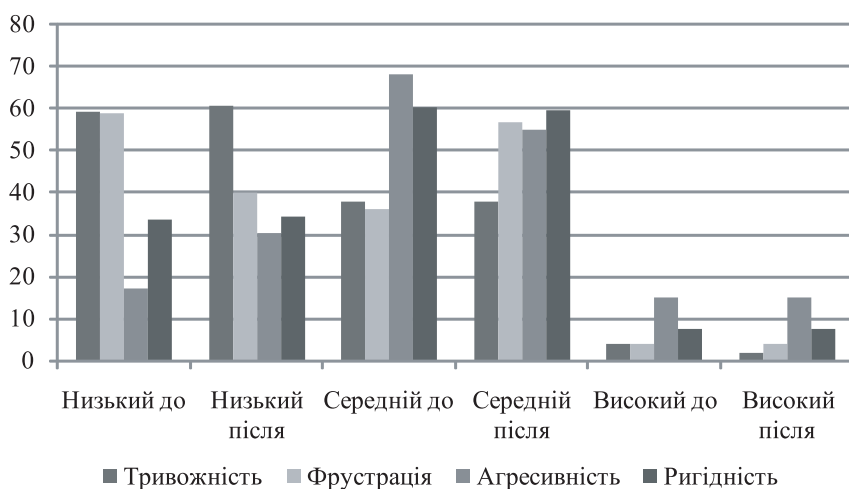
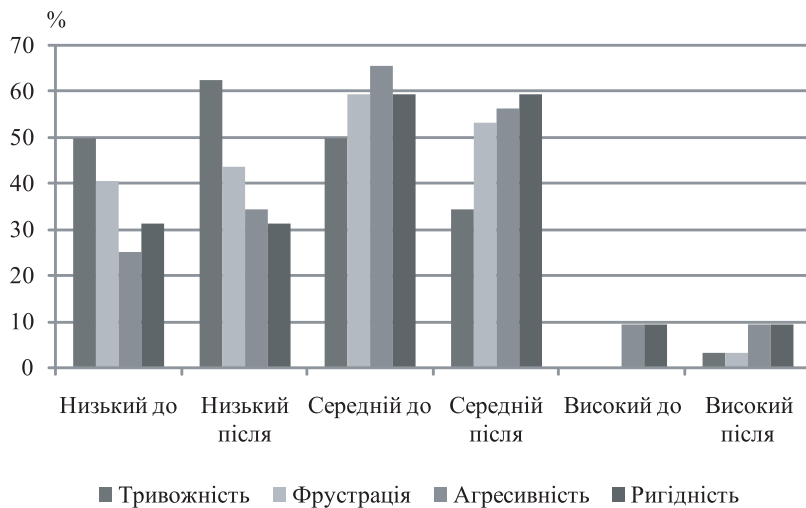


Рис.4. Порівняння показників психічних станів студентів у відсотках до прослуховування лекції і після.







**Рис. 5. Порівняння показників психічних станів студентів у відсотках до та після виконання самостійної роботи**

- сприятливим прогноз роботи за новою системою з опорою на внутрішній контроль студента. Отже, фіксуємо достатній рівень сформованості особистісних якостей для успішного навчання у контексті Болонської системи.
- розширений обсяг самостійної роботи у рамках кредитно-модульної системи навчання сприяє позитивному розвитку психіки студента під час навчання при отриманні вищої, у тому числі фізкультурної, освіти.
- самостійні активні дії приводять психіку в стан активної готовності, є регулюючими і стабілізуючими чинниками, що є позитивним для введення розширеної самостійної роботи, як того потребує кредитно-модульна система навчання.
  - застосування у роботі інноваційних методик таких, як метод газорозрядної візуалізації, дає можливість проводити діагностичну роботу на новому рівні та частково реалізовуючи роботу з психологічними проблемами студентів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бебик В.М. Болонський процес: перспективи та розвиток у контексті інтеграції України в Європейський простір вищої освіти / В.М. Бебик // Монографія. – К., 2004. – 49 с.
2. Володько В.М., Дмитрик І.С., Іванова Т.В. Самостійна пізнавальна діяльність студентів / В.М. Володько, І.С. Дмитрик, Т.В. Іванова // Методичні рекомендації. – К.: ІСДО, 1993. – 52 с.
3. Кремень В.Г. Теоретико-методологічні засади впровадження інформаційно-телекомунікаційних технологій / В. Г. Кремень // Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. – Л., 2006. – С. 1-6.
4. Нагаєв В.М. Організація системи дистанційної підготовки кадрів в умовах кредитно-модульної технології навчання / Нагаєв В.М. – К.: Методологічні засади дистанційного навчання, 2005. – С. 33-38.
5. Педагогика: учеб. пособ. для педучилищ / С. П. Баранов, Р. Л. Болотина, Т. В. Воликова, В. А. Сластенин. – М.: Просвещение, 1987. – С. 150-155.
6. Пиаже Ж. Роль действия в формировании мышления / Ж. Пиаже // Вопросы психологии. – М., 1965. – № 6. – С. 43.
7. Пидкасистый П.И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П.И. Пидкасистый, Л.М. Фридман, М.Г. Гарунов. – М.: Пед. общ-во России, 1999. – 354 с.
8. Сікорський П.І. Кредитно-модульна технологія навчання / Сікорський П.І. – К.: Видавництво Європейського університету, 2004. – 88 с.
9. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти. – К.: Ленвіт, 2006. – 35 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Наталія Москаленко, Тетяна Сичова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

В статті рассмотрені мотиваційні пріоритети студентської молоді к заняттям фізичною культурою і спортом, проаналізовані відмінності в відношеннях к заняттям фізичною культурою між юнаками і дівчатами.

### Annotation

The article deals with motivational priorities of students' youth which concerns the exercises of physical culture and sports, the differences in relations to exercises of physical training between the young men and girls are analyzed.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Здоров'я студентської молоді, рівень її фізичної підготовленості і фізичного розвитку завжди привертала увагу спеціалістів. Результати досліджень Г. Безверхньої [1], Т. Круцевич [3], О. Марченко [3,4] за даною проблемою свідчать про те, що заняття фізичною культурою найбільш ефективні лише тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами. Успішна реалізація таких мотивів викликає у студентів натхнення від успіху, бажання продовжувати заняття за особистою ініціативою, відчуття задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємовідносин із педагогом, товаришами під час цих занять.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми, на думку М.Б. Мусакаєва, А.З. Зиннатурова [5], є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою.

Одним із пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки в якості користувача, але і як суб'єкта, здатного творити в цій сфері діяльності [6,7].

Визначення рівня мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом дозволить нам підвищити ефективність процесу фізичного виховання та фізкультурно – оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

**Мета дослідження:** визначити мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом студентів Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування 325 студентів та курсантів I – II курсів Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, з яких 202 юнаки та 123 дівчини.

Аналіз даних анкетування показав, що 51% (n=151) юнаків та 65% (n=80) дівчат займаються спортом у позанавчальний час. Найбільш популярними видами спорту серед юнаків є спортивні ігри, якими займаються 33,11% (n=50) юнаків, на другому місці різновиди боротьби, якими займаються 30,4% (n=46) студентів. Далі за рейтингом популярності відзначаються легка атлетика та атлетична гімнастика – 22,5% (n=34) та 14% (n=21) відповідно. Найменш популярними серед юнаків є гімнастика, плавання та туризм. Ними займаються 2% (n=3); 4,6% (n=7) та 6% (n=9) студентів відповідно. Дівчата віддають перевагу спортивним іграм та легкій атлетичці. Цими видами спорту займається однакова кількість дівчат – 28,75%



**Пріоритетні мотиви занять фізичними вправами студентів  
Дніпропетровського державного університету  
внутрішніх справ, %**

Варіанти відповідей	Юнаки		Дівчата	
	n=202	рей- тинг	n=123	рей- тинг
Спілкування з друзями	8,9	6	8,9	6
Досягнення високого спортивного результату	33,1	3	13	5
Удосконалення форми тіла	60,8	1	64,2	1
Активний відпочинок, розваги	19,3	4	28,4	3
Покращення стану здоров'я	46,5	2	55,2	2
Зниження зайвої маси тіла	9,4	5	23,5	4

(n=23). Друге місце посідає аеробіка, якою займаються 17,5% (n=14) опитаних студенток. Гімнастикою займаються 16,25% (n=13) дівчат, 15% (n=12) опитаних займаються різновидами боротьби. Найменша кількість дівчат, як і юнаків, займаються туризмом та плаванням – 8,75% (n=7) та 10% (n=8) студенток відповідно. Загальна сума відповідей у юнаків склала 115,21%, а у дівчат 126,25%, що свідчить про те, що деякі студенти займаються кількома видами спорту.

На питання «Якщо не займаєтесь, то чи хотіли б Ви займатися яким-небудь видом спорту або видом фізкультурно-оздоровчих занять?» 11,8% (n=6) юнаків та 10% (n=4) дівчат відповіли, що не хотіли б займатися спортом взагалі. Серед тих, хто не займається, але хотіли б займатися найбільш затребуваними у юнаків є плавання (48,8%), баскетбол (22,2%) та настільний теніс (17,7%), у дівчат – йога (77%), фітнес (58,9%), плавання (48,7%) та настільний теніс (30,7%).

У таблиці 1 представлені дані щодо пріоритетних мотивів занять фізичною культурою і спортом. Як юнаки, так і дівчата на перше місце виносять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (60,8% та 64,2% відповідно). На другому місці у юнаків і дівчат мотив покращення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (55,2%), ніж у юнаків (46,5%), оскільки дівчатам у більшій мірі притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я.

Подальші мотиви студентів та студенток різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (33,1%), а дівчата – активному відпочинку (28,4%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування з друзями – 8,9%.

Серед факторів, що спонукають студентів займатися фізичними вправами найбільша кількість юна-

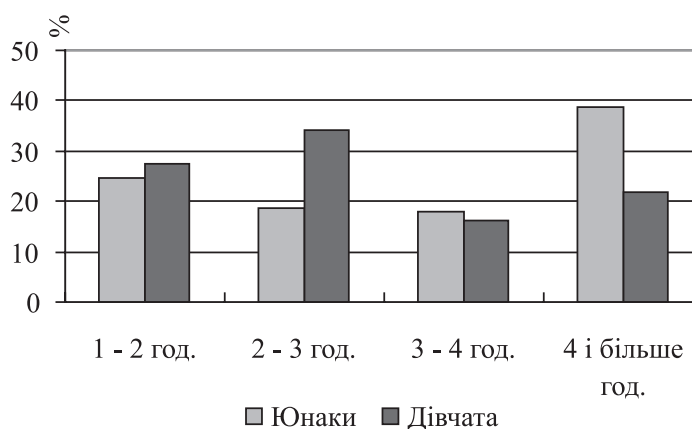
ків 57,4% (n=116) та дівчат 56,9% (n=70) виділяють знання про користь занять фізичними вправами, але причиною, яка заважає займатися фізичною культурою і спортом є брак часу. Цей чинник виділили 80% (n=162) студентів та 72,3% (n=89) студенток.

За результатами анкетування була визначена кількість часу, яку студенти витрачають на заняття фізичною культурою і спортом упродовж тижня (рис.1).

З'ясувалося, що юнаки приділяють більше часу заняттям фізичними вправами, ніж дівчата. Більшість юнаків – 38,6% (n=78) займаються спортом більше 4 годин на тиждень; 17,8% (n=36) – витрачають від 3 до 4 годин на тиждень; 18,8% (n=38) – займаються фізичними вправами від 2 до 3 годин на тиждень і 24,8%

(n=50) приділяють від 1 до 2 годин на тиждень. Студентки приділяють більше 4 годин на тиждень для занять фізичними вправами у кількості 22% (n=27); від 3 до 4 годин на тиждень – 16,2% (n=20); від 2 до 3 годин на тиждень – 34,2% (n=42) та від 1 до 2 годин – 27,6% (n=34). Дані представлені без урахування 4 годин занять на тиждень з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів та «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів. З цього можна зробити висновок, що, на жаль, найбільша кількість студентів і студенток (61,4% та 78% відповідно) не задовольняють потребу у руховій активності протягом тижня.

Аналіз анкетних даних показав, що 22,7% юнаків не подобаються заняття з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.



**Рис. 1. Співвідношення часу, який студенти витрачають на заняття фізичною культурою і спортом на тиждень, %**



Серед факторів, які є причинами негативного ставлення студентів до занять у ВНЗ виділяються наступні:

- відсутність музичного супроводу. На цей фактор вказала найбільша кількість студентів – 28,2% (n=57);
- відсутність вправ, що подобаються – 24,7% (n=50);
- недостатньо ігор – 24,2% (n=49);
- не цікаво – 16,3% (n=33);
- велике фізичне навантаження на занятті – 13,3% (n=27);
- не подобається спрямованість занять – 12,3% (n=25);
- недостатньо змагальних моментів – 10,8% (n=22);
- недостатнє навантаження – 10,3% (n=21).

Позитивно ставляться до занять з фізичного виховання 60,3% (n=122) юнаків, а 16,8% (n=34) байдуже ставляться до занять у ВНЗ. Більш за все студентам подобаються професійні якості викладача – 44% (n=89), організація занять – 32,6% (n=66), можливість отримати нові знання про користь занять фізичними вправами – 22,2% (n=45) та можливість спілкування – 19,8% (n=40).

Студентки також у більшості – 64,2% (n=79) позитивно ставляться до занять з фізичного виховання. Дівчатам також подобаються професійні якості викладача – 33,3% (n=41), можливість спілкування – 30% (n=37), організація занять – 21,1% (n=26). Серед тих, кому не подобаються заняття з фізичного виховання виділяється 23,5% (n=29) дівчат. Студенток не задовольняє відсутність музичного супроводу – 33,3% (n=41), відсутність вправ, що подобаються – 30,8% (n=38), недостатня кількість ігор – 20,3% (n=25).

На рис. 2 графічно представлені відповіді на питання анкети «Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання у ВНЗ?»

Більшість опитаних намагаються не пропускати (49% юнаків та 47,9% дівчат). Юнаки виявилися

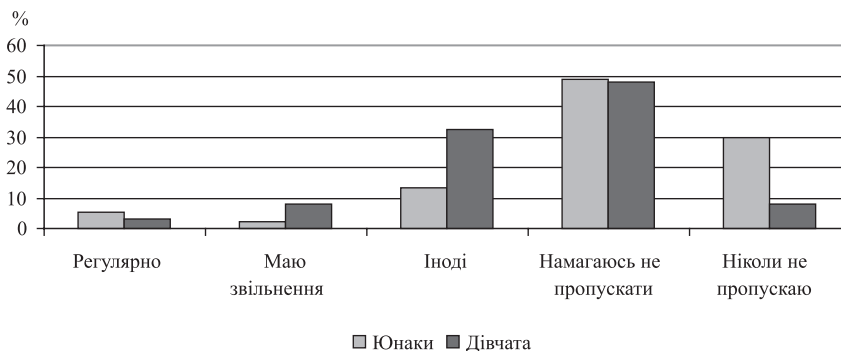


Рис. 2. Відвідування студентами занять з фізичного виховання, %

більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 29,9% (n=60) юнаків у протилежність 8,2% (n=10) дівчат ніколи не пропускають заняття. Дівчата виявилися «лідерами» у відповідях «Іноді пропускаю» – 32,5% (n=40) та «Маю звільнення від занять по хворобі» – 8,2% (n=10). Це може свідчити про легковажне ставлення жіночого контингенту опитаних до систематичних занять фізичними вправами.

Анкетування показало, що студенти намагаються вести здоровий спосіб життя (таблиця 2).

На перше місце у юнаків і у дівчат виступає такий фактор як гігієна (66,8% та 78,8% відповідно). На друге місце юнаки поставили відсутність шкідливих звичок (52,4%), хоча 32,6% (n=66) зізналися, що палять, а 19,3% (n=39) – вживають алкоголь. У дівчат на другому місці правильне харчування (62,6%) і також відсутність шкідливих звичок (62,6%). Серед дівчат палять 9,7% (n=12), алкоголь вживають 8,9% (n=11). Третє місце всі опитані від-

дають режиму дня (34,1% та 31,7%). У дівчат на четвертому місці спеціально організована рухова активність (17%), а у юнаків – правильне харчування (37,1%).

Заняття фізичними вправами студенти ставлять на останнє місце (19,3%), хоча на питання «Як Ви проводите вільний час?» більшість з них відповіла, що займаються фізичною культурою і спортом – 53% (n=107). 47% (n=95) студентів у вільний час спілкуються з друзями, 42% (n=85) – користуються мережею Інтернет. Відвідують дискотеки 26,2% (n=53) респондентів, а 20,2% (n=41) – грають у комп'ютерні ігри. Найменша кількість юнаків – 3,4% (n=7) відповіли, що вивчають іноземну мову, а 14,8% (n=30) – взагалі не мають вільного часу.

Студентки у вільний час спілкуються з друзями – 70% (n=86) та користуються мережею Інтернет – 60% (n=70); 36,5% (n=45) дівчат – читають, а 33,3% (n=41) – займаються фізичною культурою і спортом.

Таблиця 2

Фактори здорового способу життя студентів (%)

Фактори ЗСЖ	Юнаки		Дівчата	
	n=202	рейтинг	n=123	рейтинг
Гігієна	66,8	1	78,8	1
Режим дня	34,1	3	31,7	3
Загартування	26,2	5	7,3	5
Правильне харчування	37,1	4	62,6	2
Відсутність шкідливих звичок	52,4	2	62,6	2
Спеціально організована рухова активність	19,3	6	17	4



Результати проведеного анкетування можна використовувати для визначення напрямків оптимізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Отримані дані дають змогу розробляти програми фізкультурно-оздоровчих занять для студентів з урахуванням їх мотивів та потреб, надавати необхідні знання з організації самостійних занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, впроваджувати у навчальний процес з фізичного виховання заняття з використанням музичного супроводу, диференціювати фізичні навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів.

#### **Висновки.**

1. Визначення мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом показало, що провідним мотивом є удосконалення форми тіла. На другому місці як у юнаків, так і у дівчат є мотив покращення стану здоров'я. Третє місце серед мотивів у юнаків посідає мотив досягнення високого спортивного результату, а у дівчат – активний відпочинок та розваги. У студентів активний відпочинок посідає четверте місце за рейтингом. Мотив зниження зайвої маси тіла у юнаків на п'ятому місці, а у дівчат – на четвертому. Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування з друзями.
2. При визначенні витрат часу на заняття фізичними вправами

протягом тижня з'ясувалося, що юнаки приділяють більше часу заняттям, ніж дівчата. Переважна більшість юнаків займаються фізичною культурою і спортом більше 4 годин на тиждень, серед дівчат переважна більшість займається від 2 до 3 годин на тиждень. Найменший відсоток студентів та студенток витрачають від 3 до 4 годин на тиждень.

3. Для вдосконалення системи фізичного виховання у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ необхідно впроваджувати у навчальний процес з фізичного виховання заняття з використанням музичного супроводу, збільшити кількість спортивних та рухливих ігор, диференціювати фізичні навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів, використовувати вправи різної спрямованості дії на організм.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 52 с.
2. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культу-

ра: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 50 – 53.

3. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Междунар. научно-практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апр. 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. Т.3, ч.1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 150 – 152.
4. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Оксана Юрїївна Марченко. – Полтава, 2009. – 221 с.
5. Мусакаев М.Б. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов / М.Б. Мусакаев, А.З. Зиннатнуров // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №7. – С. 20 – 21.
6. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
7. Brophy, Jere E. Motivating students to learn / Jere E. Brophy. – USA: Michigan State University, 1998. – 278 p.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОКАЗНИКІВ СИЛИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ТЕППІНГ-ТЕСТОМ У СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ СТАТІ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ І ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

*Петро Євстратов, Олена Гауряк*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



### Аннотация

В условиях сдачи переводных экзаменов у студентов-мужчин факультета физической культуры и здоровья человека показатели силы нервной системы по теппинг-тесту достоверно уменьшается (после сдачи экзаменов). У студенток гуманитарных факультетов после занятий физическим воспитанием показатели тепинг-теста достоверно увеличиваются.

### Annotation

In condition of delivery transfer exam beside student-mans of the faculty of the physical culture and health of the person to factors of power of the nervous system on taping-test realistically decreases (after delivery exam). Beside student-woman's humanitarian faculty after occupation by physical education to factors taping-test realistically increase.

**Постановка проблеми.** Згідно академічних уявлень сила нервової системи – це уроджений показник, який використовується для позначення витривалості й роботоздатності нервових клітин. Сила нервової системи «відображає здатність нервових клітин витримувати, не переходячи у гальмівний стан, або дуже сильне чи довготривале, хоча і не дуже сильне збудження».

Щодо цього питання, то психологія виділяє п'ять градацій за силою: «слабка», «середньослабка», «середня», «середньосильна» і «сильна» [4, 5]. Тому для діагностики психофізіологічного стану спортсменів у різних умовах їх діяльності набуває важливого значення простий доступний метод «теппінг-тест».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Протягом багатьох років у фізіології вищої нервової діяльності використовується надзвичайно простий і доступний метод швидкої і точної передачі інформації функціональної діяльності центральної нервової системи (ЦНС), метод теппинг-тесту [4]. Через витривалість максимального темпу рухів руки у різні проміжки часу, метод теппинг-тесту дозволяє визначити силу НС та умовно поділяти її на п'ять типів. Окрім зазначених переваг і особливостей тепинг-тесту, для визначення сили НС існує можливість використовувати його у будь-яких умовах діяльності людини [4]. При вивченні

рухових функцій спортсменів різного віку за типологічними відмінностями нервової системи була доведена можливість їх використання в якості основних засобів і методів у професійному і спортивному відборі [6]. Актуальність використання методики теппинг-тесту та її різновидів підтверджується роботами останніх років [7].

**Мета дослідження** – дослідити динаміку сили нервової системи за показниками теппинг-тесту у студентів-спортсменів в умовах підвищеного емоційного стану (складання перевірних іспитів) і у студенток, що займаються фізичним вихованням за загальною програмою вузу та визначити можливість щодо розробки стандартів максимального темпу рухів і подальшого їх використання у спортивній практиці.

**Методи і організація дослідження.** Метод вимірювання «сили» нервової системи (НС) за теппинг-тестом [4] базується на зміні за часом максимального темпу рухів руки. Обстежуваний протягом 30 секунд підтримує максимально можливий для себе темп. З цією метою на аркуші паперу (формат А4), поділеного на шість розташованих у два ряди прямокутників, досліджуваний олівцем чи ручкою наносить у кожному квадраті за 5 секунд максимальну кількість крапок.

Порядок нанесення крапок для правої і лівої руки по окремих полях прямокутників взаємозворотній за



і проти годинникової стрілки; поле (прямокутник) № 4 розташований під полем № 3. Після закінчення тесту підраховували кількість крапок у кожному прямокутнику та їх загальну суму. На основі підрахованих крапок будували криву робоздатності, за якою визначали тип кривої і, відповідно, силу нервової системи [3, 4]. За вихідну максимального темпу рухів руки враховували темп рухів за перші 5 секунд. Сума показників максимального темпу рухів руки за 30 секунд визначалась як абсолютна величина робоздатності. Різниця між абсолютними величинами максимального темпу рухів правої і лівої руки визначалась як показник асиметрії (ПА). Дослідження проводили перед екзаменом і одразу після його складання у 39 студентів-спортсменів-чоловіків (19 чол. I курсу і 20 чол. II курсу) факультету фізичної культури та здоров'я людини і у 45 студенток гуманітарних факультетів до і після занять фізичним вихованням. Отримані цифрові масиви опрацьовували статистично з використанням критерію Стьюдента «t».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз динаміки максимального темпу рухів руки у чоловіків в умовах складання екзамену дозволив виявити чотири типи графічних кривих, що характеризують відповідну силу НС. Із сильною НС було виявлено 2 студенти, середньо-слабкою – 7

студентів, слабкою – 2 студенти. Кількість студентів із середньою силою НС була найбільшою і становила 28 чоловік. Достовірних відмінностей за абсолютними величинами між цими типами НС нами не виявлено, але у студентів із середньо-слабким типом НС спостерігається чітко виражена тенденція до зниження максимального темпу рухів руки після екзамену (187,6±11,1 од. до екзамену і 167,5±7,2 од. після екзамену). Показники абсолютних величин максимального темпу рухів правою і лівою рукою до і після екзамену практично не змінюються. Але зберігається істотна відмінність абсолютних величин між правою і лівою рукою протягом всього дослідження і становить, відповідно 191,1±3,2 од. – права рука, і 157,2±3,7 од. – ліва рука до екзамену  $P < 0,001$ ; та 183,9±2,7 од. – права рука і 154,6±2,4 од. – ліва рука, після екзамену  $P < 0,001$ .

Аналіз максимального темпу рухів правою рукою за 5-секундними відрізками перед екзаменом показує, що достовірне зниження максимального темпу рухів відбувається вже на 10 секундні тестування і зберігається до кінця тесту (табл. 1). Так, якщо за перші 5 с. максимальний темп руху кисті становив 36,2±0,8 од., то на 10, 15, 20, 25 і 30с відповідно – 30,8±0,6 од.; 30,4±0,7 од.; 30,6±0,5 од.; 27,9±0,6 од. і 31,2±0,6 од. ( $P < 0,001$ ). При цьому на 10, 15 і 20 секундах тесту-

вання спостерігається стабілізація максимального темпу рухів кисті. Аналогічні зміни максимального темпу рухів правою кистю відбуваються і після складання екзамену, з тією різницею, що аналогічна стабілізація максимального темпу рухів відбувається на 20, 25 і 30 секундах тесту і становить 28,5±0,6 од., 28,8±0,7 од. і 29,4±0,6 од.

Таким чином, як бачимо із табл. 1, перед екзаменом і після екзамену максимальний темп рухів на початку тесту достовірно знижується вже на 10 секундні з наступним проявом стабілізації темпу рухів у другій половині тепінг-тесту.

Аналіз максимального темпу рухів перед і після екзамену лівою кистю також показує, що суттєве зниження максимального темпу рухів відбувається вже на 10 секундні тепінг-тесту і зберігається до кінця тесту. Прояв «феномену» стабілізації максимального темпу рухів кистю спостерігається лише після екзамену на 20, 25 і 30 секундах тестування (24,3±0,7 од., 24,1±0,6 од. і 24,8±0,7 од.). Перед екзаменом подібної чітко вираженої стабілізації максимального темпу рухів руки не виявлено.

Визначений нами феномен стабілізації максимального темпу рухів руки, очевидно, пов'язаний із загальним функціональним станом обстежуваних, який корелює з психічним статусом і фізичною робоздатністю [1, 2]. Особливо цікавим є порівняльний аналіз

Таблиця 1

**Динаміка показників темпу рухів кисті студентів-спортсменів в різні інтервали часу до і після складання екзамену ( $M \pm m$ )  $n = 39$**

Тепінг-тест		Інтервали часу					
		0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
Права рука	до	36,2±0,9	30,8±0,6 $P < 0,001$	30,4±0,7 $P < 0,001$	30,6±0,5 $P < 0,001$	27,9±0,6 $P < 0,001$	31,2±0,6 $P < 0,001$
	після	32,5±0,8	32,0±0,7 $P < 0,001$	30,2±0,7 $P < 0,001$	28,6±0,6 $P < 0,001$	28,8±0,7 $P < 0,001$	29,4±0,7 $P < 0,001$
Ліва рука	до	31,6±1,1	26,7±0,9 $P < 0,001$	25,9±0,9 $P < 0,001$	23,9±0,9 $P < 0,001$	23,4±1,0 $P < 0,001$	25,0±0,9 $P < 0,001$
	після	30,2±0,7	26,2±0,7 $P < 0,001$	25,6±0,7 $P < 0,001$	24,3±0,7 $P < 0,001$	24,1±0,6 $P < 0,001$	24,8±0,7 $P < 0,001$

**Примітка:**  $P_1$  – достовірна відмінність у відношенні до першого 5-секундного відрізка тепінг-тесту.



Динаміка показників теплінг-тесту в різні інтервали часу у студенток до і після занять фізичним вихованням ( $M \pm m$ )  $n = 45$

Теплінг-тест		Інтервали часу					
		0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
Права рука	до	50,1±0,9	50,1±1,1	47,9±1,2	41,0±1,3 P<0,001	37,1±1,3 P<0,001	28,7±1,7 P<0,001
	після	55,8±1,4	45,8±1,3 P<0,001	46,2±1,2 P<0,001	48,3 ±1,1 P<0,001	47,6±0,9 P<0,001	49,7±1,1 P<0,001
Ліва рука	до	42,5±0,9	37,4±1,1 P<0,001	38,3±0,9 P<0,001	34,9±1,0 P<0,001	36,9±0,9 P<0,001	39,1±1,2 P<0,001
	після	42,9±0,9	41,4±0,8	40,4±0,9	37,8±0,9 P<0,001	38,5±0,9 P<0,001	40,5±0,9

**Примітка:** P<sub>1</sub> – достовірна відмінність у відношенні до першого 5-секундного відрізка теплінг-тесту.

показників максимального темпу рухів руки між студентами 1-го і 2-го курсів. Аналіз абсолютних величин теплінг-тесту правої руки до екзамену показує, що у студентів 2-го курсу максимальний темп руху кисті достовірно більший, ніж у студентів 1-го курсу, і становить 200,9±4,9 од. – 2 курс, і 180,8±4,4 од. – 1 курс (P<0,001). Після складання екзамену показник максимального темпу рухів руки у студентів 1 і 2 курсів практично не відрізняється 187,8±4,9 од. – I курс, і 180,3±3,1 од. – II курс. Але у студентів II курсу абсолютні показники теплінг-тесту після екзамену достовірно зменшуються і становлять, відповідно, 180,3±3,1 од., тоді як перед екзаменом дорівнював 200,9±4,9 од. (P<0,001).

Аналіз показників в асиметрії (ПА) у студентів I і II курсів в умовах складання екзамену показав, що ПА проявляється неоднозначно. У студентів I курсу ПА має тенденцію до збільшення після екзамену і становить 4,4±1,0 од. до екзамену і 5,3±0,5 од. після екзамену, тоді як у студентів II курсу ПА достовірно зменшується – 5,8±0,5 од. до екзамену і 4,4±0,4 од. після екзамену P<0,05.

Для студентів I курсу період складання екзаменів є періодом найбільш гострого десинхронізму, що виражається у збільшенні ПА. У свою чергу, зменшення показника асиметрії у студентів II курсу,

очевидно, пов'язано із включенням додаткових механізмів адаптації, які виводять організм із кризового стану [2].

Визначення максимального темпу рухів правої і лівої руки за 30 с. у жінок та побудова графіків за отриманими показниками теплінг-тесту, дало можливість також виявити певні типи кривих, відповідно яких діагностувати силу нервової системи за методикою Є.П. Ільїна [4].

У результаті аналізу форми кривої теплінг-тесту у студенток було виявлено: із сильною НС – 16, із НС середньої сили – 7, із слабкою НС – 14, середньо слабкою НС – 8. Слід відзначити, що після занять фізичним вихованням було виявлено вже 5 типів графічних кривих, що характеризують відповідну силу НС. Так, із сильною НС було визначено вже тільки 6 студенток, НС середньої сили у 11 студенток, слабка НС була визначена тільки у 3, із середньо слабкою НС – 8 і середньо сильною НС – 17 студенток.

Аналіз показників теплінг-тесту жінок до і після занять фізичним вихованням показав, що в абсолютних величинах максимального темпу рухів руки після занять відбуваються достовірні відмінності теплінг-тесту тільки правою рукою 256±5,7 од. і відповідно 295,3±6,1 од. P<0,001. Достовірна різниця у показниках абсолютних величин максимального темпу рухів між

правою і лівою рукою зберігається після занять фізичним вихованням і становить відповідно 256,9±6,1 од. і 236,9±4,3 од. P<0,001 після занять.

Достовірно збільшення максимального темпу рухів руки після занять фізичним вихованням, очевидно, пов'язано, так як і у випадку зі студентами-чоловіками в умовах складання екзаменів, із загальним функціональним станом та його кореляцією з психічним статусом та фізичною роботоздатністю [1, 2].

Аналіз показників максимального темпу рухів правої руки за 5-секундними відрізками до занять (табл. 2) показує, що достовірно зниження максимального темпу рухів відбувається на 20 секунд і продовжує знижуватися до кінця тесту, а після занять максимальний темп достовірно знижується вже на 19<sup>ш</sup> секунд, але до кінця тесту спостерігається стабілізація темпу рухів.

Таким чином, «феномен» стабілізації темпу рухів після занять проявляється вже на 10 секунд, тоді як у чоловіків в умовах складання екзаменів цей «феномен» проявляється у другій половині теплінг-тесту. До занять фізичним вихованням «феномен» стабілізації темпу рухів руки не спостерігається.

При аналізі показника асиметрії (ПА) було визначено, що після занять фізичним вихованням у 31 студентки ПА збільшується, а у 13





студенток зменшується і тільки у однієї особи ПА залишається без змін. Середні показники асиметрії становили  $37,1 \pm 4,3$  од. до занять і  $56,1 \pm 4,3$  од.  $P < 0,01$  після занять. Таке збільшення показників асиметрії, очевидно, відображає розвиток нових програм адаптаційного регулювання, що узгоджується із концепцією Б.Г. Ананьєва (1963) про включення між кульового контуру регулювання в напружених ситуаціях життєдіяльності [2].

Узагальнюючи обрані експериментальні дані, можна зробити наступні **висновки**:

1. Підвищений емоційний стан (складання перевідних іспитів) у студентів-спортсменів викликає достовірне зменшення максимального темпу рухів руки вже на 10 секунд тесту з подальшою його стабілізацією у другій половині теппінг-тесту.
2. У студентів II курсу показник абсолютних величин теппінг-тесту до екзамену достовірно більший, ніж у студентів I курсу.
3. У студенток заняття фізичним вихованням достовірно підвищить максимальний темп рухів руки і показник асиметрії.

4. Отримані результати є передумовою для проведення подальших досліджень, як у розробці стандартів максимального темпу рухів руки у чоловіків і жінок з метою використання у спортивній практиці, так і в плані вивчення особливостей міжкульових відносин мозку.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Гиссен Л.О. Об определении психологических критериев тренированности / Л.О. Гиссен // Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов: материалы. Всесоюзн. конф. – Минск, 1972. – С. 14.
2. Ежов С.Н. Особенности психомоторных реакций и межполушарных отношений мозга на этапах временной адаптации / С.Н. Ежов, С.Г. Кривошёков // Физиология человека. – 2004. – Т. 30. – №2. – С. 53-57.
3. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г.В. Коробейніков, С. М. Бітко, Л. О. Сокаль та ін. // Актуальні проблеми фізичної культури і

спорту: зб. наук. праць. – К., 2003. – С. 53-60.

4. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест) / Е.П. Ильин // Практическая диагностика, методика и тесты: учебное пособие / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528-530.
5. Психофизиология состояний человека : учеб. пособие / Под ред. Е.П. Ильина. – СПб.: Питер, 2005. – 416 с.
6. Ровний А.С. Характеристика сенсорных функций у спортсменов разных специализаций / А. С. Ровний // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. статей. – Харків, 2004. – Вип. 7. – С. 224-229.
7. Сергієнко Л. Психологічні проблеми спортивного відбору: генетичні особливості розвитку деяких функцій центральної нервової системи. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді / Сергієнко Л., Чучкалов Д. // Матер. I регіонального науково-практичного семінару. – Львів, 2006. – С. 57-61.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ»

Тетяна Круцевич, Степан Пангелов

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
(Київ)

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



### Анотація

В статті приведені дані про існуючі підходи до визначення поняття «фізична рекреація», її сутності, цільової спрямованості, методів, функцій.

### Annotation

The article deals with facts as for approaches to the determination of notion «physical recreation», its being, object, devices, functions etc.

**Постановка проблеми.** Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці із середини 60-х років минулого століття. Її вивчення знаходиться на межі різних дисциплін: теорії фізичної культури, соціальної психології, медицини, гігієни, курортології тощо. В останній час деякі автори говорять про необхідність виділення в якості самостійної дисципліни рекреації – міждисциплінарного розділу науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей (Рижкін Ю.Є., 2002; Реховська С.М., 2007).

Не дивлячись на те, що ця тема є доволі популярною, на сьогоднішній день існує низка проблем, які стосуються визначення поняття «фізична рекреація».

Дослідження виконується згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту у межах теми 3.2.7 «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У теперішній час у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначено її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених (Г.Л. Апанасенко, 1992; Є.Г. Булич, 1991; Т.Ю. Круцевич, 2002; К. Купер, 1989; Р.С. Паффенбаргер, Е. Ольсен, 1999). Відбувається ефективно

впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини (М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, 2003; В.В. Левицький, 2004).

Що стосується розробки теоретичних і методичних основ фізичної рекреації, то, не дивлячись на певну кількість досліджень у цьому напрямку (О.Д. Джумаєв, 1989; Г.П. Віноградов, 1998; М.Г. Бердус, 1999; С.М. Реховська, 2007) існують певні протиріччя у визначенні сутності, цільової спрямованості, засобах, формах фізичної рекреації як виду фізичної культури.

Вказані протиріччя визначають необхідність використання комплексного міждисциплінарного підходу з вивченням історичних, соціально-психологічних, педагогічних і медико-біологічних аспектів фізичної рекреації.

**Метою** дослідження є аналіз і узагальнення підходів до визначення поняття «фізична рекреація».

**Результати дослідження.** Перш, ніж переходити до аналізу поняття «фізична рекреація» і «рекреація», необхідно дати визначення загальним поняттям – «рекреація» і «рекреація».

У широкому сенсі рекреація – це система суспільних наук, яка вивчає відтворення здоров'я за допомогою відновлення потенціалу (фізичного і психічного) людини [4]. Прикладні рекреаційні науки диференціюються за типами рекреаційної діяльності на наступ-



ні: рекреалогія дозвілля, фізичної культури, спорту і туризму.

І.В. Зорін [4] виділяє наступні **головні аспекти сутності рекреаційної діяльності**:

1. Існує особлива група специфічних потреб людини – у відновленні сил. Їх реалізація пов'язана з наявністю вільного часу.
2. Наявність потреб у відновленні і розвитку сил спонукає людину до рекреаційної діяльності, яка є відмінною від повсякденної трудової (і побутової), а суспільство – до створення для неї спеціальних умов.
3. Існують рекреаційні системи, які створені для задоволення потреб у відпочинку. До них відносяться природні об'єкти, оскільки заняття фізичною рекреацією здійснюється переважно у природних умовах. Окрім природних об'єктів, рекреаційні системи включають культурні комплекси і людські ресурси.

Існує низка класифікацій рекреаційних закладів:

- заклади лікувально-оздоровчого відпочинку (санаторії, санаторії-профілакторії на підприємствах, пансіонати, будинки відпочинку і бази відпочинку);
- туристичні заклади – (турбази, туристичні пункти, які обслуговують туристичні маршрути, альпіністські табори, туристичні готелі і кемпінги, гірськолижні курорти, клуби вітрильного спорту, бази рибалок і мисливців, рекреаційні парки);
- культурно-побутові рекреаційні комплекси, куди входять спортивні заклади, клуби здоров'я, зони відпочинку, фітнес-центри.

Основним системно утворюючим компонентом рекреації є діяльність відпочиваючих та організаторів відпочинку.

Більш загальним поняттям по відношенню до «фізичної рекреації» є «рекреація». Початкове визначення «рекреації» (лат. ge-

kreatio – «відновлення») полягало у розумінні її як проведення дозвілля, до якого відносили свята, канікули, відпустки. У більш пізній час під рекреацією стали розуміти спеціально призначене приміщення для відпочинку.

Оскільки рекреаційні види діяльності мають різну ступінь фізичних, інтелектуальних та емоційних навантажень, рекреацію поділяють на **активну і пасивну**, або рекреацію з фізичною або психічною домінантою [2].

У теперішній час немає єдиного визначення поняття фізичної рекреації, оскільки різне тлумачення терміна передбачає врахування **цільових спрямованостей фізичної** рекреаційної діяльності. Так, М.А. Якобсон [10] характеризує фізичну рекреацію як різні, пов'язані з рухом види ігрової діяльності у сфері дозвілля, яка пов'язана з отриманням задоволення від самого процесу виконання фізичних вправ і спрямована на організацію активного відпочинку. В.М. Видрін [3] розглядає фізичну рекреацію ширше – як органічну частину фізичної культури, спрямованої на використання фізичних вправ з метою відновлення працездатності, активного відпочинку і розваг. Г.П. Віноградов [2] формулює фізичну рекреацію як діяльність, яка визначає потребу людини в заняттях фізичними вправами з метою розваги та отримання задоволення.

Для того, щоб мати більш повне уявлення про феномен фізичної рекреації, необхідно визначити її **специфічні риси**. Г.П. Віноградов [2] визначив наступні особливості фізичної рекреації, які відрізняють її від інших видів фізичної культури:

- важливе значення має гедоністична функція фізичної рекреації;
- ефект фізичної рекреації у більшому ступені виявляється у наявності комфортних психологічних відчуттів;

- у процесі фізичної рекреаційної діяльності відсутня жорстка регламентація щодо використання засобів, видів навантаження, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять і правил змагань;
- для занять фізичною рекреацією є характерним невисокий рівень обмежень за віковими, статевими і функціональними характеристиками контингенту;
- особливістю занять є висока варіативність у регулярності рекреаційної діяльності протягом року: від однократних до регулярних занять.

Фізичну рекреацію розглядають із позицій декількох **методологічних підходів** – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, втрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що кожний із підходів немає між собою протиріч, а доповнюють один одного.

**Основний засіб** фізичної рекреації – це фізичні вправи (Видрін В.М. [3]; Джумаєв О.Д. [3]; Пономарьов М.І. [6]; Рижкін Ю.С. [8].

Так, О.В. Харітонов [9] умовно поділив засоби фізичної рекреації на наступні групи: циклічні види (легка атлетика, лижний спорт і прогулянки, плавання), єдиноборства (бокс, боротьба, східні єдиноборства), спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, теніс) і «рекреаційні» (шахи, шашки, стрільба, атлетична гімнастика, масаж, загартування, туризм, рибальство, полювання).

В цілому, зміст фізичної рекреаційної діяльності складають рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму.



Ю.Є. Рижкін [8] виділяє наступні форми фізичної рекреації: фізична культура; рекреація спорту; рекреація туризму; оздоровча фізична рекреація; фізкультурно-виробнича рекреація.

У висвітленні специфіки результатів занять фізичною рекреацією необхідно розглядати **функції** занять рекреаційною діяльністю.

Головною функцією її є адаптивна – рекреаційні заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя. Ця головна функція реалізується завдяки вирішенню таких її складових, як формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності:

- фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, рухових якостей);
- особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності);
- соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу).

**Висновки.** Отже, фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану.

Фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля у спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності); як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; як засіб набуття і орієнтації життєвих цінностей. Кожний із підходів не вступає у протиріччя один з одним, а доповнює його, акцентуючи на будь-яку одну характеристику поняття «фізична рекреація».

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бердус М.Г. Физкультурная рекреация: определение и концепция / М.Г. Бердус, В.В. Чувилин // I международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11.09.2003, Т.1. СПб. «Олимп-СПб», 2003. – С. 21-22.
2. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации: Автореф. дис...докт.пед.наук / Г.П. Виноградов – СПб., 1998. – 51 с.
3. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2-3.
4. Зорин И.В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С.9-13.
5. Круцевич Т., Пангелов С. Основные тенденции развития дозvíлля в условиях глобальных взаимодействий / Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелов

// Гуманитарный вестник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Наук.-теор. збірник. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД». – С.195-197.

6. Пономарев Н.И. Предисловие к сборнику статей «Спорт и личность» / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 3-6.
7. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: Дисс...канд.психол.наук / С.Н. Реховская – СПб, 2007. – 233 с.
8. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация как форма самосовершенствования учащихся школы / Ю.Е. Рыжкин, Ю.И. Самсонов // Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сборник научных трудов / Под ред. доц. В.И. Григорьева. – СПб.: СПб ГАФК. 1997. – С. 83-85.
9. Харитонов А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации: Дисс...канд. психол.наук / А.В. Харитонов; СПб ГАФК. – СПб, 1998. – 117 с.
10. Якобсон М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.А. Якобсон. – Минск, 1971. – С. 228 – 233.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «СА-ФІ-ДАНСЕ» ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Пангелова, Оксана Москаленко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Аннотация

Одним из путей оптимизации процесса физического воспитания в дошкольном заведении может быть применение инновационных подходов к организации занятий физической культурой с детьми, которые были бы направлены на повышение уровня их физического состояния.

### Annotation

One of ways of optimization of process of physical education in preschool establishment there can be application of the innovative going near organization of engaging in a physical culture with children which would be sent to the increase of level them bodily condition.

**Постановка проблеми.** У Законі України «Про дошкільну освіту» (2001) серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти визначено збереження та зміцнення здоров'я, оптимізація розвитку дитини.

На жаль, як засвідчують результати досліджень, велика кількість дітей втрачає здоров'я вже в дошкільному віці (Н.Ф. Денисенко [2]; О.Д. Дубогай [3]; Л.В. Козіброда [4]; Н.О. Тупчій [9]). На сьогодні серед дошкільників кількість практично здорових дітей становить лише 9-10%.

Зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей, тривалий час розглядалося лише як результат несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших чинників. Однак не менш значущим є негативний вплив на стан здоров'я комплексу педагогічних чинників, а саме: інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним та віковим особливостям дітей Н.Ф. Денисенко [2]; Н.Є. Пангелова [6].

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методик, які сприяють підвищенню резервних можливостей організму дитини є досить актуальним.

У світлі вищезазначеного проблема застосування нетрадиційних

методик підвищення рівня фізичного стану дошкільників полягає, насамперед, у їх своєчасній «пропаганді» серед фахівців дошкільної освіти і вмілої інтеграції комплексу традиційних оздоровчих заходів із новими нетрадиційними підходами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що оцінці окремих факторів фізичного стану дітей різного віку присвячено значну кількість робіт. При цьому відзначається одностайність авторів в оцінці динаміки провідних факторів фізичного стану дітей різного віку, в тому числі і дошкільного [9].

Але, дослідження структури фізичного стану дітей дошкільного віку поодинокі [4; 9], вони стосуються, головним чином, учнів загальноосвітніх шкіл і лише невелика кількість досліджень присвячена проблемі корекції фізичного стану дошкільників засобами фізичного виховання [7; 8; 9].

Що стосується використання танцювально-ігрової гімнастики, як засоба підвищення рівня фізичного стану дітей дошкільного віку, то слід відзначити, що у практиці фізичного виховання такі підходи практично не застосовуються.

**Мета дослідження** – висвітлити організаційно-методичні засади занять фізичною культурою з дітьми старшого дошкільного віку із пріоритетним використанням



програми «Са-Фі-Дансе» як засобу корекції фізичного стану.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із інноваційних підходів до організації фізкультурних занять та інших організаційних форм занять фізичними вправами в умовах дошкільного закладу може бути застосування фітнес-програми «Са-Фі-Дансе».

Аналіз стану питання свідчить про наявність наукового обґрунтування найбільш популярних видів фітнесу та оцінки їх фізкультурно-оздоровчого потенціалу [1,5]. Але ці дослідження стосуються, головним чином, дорослого контингенту, у зв'язку з цим актуальною є проблема спроби впровадження у практику дошкільного фізичного виховання фітнес-програми «Са-Фі-Дансе»[3].

Останнім часом у дошкільних навчальних закладах все частіше стали застосовувати нетрадиційні засоби фізичного виховання дітей: вправи ритмічної гімнастики, ігрового стретчинга, танців тощо [5]. Але одним із найдоступніших, ефективних і емоційних є танцювально-ритмічна гімнастика. Її доступність пояснюється застосуванням простих загальнорозвиваючих вправ. Ефективність – в її різнобічній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи дитини. Емоційність досягається не тільки музичним супроводом і елементами танцю, але й образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дошкільників, схильних до наслідування, копіювання дій людини і тварин.

Оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» з танцювально – ігрової гімнастики спрямована на всебічний гармонічний розвиток дітей дошкільного віку і розрахована на чотири роки навчання – від трьох

до семи років. У програмі «Са-Фі-Дансе»представленні різні розділи, але основними є танцювально-ритмічна гімнастика, яка включає: ігроритміку, ігрогімнастику й ігротанок. Нетрадиційні види вправ представлені: ігропластикою, ігровим самомасажем, рухливими іграми та іграми-подорожами. Креативна гімнастика включає: музично-творчі ігри і спеціальні завдання. В оздоровчо-розвивальній програмі «Са-Фі-Дансе» вирішуються такі основні завдання:

1. Зміцнення здоров'я:
  - сприяти створенню оптимальних умов для зростання і розвитку опорно-рухового апарату дитини;
  - формувати правильну поставу;
  - сприяти профілактиці плоскостопості;
  - сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної і нервової систем організму.
2. Вдосконалення психомоторних здібностей дошкільників:
  - розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, пропріоцептивну чутливість, швидко-силові і координаційні здібності;
  - сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;
  - формувати навички виразності, пластичності, граційності і витонченості танцювальних рухів;
  - розвивати дрібну моторику.
3. Розвиток творчих здібностей:
  - розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, розширювати кругозір;
  - формувати навички самостійного виразу рухів під музику;
  - виховувати вміння емоційного виразу і творчості в руках;
  - розвивати лідерство, ініціативу, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості.

Всі вище перераховані завдання оздоровчо-розвивальної програми «Са-Фі-Дансе» мають особливе

значення для підвищення рівня фізичного стану старших дошкільнят, адже саме цей вік фахівці називають критичним, маючи на увазі адаптацію дітей до нових соціальних умов, психофізіологічних навантажень і зміни способу життя [3].

**Висновки.** Одним із шляхів оптимізації процесу фізичного виховання у дошкільному закладі може бути застосування інноваційних підходів до організації занять фізичною культурою з дітьми, які були б спрямовані на підвищення рівня їх фізичного стану.

У даний час «фітнес» перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь людському тілу: контрольоване тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, повною мірою тренування тих м'язів, які формують поставу, розвиток фізичних здібностей, позитивний вплив на психоемоційний стан, адже старший дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я, що забезпечують його удосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Акімова Г.Е. Расту, играю, развиваюсь!: Занятия с ребенком от рождения до шести лет / Г.Е. Акімова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 368 с.
2. Денисенко Н. Ф. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Укладачі: Н. Ф. Денисенко, Г. І. Григоренко, Ю. О. Коваленко, Н.В. Маковецько.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.-119 с.
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Шк. світ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
4. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного



- виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленням у стані здоров'я: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Казіброда. – Львів, 2006.- 20 с.
5. Матвеева А.В. Формирование физической культуры личности детей старшего дошкольного возраста с учетом их половых различий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04) / А.В. Матвеева; СПбГУФВК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – 26 с.
6. Пангелова Н.Є., Поліщук В.В. Розумовий розвиток старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності //Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Т., 2007. – Т. 2. – С. 43 – 46.
7. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Поліщук.- Львів, 2008.- 20 с.
8. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». / А.А. Пивовар.- Львів, 2005.- 20 с.
9. Тупчій Н. О. Режими рухової активності дітей 5-6 років з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. О. Тупчій.- К., 2001.- 17 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РОСІЇ

Пангелова Наталія

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



### Анотація

В статті освітлені особливості та характерні риси образотвірних програм дошкільних закладів Росії в області фізичної культури.

### Annotation

The article outlines the peculiarities and some features of educational programmes of pre – school establishments of Russia in the sphere of physical culture.

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших характеристик соціально-економічного, морального і культурного розвитку суспільства є здоров'я населення країни. Однак в Україні сьогодні спостерігається зниження «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Особливе занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, оскільки у цей віковий період закладається фундамент майбутнього фізичного стану людини та основних рис її особистості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за останні десятиріччя в Україні погіршився стан здоров'я дошкільників. Саме тому, відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту» (1998), «Про фізичну культуру і спорт» (1993) одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є фізичне виховання дітей.

Вдосконалення фізичного виховання дошкільників у вітчизняній системі освіти, виведення його на світовий рівень має здійснюватись у контексті всебічної інтеграції України в міжнародну систему освіти та взаємообміну передовим досвідом. Без аналізу й використання досвіду інших держав сьогодні не може успішно розвиватись жодна країна. Широка обізнаність у сфері професійних зацікавлень є умовою конкурентоспроможності будь якого фахівця.

Вивчення досвіду фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах Росії, де широко використовуються інноваційні педагогічні технології, дозволить збагатити й удосконалити вітчизняну систему дошкільної освіти.

Дослідження виконується згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту у межах теми 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання організації і методики фізичного виховання в зарубіжних країнах цікавлять багатьох сучасних фахівців (Е.С.Вільчковський [5]; С.І.Гуськов [4], Т.Ю. Круцевич [7]; В.І. Пасічник [9]).

Загальнонаукове і теоретичне значення мають дисертаційні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців, що пов'язані з дослідженням стану фізичного виховання і спорту за кордоном: Іорданії (Аль Шаар Амер Алі [1]), Румунії (Г. Арделєан [2]), США (О.Віндюк [6]), Великої Британії (І. Турчик [10]), Канади (А. Герцик [3]).

Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем в практику дошкільної освіти в Росії є одним з найуспішніших у Європі. Водночас проведений аналіз літературних джерел не виявив фундаментальних робіт науковців





України на тему фізичного виховання у системі дошкільної освіти в Росії, що й обумовлює актуальність дослідження.

**Мета дослідження.** Висвітлити особливості і характерні риси освітніх програм дошкільних закладів Росії з розділу «Фізична культура».

**Результати дослідження.** Освіта дошкільників у галузі фізичної культури у Росії складається з основної освіти і додаткових освітніх послуг.

Забезпечення основної освіти дошкільників у галузі фізичної культури є обов'язком дошкільної установи. Організація додаткових освітніх послуг з фізичного виховання дітей визначається можливостями дошкільного закладу і бажанням батьків [8].

Основна освіта дошкільників у галузі фізичної культури реалізується у відповідності з програмою, яка обрана дошкільним закладом. Програма, як правило, передбачає щоденне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, фізкультхвилинка на заняттях, рухливі ігри і вправи між заняттями і на прогулянці, вправи після денного сну), 2-3 фізкультурних заняття на тиждень, 1-2 фізкультурних дозвілля на місяць і 2-3 фізкультурних свята на рік.

У процесі фізичного вдосконалення дітей у сучасному російському дошкільному закладі значне місце займають додаткові освітні послуги і заняття з фізичної культури. Робота фізкультурних гуртків і секцій дозволяє дитині та її батькам обрати найбільш привабливий вид рухової активності.

Однак здійснення цієї діяльності не змінює режим роботи дошкільного закладу. При організації додаткових освітніх послуг у сфері фізичної культури враховується підготовленість педагога до занять з дітьми і складається програма занять. Програми додаткових занять побудовані з урахуванням програм основних занять фізичною культурою у дошкільному закладі.

Освітні програми, які використовуються у дошкільних закладах Росії з розділу «Фізична культура», поділяються на:

- комплексні;
- парціальні (оздоровчі, спеціалізовані);
- додаткової освіти.

**Комплексні програми.** До загальноосвітніх програм, які використовуються у дошкільних закладах Росії у теперішній час, перш за все необхідно віднести програми «Детство», «Радуга», «Истоки». У цих програмах у концентрованому вигляді знайшли своє втілення сучасні передові погляди на зміст і організацію дошкільного виховання, зокрема, – на місце і значення фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах.

Зупинимось більш докладно на цих комплексних програмах.

**Програма «Детство».** Розроблена авторським колективом кафедри дошкільної педагогіки РДПУ ім. О.І. Герцена.

Автори програми, не заперечуючи значення фізкультурних занять у дошкільному закладі, не вважають їх провідною формою роботи. Кількість занять та їх тривалість програмою суворо регламентуються. Педагог сам визначає їх необхідність, зміст, спосіб організації і місце в режимі дня, виходячи із загальнодидактичних вимог до занять з дошкільниками і рівня їх розвитку. Разом з тим, у програмі відмічається, що не треба примушувати дитину до занять, оскільки у дитини можуть виникнути природний протест, негативні емоції.

До програми входять складні вправи. Зокрема, діти оволодівають елементами вертикального лазіння, акробатики (при наявності умов, які забезпечують безпеку їх виконання).

**Програма «Радуга».** Розроблена Інститутом загальної освіти Російської Федерації. Вона акцентує увагу педагога на взаємодії дорослого і дитини, в основу якої покладене піклування про фізич-

ний, психічний та емоційний стан дитини.

Автори вважають, що необхідно неухильно керуватись рекомендаціями щодо організації здорового способу життя дітей. Дитина повинна рухатись упродовж всього дня (2/3 тривалості активного періоду). Обов'язкові щоденні цілеспрямовані спеціально організовані заняття (класичні фізкультурні або музично-ритмічні). До прогулянки включаються заняття з фізичного виховання як складові частини.

Для успішної реалізації завдань з фізичного виховання автори програми пропонують складати на кожну дитину своєрідну картку – прогноз з характеристикою психоемоційного стану дитини, її фізичного розвитку і рухової активності. Складання такої картки потребує сумісної праці медичних працівників і педагогів груп, а також – батьків.

**Програма «Истоки».** Розроблена Центром «Дошкільне дитинство» О.В. Запорожця і визначена авторами як базисна програма розвитку дитини – дошкільника.

Програма спрямована на збагачення (ампліфікацію), а не на штучне прискорення (акселерацію) розвитку.

У програмі визначені базисні характеристики особистості. До них відносяться: компетентність, яка включає в себе результати розвитку всіх інших базових характеристик особистості; креативність і пов'язана з нею здібність до ініціативності; довільність і самостійність, яка є невід'ємною від свободи поведінки і відповідальності; самоусвідомлення особистості і здатність до самооцінки.

У розділі «Фізичний розвиток» розкриті основи фізичної культури дитини, виховання у неї потреби у фізичному самовдосконаленні, у рухах на базі почуття «м'язової радості».

У програмі вперше докладно визначені провідні напрями не тільки різнобічного розвитку



життєво-важливих рухових дій, навичок і вмінь, але й поєднаного з ним розвитку фізичних здібностей. Вони співвіднесені з певними віковими етапами, сенситивними періодами, а також – провідними видами діяльності.

**Програма «Развитие».** Розроблена творчим колективом під керівництвом проф. Л.О. Венгера. Особливість програми полягає у тому, що перш за все вона орієнтує педагогів навчати дітей способам отримання нових знань, умінь і навичок, а не просто їх засвоєнню. У даній програмі є розділ «Обдарована дитина».

Програма не містить розділ фізичного виховання, тому при організації занять фізичними вправами рекомендовано використовувати «Типову програму» або програму «Радуга». У 1998 році були опубліковані методичні рекомендації «Виховання здорової дитини» (автор М.Д. Маханьова), у яких автори програми «Розвиток представляють як «необхідний додаток до своєї програми».

У методичних рекомендаціях наданий приблизний розподіл занять для дітей різних вікових груп, який дозволяє сполучати їх з необхідними оздоровчими заходами. Автори програми «Развитие» пропонують всю роботу з фізичного виховання будувати з врахуванням фізичної підготовленості і наявних відхилень у стані здоров'я дитини.

**Парціальні оздоровчі програми.** До групи оздоровчих умовно виділені програми, які присвячені теоретичним і практичним аспектам оздоровчої роботи у дошкільному закладі. Програми «Здоровье» і «Здоровый дошкольник» у першу чергу спрямовані на розвиток витривалості за допомогою циклічних вправ, в основному – оздоровчого бігу. Програми акцентують увагу на необхідність реальної взаємодії медичних працівників і педагогів.

**Програма «Здоровье»** (керівник – В.Г. Алямовська). Це

комплексна система виховання дошкільників. Вона включає в себе чотири основних напрямки:

- забезпечення психологічної стійкості;
- охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- духовне здоров'я;
- моральне здоров'я, залучення дитини до загальнолюдських цінностей.

Напрямок «Охорона і зміцнення здоров'я» – система фізичного виховання дітей. Він складається з декількох основних розділів:

- організація рухової діяльності;
- лікувально-профілактична робота, загартування;
- планування і організація фізкультурних заходів;
- діагностика фізичного розвитку;
- виховання потреб у здоровому способі життя;
- сумісна робота дитячого закладу і сім'ї з виховання здорової дитини.

**Програма «Здоровый дошкольник»** (автор – проф. Ю.Ф. Змановський). Вона має комплексний характер, однак її реалізація розрахована переважно на індивідуально-диференційований підхід. З цією метою для кожної дитини визначають вихідні параметри її фізичного розвитку, рухової підготовленості, об'єктивні і суб'єктивні «критерії» здоров'я, характеристику біоритмологічного профілю і соматотипу.

Основна відмінність програми полягає у переважанні циклічних, перш за все бігових вправ та їх комбінацій (біг, плавання, лижі та ін.) у всіх видах рухової активності для розвитку рухової витривалості.

**Парціальні спеціалізовані програми.** До спеціалізованих програм входять програми з фізичної культури, які адресовані професійним керівникам та інструкторам фізичного виховання дошкільних закладів. Найбільш популярною з них є програма «Старт».

**Програма «Старт».** Розроблена Л.В. Яковлевою, Р.А. Юдіною,

Л.К. Михайловою. Автори програми вважають, що багато років, засвоєння яких за іншими програмами починається у старшій групі, діти здатні засвоювати у більш ранньому віці, починаючи з трьох-чотирьох років.

На думку розробників програми, задатків, які існують у дитини від природи, необхідно розвивати як ключову у ланці інших фізичних здібностей. Це принциповий підхід у фізичному вихованні дошкільників, який пропонують автори програми. Для реалізації даного підходу необхідно виявити здібності кожної дитини у будь-якому спортивному русі або у певному виді спорту.

**Програми додаткової освіти.** У процесі фізичного вдосконалення дітей у сучасному дошкільному закладі значне місце займає фізична рекреація. Робота фізкультурних гуртків і секцій дозволяє дитині та її батькам обрати найбільш привабливий вид рухової активності. Програма додаткової освіти будуються з врахуванням програм основних занять.

**«Са-Фі-Дансе».** Це оздоровчо-розвивальна програма з танцювально-ігрової гімнастики. Розроблена вона Ж.І. Фірільовою та Є.Г. Сайкіною (Російський державний педагогічний університет ім. О.І. Герцена).

Структурна основа програми «Са-Фі-Дансе» представлена різними розділами, де основними є танцювально-ритмічна гімнастика, нетрадиційні види вправ і креативна гімнастика. Всі розділи програми об'єднує ігровий метод проведення занять. Так, до танцювально-ритмічної гімнастики входять розділи: ігро-ритміка, ігро-гімнастика та ігро-танок. Нетрадиційні види вправ представлені: ігро-пластикою, пальчиковою гімнастикою, ігровим самомасажем, музично-рухливими іграми та іграми – мандрівками. Розділ креативної гімнастики включає в себе: музично-творчі ігри та спеціальні завдання.



Метою програми «Са-Фі-Дансе» є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики.

**«Путешествие в Олимпию».** Це програма олімпійської освіти дошкільників. Програма «Подорож в Олімпію» (автор – С.О. Філіпова) спрямована на ознайомлення старших дошкільників з доступними відомостями про історію олімпійських ігор античності та сучасності як досягнення загальнолюдської культури. Виходячи з цього, програма вирішує наступні завдання: створити у дітей уявлення про олімпійські ігри як мирне змагання, у якому беруть участь народи всього світу; ознайомити дошкільників з доступними відомостями з історії олімпійського руху; сприяти формуванню у дітей інтересу до занять фізичними вправами за допомогою морального та естетичного досвіду олімпізму.

Основні теоретичні відомості повідомляються на занятті в групі (один раз на місяць). Закріплення цих знань в сюжетній руховій діяльності організується керівником фізичного виховання на фізкультурних заняттях (раз на місяць). Тематичне фізкультурне дозвілля сприяє створенню у дошкільників уявлень щодо програми олімпійських змагань за допомогою сюжетної рухової діяльності. Закріплення знань, сформованих у дітей протягом року, планується на кінець року під час проведення олімпійського тижня, коли всі педагоги (вихователі, музичний керівник), проводять заняття з олімпійської тематики. Закінчується олімпійський тиждень театралізованим святом «Малі олімпійські ігри».

**Висновки.** Отже, збільшення психоемоційного та інтелектуаль-

ного навантаження дошкільників, з одного боку, і погіршення їх здоров'я, з іншого обумовили необхідність впровадження в освітній процес дошкільних закладів Росії разом з комплексними традиційними програмами також парціальних (оздоровчі, спеціалізовані) та додаткової освіти.

Разом з тим, все частіше використовуються так звані нетрадиційні програми. Автори пропонують «урізноманітнити» фізкультурні заняття включенням в них елементів різних оздоровчих систем. Найбільшою популярністю користуються хатха-йога, гімнастика ушу, психогімнастика. Нетрадиційні методики розвитку дитини можуть реалізовуватись у дошкільному закладі як додаткові освітні послуги, але тільки із згоди батьків і під контролем медичних працівників.

Таким чином, досвід програмного забезпечення дошкільної освіти Росії може бути корисним з позиції вдосконалення системи фізичного виховання дошкільників і України.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аль Шаар Амер Алі. Обґрунтування шляхів вдосконалення керування фізичною культурою і спортом в Йорданії: Авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Аль Шаар Амер Алі. – Київ, 1998. – 17 с.
2. Арделеан Г.І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії: Авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Г.І. Арделеан. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Герцик А.М. Організаційно-методичні аспекти підготовки бакалаврів фізичної реабілітації в Канаді: Авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.М. Герцик. – Львів, 2006. – 21 с.

4. Гуськов С.И. О программе физического воспитания «Америка – 2000» / С.И. Гуськов // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М., 1995. – С. 3-10.
5. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Запоріжжя: Диво, 2006. – 228 с.
6. Віндюк О.В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США // Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.В. Віндюк. – Запоріжжя, 2003. – 120 с.
7. Круцевич Т.Ю. Перспективы совершенствования физического воспитания в системе образования школьников и учащейся молодежи / Т.Ю. Круцевич // Вуз. здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: материалы I Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2001. – С. 39-43.
8. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. – СПб: Кара, 2006. – 176 с.
9. Пасічник В. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70-80-х рр. XX століття / В. Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2-3. – С. 49-53.
10. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії: Авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / І.Х. Турчик. – Львів, 2005. – 21 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## КОМПЛЕКСНЕ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНИКА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Євгеній Яхно

ВНЗ «Львівський кооперативний коледж економіки і права»



### Анотация

В статье дана характеристика компонентам механизма реализации воспитательных функций физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

### Annotation

The article outlines the characteristic of components of mechanism of realization of educational functions of physical trainings with children of elder group of pre-school period.

**Постановка проблеми.** У педагогічній роботі заняття фізичними вправами, як і будь-яка інша активна рухова діяльність далеко не завжди використовується у якості рівноправного виховного засобу з іншими засобами виховання і розвитку дітей. Серед причин недооцінювання виховного впливу занять фізичними вправами, туризмом, спортом на розвиток особистості дошкільника на одне з перших місць виступає недостатня увага до розробки теоретико-методичних положень даної діяльності.

Між тим, сучасні дослідження (Т.Ю. Круцевич, 2003; Б.М. Шиян, 2003) свідчать, що фізична культура має відношення як до духовної, так і до матеріальної сфери людини. Вдосконалюючи фізичні якості і рухові навички, вона тим самим сприяє перебудові фізичної, матеріальної природи людини. Але на основі цього змінюються і ціннісні орієнтири. Так, дослідження, які були проведені Л.В. Волковим та В.А. Голубом [3] дозволили розробити організаційно-педагогічну модель виховання моральних здібностей дітей молодшого шкільного віку у процесі спортивної підготовки. Що стосується реалізації принципу єдності фізичного і морального виховання дітей дошкільного віку в процесі занять фізичними вправами, то такі дослідження практично відсутні.

Дослідження здійснюються згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері

фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту у межах теми 1.1.2 «Формування гуманістичної орієнтації світогляду у суб'єктів фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукова педагогічна думка щодо морального виховання особистості дошкільника зосереджувалася на дослідженні таких проблем: моральне виховання у процесі ознайомлення дітей з навколишнім середовищем [2;7]; зв'язок морального і розумового виховання на матеріалі ознайомлення з працею дорослих [2;4]; моральне виховання у грі [1;2]; виховне значення трудової діяльності дітей дошкільного віку [2;4;7]; виховання колективних взаємин дітей [4;7].

Дослідники виявили можливість використання різноманітних засобів емоційно-морального виховання дітей, до яких відносяться читання [7]; усна народна творчість [4]; музика [2;4]; комп'ютерні технології [7]; театралізовані ігри [4;7].

Водночас питання формування моральних якостей дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання залишається ще недостатньо дослідженим. Зокрема, потребує розробки питання педагогічної характеристики компонентів фізкультурно-оздоровчих занять виховної спрямованості.

**Мета дослідження.** Визначити компоненти механізму реалізації



виховних функцій фізкультурних занять з дітьми старшого дошкільного віку.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для аналізу проблеми виховного навчання необхідно конкретизувати поняття «виховання». Під вихованням розуміють цілеспрямований вплив на розвиток особистості. Виходячи з цього, виховання у навчальному процесі (у тому числі – навчання рухам) – це цілеспрямований вплив на розвиток особистості у тій навчальній ситуації, яка, розгортаючись у часі, власне, і створює навчальний процес [6].

Навчальну ситуацію можна розглядати і як проявлення освітнього простору. Поняття «освітній простір» активно використовується у сучасній науковій літературі, але єдиної точки зору на зміст поняття немає. Викликає зацікавленість наступне визначення: «Освітній простір – існуюче у соціумі «місце», де суб'єктивно виникають численні відношення і зв'язки, де здійснюється спеціальна діяльність різних систем (державних, суспільних і мішаних) з розвитку індивіда та його соціалізації...» [5].

**Освітній простір** – це не просто оточення дитини, а те оточення, яке вона сприймає, на яке реагує, з яким вступає в контакт, взаємодіє в процесі фізичної діяльності. Сучасна вітчизняна педагогічна теорія трактує освітній процес як єдність процесів навчання і виховання (навчально-виховний процес).

У теоретичних дослідженнях з проблем виховання в останні роки поняття «виховний простір» стали використовувати як особливий акцент в освітньому просторі. Під виховним простором уроку (заняття) розуміють динамічну мережу взаємопов'язаних педагогічних ситуацій, які виникають в освітньому процесі [8].

С.Д. Поляков (2003) виділив наступні компоненти виховного простору:

- зміст уроку (заняття);

- методи навчання, які використовуються;

- дії вчителя (вихователя) і дітей;

- стосунки, які виникають у процесі взаємодії педагог – дитина, дитина – дитина.

Виховний простір – поняття, котре дозволяє педагогу усвідомити механізм реалізації виховної функції заняття фізичною культурою.

Фізкультурне заняття у дошкільному закладі є основною формою роботи з фізичного виховання і має низку специфічних особливостей, які дозволяють розглядати його як можливий фактор виховання дітей. По-перше, це підвищена рухова активність, свобода пересувань і можливість встановлення частих міжособистісних контактів і спілкувань, що призводить до певних труднощів організації діяльності дітей. По-друге, підвищений емоційний фон, який викликаний яскравими, глибокими позитивними або негативними емоціями у випадку успіху або невдачі, якими супроводжується, наприклад, застосування ігрового і змагального методів. По-третє, подолання різноманітних перешкод об'єктивного і суб'єктивного характеру і обов'язковий при цьому прояв вольових зусиль. Як стверджують соціальні психологи, заняття фізичною культурою – це модель швидкоплинних соціально-психологічних явищ. У зв'язку з цим, внесок занять фізичною культурою у розвиток особистісних якостей дітей достатньо вагомий.

**Зміст** навчального матеріалу фізкультурного заняття в основному складається із рухових дій, які набувають форму фізичної вправи.

Доцільно підібрані рухові дії, які характеризуються оптимальною складністю, новизною, емоційністю, практичною значущістю, дозволяють формувати необхідні якості.

Наприклад, вправи, спрямовані на розвиток витривалості, поєднано, комплексно формують вольові якості за допомогою вольових

зусиль, які прикладає дитина на стадії втоми.

Заняття фізичними вправами відбуваються в умовах змін зовнішнього (природного) середовища. Такі фактори, як рельєф місцевості, метеорологічні умови (дощ, вітер, спека і холод), збільшують труднощі виконання вправ і підвищують вимоги до проявлення вольового зусилля у досягненні мети.

Ступінь впливу змісту навчального матеріалу обмежена ступенем «включеності» дитини у навчальний процес, яка залежить від методів, які використовує педагог. **Метод** – це розроблена з урахуванням педагогічних закономірностей система дій педагога, цілеспрямоване використання якої дозволяє організувати певним способом теоретичну і практичну діяльність дітей, яка забезпечує засвоєння ними рухових дій, розвиток фізичних здібностей і формування рис особистості [9;10].

У процесі проведення фізкультурних занять зі старшими дошкільниками широко використовують **ігровий і змагальний методи**.

**Ігровий метод.** Основу цього методу складає упорядкована ігрова рухова діяльність у відповідності з образним або умовним сюжетом, у якому передбачається досягнення мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної і у значному ступені, випадкової зміни ситуації. Цей метод характеризується наявністю активної взаємодії дітей, емоційністю, що сприяє вихованню моральних рис особистості: взаємодопомозі, творчості, свідомої дисципліни тощо.

**Змагальний метод** – один із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності дітей старшого дошкільного віку, націлювання їх на перемогу або досягнення високого результату у будь-якій фізичній вправі при дотриманні правил змагань. На фізкультурному занятті він використовується, частіше за все, в елементарних формах.



Фактор суперництва у процесі змагань, а також умови їх організації та проведення (визначення переможця, заохочення за досягнуті успіхи тощо) сприяють мобілізації сил дитини і створюють сприятливі умови для максимального прояву фізичних, інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль, сприяють розвитку відповідних якостей.

Суперництво і пов'язані з ним міжособистісні стосунки у процесі змагань можуть сприяти формуванню не лише позитивних (взаємодопомоги, поваги до суперника), але і негативних моральних якостей (егоїзму, марнославства, надмірної самовпевненості). Тому необхідні методичні прийоми, які дозволяють доцільно використовувати змагальний метод. Формування особистості відбувається завдяки тій діяльності, в яку вона включається. На думку І.Ф. Харламова [10], чи не вирішальне значення в її розвитку мають ті стосунки, які виникають і зміцнюються у процесі цієї діяльності. Саме у діяльності і пов'язаних з нею стосунках мають коріння соціальні і психологопедагогічні витoki особистісного формування зростаючої людини. Це означає, що виховання відбувається шляхом включення дитини у різноманітні види діяльності (навчальну, спортивну, фізкультурно-оздоровчу) і завдяки розвитку і зміцненню тих стосунків, які виникають у процесі цієї діяльності.

Можна залучати дитину до занять фізичною культурою, але для формування стійкого інтересу до фізкультурно-оздоровчої і спортивно-ігрової діяльності необхідно так її організувати, щоб вона викликала позитивні емоції, внутрішнє збудження і радість. Якщо почуття будуть мати негативний характер (страх, ніяковість, викликані реакцією інших дітей), це не лише не буде сприяти формуванню інтересу до фізичної культури, але, навпаки, може викликати стійке негативне ставлення до неї.

Важливою умовою виховного, особистісно-розвивального впли-

ву заняття є **поведінка педагога, педагогічна комунікація**. Вихователь повинен своєю інтонацією, позою, мімікою, просторовим розташуванням, пересуванням, іншими екстра – і паралінгвістичними і невербальними засобами створювати у дитини почуття безпеки, визнання, підтримки.

Характер стосунків «педагог – дитина» повинен будуватись на основі принципів взаємодії учасників навчального процесу.

**Принцип гуманізації** педагогічного процесу. Цей принцип реалізується за допомогою низки правил його здійснення:

- педагогічний процес необхідно будувати на повному визнанні громадянських прав дитини і поваги до неї;
- знати позитивні якості дитини і у педагогічному процесі спиратись на них.

**Принцип демократизації.** Його сутність полягає у наданні дитині певної інтелектуальної і моральної свободи для саморозвитку, саморегуляції і самовизначення. Навчання і виховання ефективні тоді, коли діти виявляють пізнавальну активність, є її суб'єктами. Це неможливо без певного «ступеня свободи» дитини.

**Принцип природовідповідності** (згідно природі дитини). Даний принцип передбачає побудову процесу навчання у відповідності з внутрішнім світом, ступенем дозрівання організму, станом здоров'я (фізичного, психічного, соціального).

**Висновки.** Таким чином, виховний потенціал фізкультурного заняття реалізується у процесі створення його виховного простору: позитивна особистість педагога, його дії, процес навчальної роботи, предметний зміст. Вплив вихователя на розвиток особистості дитини здійснюється не на основі спеціальних виховних завдань, а завдяки характеру спілкування і стосунків, які складаються при вирішенні, власне, навчального завдання.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аркин Е.А. Ребёнок в дошкольные годы / Е.А. Аркин. – М.: Медицина, 1968. – 187 с.
2. Артёмов Л.Ф. Формирование общественной нравственности ребёнка дошкольника в игре / Л.Ф. Артёмов. – К.: Вища школа, 1988. – 171 с.
3. Волков Л.В. Молодший школьный вѣк (виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом): навчальний посібник / Л.В. Волков, В.А. Голуб, П.П. Коханець. – К.: Освіта України, 2008. – С. 33-41.
4. Маркова В. Нравственное воспитание в отечественной педагогике / В. Маркова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С. 104-110.
5. Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов / Сост. С.Г. Абрамова, Н.Г. Алексеев и др. – М.: Просвещение, 1995. – С.63.
6. Поніманська Т.І. Моральне виховання дошкільників: Навч. посібник / Т.І. Поніманська. – К.: Вища школа, 1993. – 111 с.
7. Поляков С.Д. Психопедагогика воспитания и обучения. Опыт популярной монографии / С.Д. Поляков. – М.: Просвещение, 2003. – 231 с.
8. Селиванова Н.Л. Воспитательная система и воспитательное пространство – эффективные механизмы воспитания человека / Н.Л. Селиванова: сб. Воспитать человека. – М., 2002. – С. 17-21.
9. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – С. 28-31.
10. Харламов И.Ф. Формирование личностных качеств / И.Ф. Харламов // Педагогика. – 2003. – №3. – С. 52-59.
11. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВІКОВІ І СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ШКОЛЯРІВ

Ксенія Мелега, Олена Дуло, Мар'яна Дуб, Марія Щерба  
Ужгородський національний університет



### Аннотация

В процессе исследований определяли особенности уровня физического здоровья школьников разных возрастных групп. Выявлено, что уровень соматического здоровья у большинства учеников ниже среднего, что сопровождается снижением адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

### Annotation

During researches defined features of a level of physical health of schoolboys of different age groups. It is revealed, that the level of somatic health at the majority of pupils is lower than average, that is accompanied by decrease of adaptable opportunities of cardiovascular and respiratory systems of an organism.

### Постановка проблеми.

Здоров'я школярів – одна з пріоритетних проблем країни [8]. З'ясувалося, що до 80% дітей та підлітків мають відхилення у стані здоров'я, юнаки не в змозі проходити військову службу. Здоровими вважають лише 10-15% дітей 7-18 років [7, 10, 11]. Проблема загострюється тим, що впровадження інноваційних технологій навчання в загальноосвітню школу супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням розумових і емоційних навантажень, що не завжди адекватне функціональним можливостям школяра [4]. Це привело до порушення основних режимних моментів дня і тижня, що стримує реалізацію природної потреби організму школярів у м'язовій діяльності. Рухова активність школярів в період навчальних занять значно нижча від належного рівня [9]. Це обґрунтовує необхідність визначення рівня соматичного здоров'я дітей шкільного віку, здійснення його діагностики і у відповідності із цим вибіркового застосування засобів фізичного виховання та оздоровчих технологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організм дитини перебуває в процесі безперервного росту й розвитку, що робить його більш уразливим до зовнішніх впливів. Важливим моментом розпізнавання градацій погіршення функціонального стану є зниження адаптаційних можливостей організму в результаті тривалої і

надмірної напруги його захисних і компенсаторних механізмів у процесі навчання [5, 7]. Для цього необхідно проведення комплексного дослідження для визначення рівня соматичного здоров'я дітей різних вікових груп з тим, щоб визначити найбільш критичні вікові періоди [2].

В останні два десятиріччя значне поширення одержали методи визначення рівня здоров'я, засновані на кількісній оцінці адаптивних можливостей організму і функціонального резерву вісцеральних систем [1, 12]. Система експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (РСЗ) за Г.Л. Апанасенко є однією з найбільш прийнятних у повсякденній практиці [1, 6]. Створена на основі найпростіших клініко-фізіологічних показників, дана методика дозволяє на долікарському етапі проводити первинний скринінг, виділяючи групи здорових, ослаблених і хворих дітей [1, 2].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Ужгородського національного університету.

### Формування цілей статті.

**Мета дослідження** – визначення вікових і статевих особливостей рівня соматичного здоров'я і адаптаційного потенціалу учнів ЗОШ м. Ужгорода різних вікових груп.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати розподіл дітей різних вікових груп шкільного віку за рівнями соматичного здоров'я. 2. Охарактеризувати статеві відмінності показників фізичного розви-



тку і функціональних можливостей організму дітей різних вікових груп. 3. Визначити відмінності в показниках соматичного здоров'я дітей залежно від віку.

*Матеріали та методи дослідження.* Дослідження проводилося в 2009 році, на базі ЗОШ № 19 м. Ужгорода, серед учнів 2-9 класів віком 8-15 років. Усього обстежено 270 дітей, з яких було 131 (48,5 %) хлопчик і 139 (51,5 %) дівчат. Усіх обстежених школярів було розподілено на 3 вікові групи: 1) 7-8 років (молодший шкільний вік) – 99 учнів, 2) 13-14 років (середній шкільний вік) – 78 учнів, 3) 15-16 років (старший шкільний вік) – 93 учні.

Експрес-оцінка РСЗ проводилася за методикою Г.Л. Апанасенка [1, 2]. Для оцінки фізичного розвитку проводили антропометричні дослідження (ріст, маса тіла), на основі яких визначали масовий індекс (МІ). Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) визначали частоту серцевих скорочень (ЧСС), мінімальний і максимальний артеріальний тиск, на підставі яких розраховували індекс Робінсона. З метою оцінки резервних можливостей дихальної системи були зареєстровані життєва ємність легенів (ЖЄЛ) і життєвий індекс (ЖІ). Для оцінки адаптивних можливостей і працездатності організму визначався індекс Руф'є (ІР). Для визначення

статичної сили обчислювався силовий індекс (СІ). Всі показники оцінювалися в абсолютних числах і в балах. Сумуючи бали за всіма показниками і співставляючи їх зі шкалою, визначили 5 рівнів фізичного здоров'я: 1) низький ( $\leq 2$  балів), 2) нижче середнього (3-5 балів), 3) середній (6-10 балів), 4) вище середнього (11-12 балів), 5) високий ( $\geq 13$  балів) рівень [2]. Статистичний коефіцієнт вірогідності визначали за таблицею Стюдента з урахуванням значення «t» і числа порівнюваних ознак.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі проведених антропометричних і функціональних досліджень було встановлено, що середні показники РСЗ у школярів вікових груп 7-8-ми, 13-14-ти і 15-16-ти років виявились на рівні нижче середнього, а саме: у дівчат –  $5,1 \pm 0,12$ ;  $3,5 \pm 0,11$ ;  $3,1 \pm 0,11$  балів, відповідно ( $p < 0,001$ ); у хлопчиків –  $5,3 \pm 0,12$ ;  $4,8 \pm 0,11$  і  $4,1 \pm 0,12$  балів, відповідно ( $p > 0,05$ ). Розподіл дітей різних вікових груп за рівнями фізичного здоров'я наведений у таблиці 1.

Для оцінки стану трофіки у дітей різного віку використовували оціночні таблиці, які дозволяють виділити із загальної маси осіб, яким загрожує ожиріння, або які мають його. Масовий індекс (МІ) оцінюється від 0 (норма) до -3 балів (ожиріння). У переважній більшості обстежених школярів усіх

вікових груп маса тіла відповідала зросту і оцінювалась як нормальна. Частка дітей з ожирінням або його загрозою коливалась у різних вікових групах від 0 до 24%, і була подібною серед хлопчиків і дівчат. Найбільше дітей з надлишковою масою тіла виявилось у групі 15-16 літніх дівчат – 24% і 7-8 літніх хлопчиків – 21%, найменше таких учнів виявилось у групі 13-14 літніх підлітків: лише 7% обстежених дівчат мали зайву вагу, серед хлопчиків не було жодного, що пояснюється прискоренням темпів росту підлітків у період статевого дозрівання [2, 3]. Загалом, МІ у всіх групах дітей виявлявся на рівні  $0,12 \pm 0,02$  бала і оцінювався як середній.

Силовий індекс (СІ) оцінюється від 0 (низький) до 4 балів (високий). Відзначено, що з віком м'язова сила у дітей зростає, причому у хлопчиків значно більше, ніж у дівчат, відповідно збільшується СІ. Однак, за результатами наших досліджень, у школярів усіх вікових груп, за виключенням групи 13-14-літніх підлітків, показники СІ є низькими. У дівчат різних вікових груп СІ коливався від  $0,26 \pm 0,03$  до  $0,51 \pm 0,04$  балів ( $p < 0,01$ ). У хлопчиків з 7-8-ми до 13-14 річного віку СІ вірогідно зростає з  $0,48 \pm 0,03$  до  $1,63 \pm 0,04$  бала і є нижче середнього, ( $p < 0,001$ ), а вже у 15-16-річному віці знову зменшується до  $0,61 \pm 0,03$  бала

Таблиця 1

Розподіл дітей різних вікових груп за показниками соматичного здоров'я

Показники	Хлопчики (n=131)			Дівчата (n=139)		
	7-8 років	13-14 років	15-16 років	7-8 років	13-14 років	15-16 років
силовий індекс	$0,48 \pm 0,03$	$1,63 \pm 0,04^{***}$	$0,61 \pm 0,03$	$0,26 \pm 0,03$	$0,38 \pm 0,02$	$0,51 \pm 0,04^{**}$
життєвий індекс	$0,82 \pm 0,05$	$1,41 \pm 0,07^{**}$	$1,03 \pm 0,05$	$1,33 \pm 0,05$	$1,52 \pm 0,07^{**}$	$1,07 \pm 0,06$
індекс Робінсона	$2,95 \pm 0,11^{**}$	$1,62 \pm 0,09$	$1,54 \pm 0,08$	$2,75 \pm 0,10^{**}$	$1,44 \pm 0,09$	$1,51 \pm 0,08$
індекс Руф'є	$1,80 \pm 0,07^*$	$1,22 \pm 0,05$	$1,64 \pm 0,07$	$1,56 \pm 0,07^{***}$	$0,38 \pm 0,05$	$0,85 \pm 0,06$
РСЗ	$5,3 \pm 0,12$	$4,8 \pm 0,11$	$4,1 \pm 0,12$	$5,1 \pm 0,12^{***}$	$3,5 \pm 0,11$	$3,1 \pm 0,11^{**}$

Примітки: \* – достовірність різниці ( $p < 0,05$ )

\*\* – достовірність різниці ( $p < 0,01$ )

\*\*\* – достовірність різниці ( $p < 0,001$ )





і є низький ( $p < 0,001$ ). Загалом, силові можливості дітей різного віку є слабкими; деяке зростання СІ у підлітковому віці у хлопців та дівчат відображає закономірний різкий стрибок у збільшенні загальної маси і сили м'язів у представників даної вікової групи [11], однак, не закріплюється надовго і у 15-річному віці знову відносно знижується.

Критерієм резерву функції зовнішнього дихання є життєвий індекс (ЖІ). Чим вищий ЖІ, тим резерви апарату зовнішнього дихання більші. Оцінюється від 0 (низький) до 4 балів (високий). У дівчат першої та другої вікових груп спостерігались показники ЖІ на рівні нижче середнього –  $1,33 \pm 0,05$  та  $1,52 \pm 0,07$  бала відповідно, а у третій групі – на низькому рівні  $1,07 \pm 0,06$  балів ( $p < 0,01$ ). Натомість, у хлопчиків 7-8-ми та 15-16-ти літніх ЖІ був низьким  $0,82 \pm 0,05$  та  $1,03 \pm 0,05$ , відповідно ( $p > 0,05$ ), а у групі 13-14 літніх підлітків – на рівні нижче середнього  $1,41 \pm 0,07$  бала ( $p < 0,01$ ). Загалом, резерви функції зовнішнього дихання у всіх дітей є суттєво зниженими, особливо у хлопчиків 7-8-ми і юнаків 15-16-ти літнього віку. Деяке відносне збільшення показника ЖІ у підлітковому віці, очевидно, є наслідком прискореного росту і розвитку всієї системи дихання у період статевого дозрівання [3].

На основі даних пульсометрії і тонометрії в спокої визначали індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця [1]. Чим нижчий подвійний добуток, тим вищі максимальні аеробні можливості і, відповідно, рівень соматичного здоров'я індивіда [1, 2]. Оцінюється від 0 (низький) до 4 балів (високий). За даними проведених досліджень індекс Робінсона у дітей різних вікових груп суттєво відрізнявся. Найвищий показник на рівні середнього відмічався у дівчаток і хлопчиків 7-8-літнього віку –  $2,75 \pm 0,10$  і  $2,97 \pm 0,11$  балів, відповідно ( $p > 0,05$ ). У другій і тре-

тій вікових групах показник індексу Робінсона, як у дівчат ( $1,44 \pm 0,09$  і  $1,51 \pm 0,08$  бала,  $p > 0,05$ ), так і у хлопців ( $1,62 \pm 0,09$  і  $1,54 \pm 0,08$  бала,  $p > 0,05$ ) визначався на рівні нижче середнього. Загалом, резервні можливості ССС дітей, які оцінюються як середні у молодшому шкільному віці, надалі знижуються, досягаючи величин нижче середнього у підлітків, юнаків та дівчат.

Рівень адаптаційних резервів дихальної і ССС школярів визначали на основі індексу Руф'є (ІР). Оцінюється від -2 (низький) до 7 балів (високий). Наші дослідження показали, що у хлопців усіх вікових груп показники ІР свідчать про середній рівень фізичної працездатності ( $1,80 \pm 0,07$ ;  $1,22 \pm 0,05$  і  $1,64 \pm 0,07$  балів, відповідно,  $p < 0,05$ ). У дівчат виявлялись порівняно нижчі показники ІР, зокрема, у групі 7-8 літніх –  $1,56 \pm 0,07$  бала – середній, а у групі 13-14-ти і 15-16 літніх  $0,38 \pm 0,05$  ( $p < 0,001$ ) і  $0,85 \pm 0,06$  ( $p < 0,01$ ) балів – нижче середнього.

#### Висновки

1. Рівень соматичного здоров'я у переважній більшості хлопчиків і дівчат різних вікових груп відповідає показнику «нижче середнього», що дозволяє віднести їх до «групи ризику» і проводити цілеспрямовані профілактично-оздоровчі заходи.
2. Низькі показники силового індексу свідчать про слабкі силові резерви м'язової системи дітей усіх вікових груп, що вказує на необхідність інтенсифікації тренувань на розвиток м'язової сили.
3. Знижені показники життєвого індексу та індексу Робінсона, які погіршуються з віком у більшості обстежених дітей незалежно від статі, вказують на знижені резервні і адаптаційні можливості дихальної і серцево-судинної системи школярів, що обмежує їх фізичні можливості.

4. Рівень фізичної працездатності за даними індексу Руф'є у більшості учнів є середнім, у дівчат середнього та старшого шкільного віку, які перебувають на етапі статевого дозрівання – нижче середнього, що свідчить про виражене зниження адаптаційних можливостей системи кровообігу при м'язовій діяльності, і вимагає спрямувати процес фізичного виховання на розвиток такої важливої якості, як витривалість.

**Перспективи подальших розвідок** полягають у розробці методичних підходів до проведення занять з фізичного виховання та оздоровчих заходів на основі отриманих даних про морфофункціональний розвиток і рівень соматичного здоров'я дітей, що дозволить якісно здійснювати не тільки багатоаспектний інтелектуальний і творчий розвиток дітей, але і їх фізичне вдосконалювання, зміцнювати їхнє здоров'я в умовах сучасної школи.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г.Л. Уровень соматического здоровья, его связь с физическим развитием и прогнозирование заболеваемости подростков / Г.Л. Апанасенко, В.К. Козакевич, Л.Д. Коровина // Валеология. – 2002. – №1. – С. 19-24.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1981. – 282 с.
4. Вайнер Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2003. – №2. – С. 35-39.
5. Зайцев А.Г. Твое здоровье / А.Г. Зайцев. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 96 с.



6. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений физ. восп. и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Поліграф-Експрес, 2005. – 195 с.
7. Лукьянова Е.М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей / Е.М. Лукьянова // Международный медицинский журнал. – 2003. – № 3. – Т. 9. – С. 6-9.
8. Сміян І.С. Основні критерії оцінки досягнень суспільства – здоров'я дитини / І.С. Сміян // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2002. – № 1. – С. 3-6.
9. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш учебн. завед. физ. восп. и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 46 с.
11. Шкретій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України / Ю.М. Шкретій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005. – №10. – С. 246-249.
12. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты/ А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука, 1989. – 136 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Омарі Меліков, Анатолій Афонін, Леонід Шумлянський, Віталіна Кравченко, Людмила Лукаш*

Криворізький державний педагогічний університет



### Аннотация

В статье проведена комплексная оценка уровня здоровья студентов педагогического университета на протяжении обучения на I-III курсах во взаимосвязи с соблюдением норм здорового образа жизни. Авторы связывают эффективное решение проблемы формирования культуры здоровья учащейся молодежи с усилением оздоровительного и культурологического подходов в учебно-воспитательном процессе.

### Annotation

In the article the complex estimation of health of students of pedagogical university level is conducted during teaching on I-III courses in intercommunication with the observance of norms of healthy way of life. Authors bind the effective decision of problem of forming of culture of health of studying young people to strengthening of health and kul'turologicheskogo approaches in an uchebno-vospitatel'nom process.

**Постановка проблеми.** Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема, учнівської та студентської молоді. Серед учнівської молоді виявлено, що рівень фізичного здоров'я у 70% учнів є низьким і нижче середнього, у 23% – середній і лише в 7% учнів – вище середнього. Серед молоді в геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: паління, вживання наркотичних засобів та алкоголю. Загрозливих масштабів набирає поширення СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом, туберкульозу.

У системі життєвих цінностей створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні статки, не забезпечені рівнозначним намаганням їх створювати [7]. У сучасної молоді не сформовано загальне цілісне поле однозначно значущих чи не значущих сфер життя.

О.В. Вакуленко у молодіжному середовищі виділяє декілька факторів ризику, котрі характеризують спосіб життя як такий, що потребує загальної уваги: зниження фізичної активності, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків, небезпечна сексуальна поведінка, наявність хронічних захворювань, надмірна маса тіла [4]. Необхідно враховувати також, що на період вступу до університету студенти вже мають певні відхилення у стані здоров'я, не завжди дотри-

муються загальноприйнятих норм здорового способу життя. Усе це ставить питання про першочергове розв'язання проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення проблеми здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді висвітлювалося в дослідженнях різних науковців [2, 4, 6]. За даними О.Я. Дубогай кількість студентів, що займаються спортом у різних навчальних закладах, коливається в межах від 11% до 38%, систематично підвищують свою фізичну культуру лише незначна частина студентів. За дослідженнями М.Я. Віленського 23,3% студентів приступають до навчання без сніданку, 10% – не вечеряють, 50% – не обідають. На думку Н.І. Коцур, необхідними умовами для формування здорового способу життя студентів є правильний розпорядок дня і такі його елементи, як упорядкованість, організованість, систематичність, а також усвідомлене бажання вносити корективи у сформовані стереотипи поведінки заради зміцнення здоров'я [6].

У той же час у багатьох літературних джерелах ми не знайшли проведення комплексної оцінки рівня здоров'я і здорового способу життя студентів під час їх вступу і навчання у вищому навчальному закладі.

**Мета досліджень** – провести комплексну оцінку рівня здоров'я



студентів педагогічного університету протягом навчання на I-III курсах у взаємозв'язку з дотриманням норм здорового способу життя.

В задачі дослідження входило визначення рівня розповсюдженості соматичних захворювань та шкідливих звичок серед студентів I-III курсів, оцінка їх фізичного стану здоров'я, ставлення до занять фізичними вправами, дотримання режимів праці і відпочинку, режиму харчування.

**Методи і організація досліджень.** Стан соматичного здоров'я студентів-першокурсників аналізували за довідками медичних закладів (форма 086/у), а старших курсів – за результатами щорічних профілактичних оглядів та диспансерних спостережень.

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилась за експрес-шкалою, яку запропонував Г.Л. Апанасенко (1999). Визначали п'ять рівнів фізичного стану – високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. При цьому в розрахунок брали наступні показники: масо-зростовий індекс, дихальний індекс, індекс Робінсона, силовий індекс, час відновлення пульсу після фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) протягом 3-х хвилин [1].

Дотримання норм здорового способу життя аналізували за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали систему запитань, спрямованих на виявлення особистісної тривожності, нейродинамічних та психофізіологічних характеристик, розповсюдження шкідливих звичок, ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня та інші.

Отримані дані порівнювались з аналогічними показниками у студентів, які навчались на різних курсах.

У дослідженні брали участь 553 студента, з яких 324 навчались на I курсі і 229 – на старших курсах. Серед обстежених переважали дівчата – 443 (80,1%), що пояснюється

статевою диспропорцією характерною для педагогічного вузу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На період вступу до вищого навчального закладу медичними працівниками (форма 086у) здоров'я 78% студентів оцінювалось як нормальне. У 22% студентів I курсу були зареєстровані різні хронічні хвороби. При цьому найчастіше виявлялись порушення опорно-рухового апарату, вегетативна дистонія, порушення рефракції зору, захворювання нірок.

За час навчання на першому курсі суттєво зросла захворюваність студентів з 22% до 48%. Особливо збільшились порушення рефракції зору (з 3,5% до 24%), вегетативно-судинна дистонія (з 4,2% до 6,6%), порушення опорно-рухового апарату (з 5,6% до 6,6%). При профілактичному огляді виявлено захворювання щитоподібної залози у 2% студентів. Такі зміни можна пояснити зміною умов навчання у ВНЗ в порівнянні зі школою, суттєвим зростанням навчального навантаження, різним рівнем адаптації кожного студента до нових умов.

Профілактичні огляди студентів III-го курсу виявили подальше зростання порушень зору і відхилень в діяльності опорно-рухового апарату. Так, порушення рефракції зросло на 5%, а відхилення у стані опорно-рухового апарату – на 3,6%. Порівнюючи результати профогляду з попередніми роками, необхідно зауважити, що темп приросту порушень зору і опорно-рухового апарату зменшився. Якщо після першого року навчання у ВНЗ порушення зору збільшилось на 20%, а опорно-рухового апарату на 6%, то після 3-х років навчання тільки на 5% і 3,6% відповідно.

Така позитивна динаміка пояснюється завершенням формування вікової зрілості відповідних структур, завершенням адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ.

Проведений аналіз рівня фізичного здоров'я у студентів I курсу виявив, що у юнаків та дівчат частіше визначався середній рівень, складаючи відповідно 59,2% і 46,2%. Високий рівень фізичного здоров'я виявлено тільки у 4,5% юнаків, вище середнього у 27,3%, нижче середнього у 9%. У дівчат зовсім не виявлявся високий рівень фізичного здоров'я, фізичний стан нижче середнього виявлено у 28,8%, а низький рівень – у 9,6% студенток. Через один рік навчання студентів у ВНЗ визначався тільки середній, нижче середнього та низький рівень фізичного стану. Так у студентів в динаміці через 1 рік спостереження низький рівень переважав і складав 71,4%.

При оцінці фізичного здоров'я у юнаків на третьому році навчання виявлено у більшості випадків стабілізацію характерних показників на рівні вихідних даних. У дівчат за період спостереження в динаміці на третьому році навчання показники фізичного стану трохи покращились, але не досягли вихідних величин.

Оцінка індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС після 20 присідань дозволили зробити висновки про низький рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів I курсу. Уже в стані спокою ЧСС перевищувала 80 ударів на хвилину у 16,7% юнаків та у 20,5% дівчат, що підтверджує високий рівень тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Аналіз анкетних даних дозволив виявити деякі відмінності у відношенні та адаптації до умов навчання у студентів перших і старших курсів. Так, пригнічений настрій спостерігався у 50,7% студенток першого курсу і тільки у 30,1% студенток старших курсів, роздратованість – відповідно у 43,8% і у 36,1%, байдужість до всього – у 21,9% і у 15,4%, невпевненість у собі і власних силах – у 38,3% і у 19,1%, необґрунтована тривога – у 43,8% і у 25% відповід-



но, труднощі з розподілом уваги – у 27,4% і у 16,2% відповідно. Тобто у студентів першого курсу виявлені певні порушення і в психологічній сфері. Особливо часто вони проявлялись у осіб з низьким рівнем фізичного здоров'я, з вегетативно-дистонічними порушеннями, що суттєво знижувало адаптаційні можливості організму.

Дані анкетного опитування вказують на те, що старшокурсники менше займаються фізичною культурою і спортом. У спортивних секціях на III курсі займається 16,5%, в той же час, як під час навчання на II курсі спортом займалися 28,6% студентів, на I-му курсі – 55% студентів та 34,1% студенток. Щодня виконують вранішню гімнастику лише 9,8% студентів.

Уже після закінчення загальноосвітньої школи 21% юнаків і 10,8% дівчат мають звичку до паління. Дуже великий відсоток студентів вживає алкогольні напої (71,4% юнаків та 47% дівчат). Найпопулярнішим серед респондентів на всіх курсах алкогольним напоєм є пиво. Психоактивні речовини в цілому вживає порівняно незначна частина студентів (біля 3%). Переважна більшість опитаних вважає як регулярне, так і епізодичне вживання наркотичних речовин дуже небезпечним.

Щодо режиму харчування студентів, то він майже ідентичний у першокурсників та старшокурсників. Харчуються регулярно тільки 22% студенток. Продукти харчування, які більше всього вживають студенти, не відрізняються високим рівнем корисності та якості. Тільки половина студентів регулярно вживають овочі та фрукти. Перебуваючи у навчальному закладі 6-7 годин вони мають неповноцінний раціон харчування, що неодмінно відбивається на їх здоров'ї та навчальній діяльності.

Проведені дослідження мають наступні **висновки**:

1. Навчання здоровому способу життя у загальноосвітніх школах у вигляді традиційної освіти не приносять бажаного результату. Рівень фізичного здоров'я школярів, які вступили на перший курс педагогічного університету дуже низький, у них не сформована стійка установка до здорового способу життя.
2. Перший рік навчання студентів у ВНЗ супроводжується певними порушеннями в психологічній сфері, які пов'язані зі зламом попереднього стереотипу компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до суттєвого погіршення здоров'я, схильності до шкідливих звичок.
3. Протягом 1-2 років навчання в університеті елементи психологічної дезадаптації у студентів поступово зникають, проте, це може відобразитись на рівні здоров'я, засвоєнні навчального матеріалу, привести до випадків хронічної втоми.
4. У сучасних умовах мова не може йти про обмеження навчального навантаження, тому необхідно навчити студентів дотримуватися норм здорового способу життя, формувати особисту культуру здоров'я.
5. Формування культури здоров'я постійно удосконалюється, проте у відношенні технологізації даного процесу і специфіки можливостей інноваційних організаційно-структурних побудов, що функціонують в умовах здоров'язберігаючої системи освіти, ця проблема не вирішена.
6. Основні напрямки розвитку системи формування культури здоров'я потребують поліпшен-

ня теоретико-методологічних засад, посилення оздоровчого, культурологічного підходів у навчально-виховному процесі.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. / Г.Л. Апанасенко, Л.В. Попова. – К.: Здоров'я, 2000. – 234 с.
2. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту / В.Є Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 20 с.
4. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / О.В. Вакуленко – К., 2004.
5. Горчикова О. Особенности социально-педагогической адаптации обучению в вузе / О. Горчикова // Психология обучения. – 2007. – №3. – С. 74-82.
6. Коцур Н.У. Про деякі аспекти підготовки студентської молоді з питань формування здорового способу життя / Н.У. Коцур // Зб. наук. праць XIV Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград: КДПУ, 2008. – Ч.1. – С. 63-66.
7. Мяло К.Г. Время выбора: Молодежь и общество в поисках альтернативы / К.Г. Мяло. – М.: Политиздат, 1991. – 253 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ РУХОВОЇ СИСТЕМИ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СФЕРИ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Андрій Пивовар

Державний вищий навчальний заклад  
«Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»



### Анотація

В статті освещенні результати дослідження фізичного і психофізіологічного стану дітей 5-6 років, виявлені взаємозв'язки і взаємозалежності показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і пізнавальних здібностей.

### Annotation

In the articles outlined the results of researching of physical and psychophysical condition of children of 5-6 years, intercommunication and interdependence of indexes of physical development, physical preparedness, functional possibilities and cognitive capabilities is exposed.

**Постановка проблеми.** Сьогоднішні дошкільники складатимуть більшу частину потенціалу України першої половини XXI століття. Тому навчання, виховання і розвиток підростаючого покоління в нашій країні є одним з найважливіших державних завдань, що відзначено в основних державних документах [1, 2].

Відомо, що дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Інтенсифікація сучасного життя, розвиток і впровадження нових технологій в різних сферах суспільства обумовили певні реформи у системі і змісті діяльності освітніх інституцій, в тому числі дошкільних дитячих закладів. Ці реформи пов'язані з раннім навчанням та ускладненням навчальних програм, що вимагає активізації пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку, збільшення статичного компонента, що негативно позначається на стані їх здоров'я. Звідси випливає необхідність впровадження інноваційних педагогічних технологій, які б здійснювали інтегрований вплив на дитину, тобто в процесі рухової діяльності сприяли розвитку пізнавальних процесів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дані багаточисленних досліджень [4, 5] свідчать, що

для стимулювання пізнавальної активності дітей необхідно спеціально навчити їх раціональному застосуванню розумових дій. Але для того, щоб мислення дитини не набуло беззмістовного, схоластичного характеру, в період передшкільного віку не менш важливим є накопичення сенсорного досвіду, конкретного матеріалу для активної пізнавальної діяльності.

Психологи, педагоги і фізіологи дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини [6].

Дослідники [3, 4] відзначають, що одним з кризових явищ традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект, що і є запорукою оптимального розумового і фізичного розвитку дитини. Такий підхід знаходить своє місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі. Однак у практиці фізичного виховання у дошкільних закладах такі технології не застосовуються [4].

Системи дитячого організму розвиваються гетерохронно і, як



відзначають ряд авторів [3, 4, 6], у цих змінах чітко виявляються сенситивні, чутливі періоди, які є основою для спрямовуючих педагогічних впливів.

Таким чином, взаємозв'язків показників, що визначають фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості дітей, а також психофізіологічні можливості, є найбільш значущими при розробці вікової системи педагогічних впливів, спрямованих на поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5-6-го року життя.

**Метою** дослідження є виявлення і дослідження взаємозв'язків між компонентами фізичної підготовленості, функціональних можливостей, фізичного розвитку і пізнавальних здібностей старших дошкільників.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним з найбільш важливих питань у даному дослідженні ми вважаємо виявлення взаємозв'язків між фізичними, психофізіологічними і пізнавальними здібностями.

Основними пізнавальними процесами є, як відомо, сприймання, пам'ять, мислення, увага, увага.

У першу чергу нас цікавило, чи існує взаємозв'язок між руховою системою дитини та її інтелектуальною сферою. Аналіз кореляційної матриці дозволив встановити наступне.

Аналізуючи кореляційну матрицю рухової системи і пізнавальних здібностей дівчаток 5-річного віку, було встановлено, що сприймання корелює ( $r = 0,47-0,37$ ) з параметрами, які у наших дослідженнях були представлені як складові елементи координаційних, силових і швидкісних здібностей. Крім того, виявлений взаємозв'язок ( $r = 0,36-0,31$ ) з психофізіологічними показниками (табл. 1).

Короткочасна зорова і слухова пам'ять має взаємозв'язок із силовими здібностями ( $r = 0,32$ ). Можна говорити і про наявність кореляції з показником простої моторної реакції ( $r = 0,33$ ).

Мислення є центральною складовою інтелектуальних здібностей. У наших дослідженнях показники образно-логічного мислення знаходяться у взаємозв'язку із гнучкістю ( $r = 0,52$ ), таким показником координаційних здібностей, як кидки і ловля м'яча ( $r = 0,31$ ).

У високому ступені ( $P < 0,01$ ) взаємозв'язку перебуває увага із показником силових здібностей – віджиманням від полу ( $r = 0,46$ ). Відзначена кореляція із простою моторною реакцією на звук ( $r = 0,44$ ). Крім того, увага перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими пізнавальними процесами – пам'яттю ( $r = 0,57$ ) та сприйманням ( $r = 0,51$ ).

Що стосується особливостей прояву уваги (продуктивності, стійкості, переключення і розподілу) у дівчаток 5-тирічного віку, то можна відзначити взаємозв'язок з показниками координаційних можливостей ( $r = 0,32-0,27$ ) і високий ступінь взаємозв'язку з іншими пізнавальними здібностями – сприйманням, пам'яттю, мисленням, увагою ( $r = 0,55-0,48$ ).

Крім наявних взаємозв'язків пізнавальних процесів з фізичними якостями і психофізіологічними показниками виявлена також тенденція до кореляції: мислення і силових здібностей ( $r = 0,29-0,25$ ), простої моторної реакції на звук ( $r = -0,28$ ) і складної моторної реакції ( $r = 0,26$ ); уваги та координаційних здібностей ( $r = 0,24$ );

Таблиця 1

**Взаємозв'язок морфофункціональних, психофізіологічних показників і пізнавальних здібностей дівчаток 5 років, n = 19**

Показники	Довжина тіла	Маса тіла	ОГК	ІФР	ЧСС абс.	ЧСС відн.	Різн. ЧСС	Затр. на дих. на вдосі	Затр. на дих. на видосі	PWC170
Сприймання	0,52	-0,12	0,28	0,31	0,35	0,05	-0,51	0,11	-0,06	0,07
Пам'ять	0,36	0,15	0,36	0,06	0,15	-0,03	-0,30	-0,25	-0,44	-0,31
Мислення	0,47	-0,13	-0,35	0,58	0,33	0,35	0,01	0,09	0,20	-0,01
Увага	0,52	0,05	0,25	0,27	0,43	0,32	-0,19	0,02	-0,30	-0,33
Увага	0,30	-0,10	0,12	0,21	0,43	0,33	-0,18	-0,07	-0,30	-0,06
Проста моторна реакц. на світло	0,04	-0,04	0,00	0,05	-0,19	-0,34	-0,23	0,05	-0,03	0,19
Проста моторна реакція на звук	-0,35	-0,07	-0,07	-0,22	-0,29	-0,50	-0,31	0,08	0,21	0,28
Складна моторна реакція	0,06	-0,11	-0,28	0,22	-0,09	0,07	0,27	-0,06	0,07	0,01
Помилка	0,01	0,24	0,19	0,16	0,10	0,01	-0,15	-0,15	-0,12	-0,22
Теплінг-тест	-0,32	0,15	-0,14	-0,23	0,30	0,51	0,30	-0,03	0,07	-0,12

Примітка:  $r = 0,456$  має значення на рівні  $P < 0,05$   
 $r = 0,575$  має значення на рівні  $P < 0,01$



уваги та швидкісних здібностей ( $r = 0,28-0,21$ ).

Аналізуючи кореляційну матрицю рухової системи і пізнавальних здібностей хлопчиків 5-річного віку, необхідно відзначити наявність тенденцій, визначених у дівчаток.

У 5-річних хлопчиків виявлений взаємозв'язок морфофункціональних, психофізіологічних показників і компонентів пізнавальних процесів, що дає підставу вважати, що рівень розвитку пізнавальних здібностей у них буде залежати від фізичного розвитку і функціонального стану.

Також можна констатувати, що як і у хлопчиків, так і у дівчат 5-річного віку виявлені взаємозв'язки всіх пізнавальних здібностей з показниками фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості. Необхідно відзначити, що коефіцієнти значущості у дівчаток і хлопчиків за цими показниками не мають суттєвої різниці.

На 6-ому році життя в структурі рухової системи і пізнавальних здібностей спостерігаються зміни відносно попереднього віку, які можна дослідити проаналізувавши кореляційну матрицю дівчаток 6-річного віку.

Спостерігається зменшення кількості зв'язків та ступеню їх взаємодії між морфофункціональними, психофізіологічними і пізнавальними здібностями дівчаток 6 років, порівняно з 5-річними. Але можна стверджувати про наявність взаємозв'язку і взаємозалежності між фізичним розвитком, психофізіологічним станом та пізнавальними здібностями дітей старшого дошкільного віку.

Можна відзначити меншу ступінь гармонії в розвитку структури рухових і пізнавальних здібностей дівчаток цього віку. Що стосується

взаємозв'язків показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, бачимо, що майже всі їх показники мають достовірні взаємозв'язки з пізнавальними здібностями.

У структурі рухової системи і пізнавальних здібностей хлопчиків 6-ти річного віку спостерігаються певні зміни відносно попереднього віку.

Кореляційний аналіз показує, що кількість показників, які мають значущу кореляцію у хлопчиків 6-ти років менша, ніж у 5-річних.

Аналізуючи результати досліджень щодо наявності взаємозв'язків між морфофункціональними, психофізіологічними і пізнавальними здібностями у хлопчиків старшої групи дошкільного закладу, нами було виявлено, що сприймання (на рівні  $P < 0,01$ ) корелюється з індексом фізичного розвитку ( $r = 0,39$ ). Зафіксований також зв'язок ( $P < 0,05$ ) з показником, який характеризує діяльність серцево-судинної і дихальної системи ( $r = 0,30$ ).

К і л ь к і с ь т ь з н а ч у щ и х взаємозв'язків морфофункціональних, психофізіологічних показників і пізнавальних здібностей у хлопчиків 6 років менша, ніж у 5-тирічних, що, ймовірно пов'язано з прискореним темпом росту і розвитку, який викликає зменшення ступеня біологічної надійності організму як 6-річних хлопчиків, так і дівчаток.

**Висновки.** Узагальнюючи викладене, можна відзначити меншу ступінь взаємозв'язків компонентів рухової системи зі складовими пізнавальних процесів у хлопчиків 6 років порівняно з попереднім віком.

Найбільша кількість достовірних ( $P < 0,05$ ) взаємозв'язків виявлена у хлопчиків 5 років, хоча найбільша кількість взаємозв'язків показників фізичних і пізнаваль-

них здібностей виявлена у дівчаток 6-річного віку.

Виявлено, що всі пізнавальні здібності мають значущі кореляційні взаємозв'язки з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофункціонального стану.

Таким чином, наявність значущих кореляційних взаємозв'язків між фізичними здібностями, фізичним розвитком, функціональними можливостями і пізнавальними здібностями у старших дошкільників свідчить про доцільність педагогічних впливів, спрямованих на споріднений розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дитини.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993 р.
2. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 58 с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.: Навч. посібник. – К.:ІЗМН, 1998. – 64 с.
4. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – Київ: 2001. – 151 с.
5. Запорожец А.В., Эльконин Д.Б. Психология детей дошкольного возраста. Развитие познавательных процессов. – М.: Просвещение, 1964. – 350 с.
6. Пангелова Н.Є., Горбенко М.І. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста. (Методичні рекомендації). Переяслав-Хмельницький, 2001. – 72 с.





# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вікторія Тулайдан

Ужгородський національний університет



### Аннотация

В статье подан авторский подход к оцениванию качества жизни студенческой молодёжи. На основании социологических исследований проанализированы главные показатели влияния занятий физической культурой на качество жизни студенток разных специальностей.

### Annotation

Author's approach to estimation of life quality of the students is given in the article. The analysis of the particular influence factors of the physical culture activity on students' life quality of different speciality on the basis of sociological studies were fulfilled.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізична культура є формою задоволення необхідних потреб у руховій діяльності студентської молоді. Фізична культура – єдина навчальна дисципліна, програмний матеріал якої спрямований на навчання молоді зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості. Сьогодні серед студентів втрачені стимули для занять фізичною культурою і спортом. Причинами цього є зниження інтересу молоді до систематичних занять фізичними вправами, недосконалі методика й одноманітність проведення занять фізичною культурою, недостатня виховна й освітня спрямованість, неналежна пропаганда здорового способу життя [1, 2, 3]. Результати аналізу теоретичних та експериментальних досліджень свідчать, що вплив занять фізичним вихованням на якість життя студентів є актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства. Проблеми фізичного виховання студентської молоді стосуються праці відомих учених В.Г. Арєф'єва (1997), Є.В. Столітенко (1997), Є.Н. Приступи (1994, 1996), А.С. Куца (2002). Невраховання рівня фізичного розвитку та підготовки студентів у процесі фізичного виховання призводить до зниження його ефективності, і цим суттєво впливає на якість життя студентської молоді. Після закінчення дворічного навчального курсу з фізичної куль-

тури студентки мають самостійно продовжувати заняття в будь-якій зручній для них формі, але через слабку мотивацію більша частина студенток взагалі перестає виконувати фізичні вправи і через це знижує свій рівень фізичної активності вже в молодому віці. На тлі несприятливої екологічної ситуації та в умовах постійного психологічного стресу молоді люди регулярно наражаються на ризик захворіти.

**Мета дослідження** – визначити роль занять фізичним вихованням на сучасному етапі у студенток вищого навчального закладу з урахуванням їх майбутнього фаху.

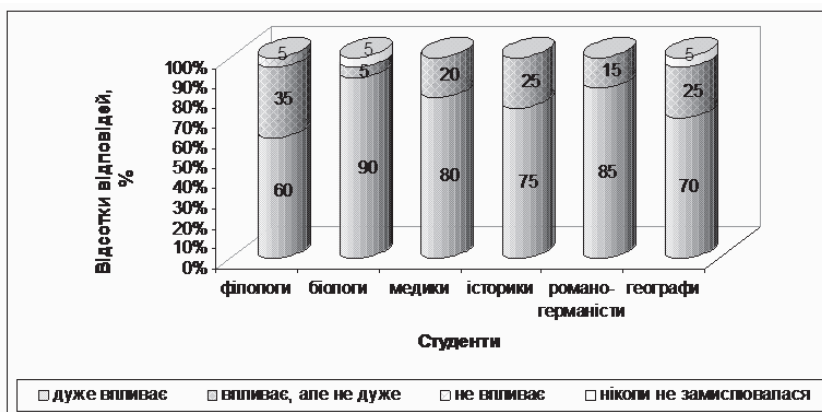
**Методи та організація дослідження.** У процесі дослідження було проведено анкетування, в якому брали участь 120 студенток 18-21 року з шести факультетів Ужгородського національного університету: філологічного, біологічного, медичного, географічного, історичного та факультету романо-германської філології. Всі питання в анкеті поділено на два блоки. Питання першого блоку стосувалися продовження самостійних занять студенток після закінчення навчального курсу з фізичного виховання. Оцінювання впливу фізичної активності на якість життя студенток було головним у другому блоці питань.

**Результати дослідження.** Під час проведення експерименту виявлено виразну суперечливість між рівнем розуміння важливості занять фізичною культурою і необхідністю продовження відвідувати



такі заняття на старших курсах університету. Така суперечність полягала в тому, що на запитання «Чи впливає на якість життя фізична активність» позитивну відповідь дали від 95 до 100% респондентів. При цьому від 60 до 90% студентів, залежно від факультету навчання, відповідали на це питання визначенням «дуже впливає» (рис.1).

Натомість, на питання «Чи вважаєте Ви за потрібне продовжувати на 3-ому та 4-ому курсах відвідувати заняття з фізичного виховання» тільки 32,5% студенток відповіли позитивно; 42,5% – не вважають це за потрібне; 26% – взагалі не визначилися. При цьому займатися самостійно фізичною культурою після закінчення курсу фізичного виховання будуть 75% респондентів; 8,3% – не будуть займатися категорично, а 16,7% – ще не визначилися. Цікаво, що серед філологів лише 40% студенток будуть займатися самостійно фізичними вправами і це найнижчий результат серед усіх факультетів, а 60% – взагалі не визначилися. Студентки медичного та біологічного факультетів навпаки більше за інших зацікавлені продовжувати заняття фізичними вправами (80%), 20% респондентів відповіли «ні» та «не знаю». Такий високий відсоток позитивних відповідей обумовлений, можливо, більш прагматичним ставленням до свого здоров'я, адже ці студентки детально ознайомлені з анатомією та фізіологією людини. Щодо визначення форми занять фізичними вправами, то 27,5% студенток будуть виконувати комплекс вправ вдома; 15,8% – займатимуться в спортивних секціях; 21,6% – віддають перевагу заняттям на тренажерах; 35,1% – ще не визначились, але будуть це робити. Те, що фізичний стан після занять фізичними вправами покращується, зауважили 76,6% респондентів, зокрема серед студенток біологічного та факультету романо-германської філології найвищий показник – 90%, а найнижчий у студенток фі-



**Рис.1. Розподіл відповідей студенток на запитання про вплив занять фізичним вихованням на якість життя.**

лологів – 50%. Поганий стан після відвідування занять в середньому у 7,5% студенток, а в студенток філологічного факультету – аж 20%. Це найвищий показник серед усіх респондентів. Фізичний стан не змінюється у 15,9% респондентів. І тут знову на першому місці студентки філологічного факультету – 30%. Основною мотивацією регулярних занять фізичною культурою респонденти вважають підтримку здоров'я та самопочуття в доброму стані (60%); не замислюються над цим 22,6%; звичка бути завжди бадьорим і мати гарний настрій приваблює 20% студенток; народження здорових дітей і передання їм звички до занять фізичними вправами зауважили 13,3% респондентів; 4,1% вважають важливою доступність спортивних споруд і залів для бажаючих. Цікаво, що при цьому не відчувають дискомфорт або брак фізичної активності в дні, коли занять з фізичного виховання немає, 35% респондентів; відчувають дискомфорт – 33,5%, а не звертають на це уваги 31,7% студенток. Тут провідну роль має відігравати особистість викладача. Його вміння знаходити спільну мову зі студентами, з розумінням ставитися до проблем кожного та навчальної групи загалом, цікавитися самопочуттям на початку й у кінці заняття.

Значний вплив на студенток має зовнішній вигляд самого викладача, а також рівень його фізичної

підготовленості. Тому на питання, чи має позитивне ставлення до занять фізичного виховання на Вас особистість викладача 94% респондентів відповіли позитивно, а 6% – дали відповідь «ні». Основними складовими якості життя 70% студенток вважають здоровий спосіб життя, який містить, такі компоненти: режим дня, якість і режим харчування та регулярні заняття фізичною культурою. Тут найвищий показник у студенток біологічного факультету (90%) та факультету романо-германської філології (90%), а найнижчий – у студентів-медиків (65%). Комфортні умови життя – основна складова якості життя для 17% респондентів. Найвищий показник у студенток географічного (20%), історичного (20%) та медичного факультетів (20%). Найнижчий – у студенток біологічного факультету (5%). 13% респондентів ніколи над цим не замислювалися. Тут найвищий показник серед студенток-філологів (20%), а найнижчий – у студенток географічного та біологічного факультетів – по 5%. На питання, чи допомогли заняття з фізичного виховання особисто Вам переглянути свій режим фізичної активності упродовж, позитивну відповідь дали 77,6% усіх респондентів. Серед них найбільший показник у студенток медичного факультету та факультету романо-германської філології – по 85%. Найнижчий показник у студенток філологічного



та історичного факультетів – по 70%. Відповідь «ні» дали на це питання 14,1% студенток, у студенток історичного факультету показник найвищий – 25%. Ніколи не замислювалися над цим питанням 8,3% респондентів. Найбільший показник тут у студенток-філологів (20%), далі – студентки географічного (15%), історичного (5%) та медичного факультетів (5%). Не останнє місце студентської молоді посідає матеріальний чинник у виборі форми та змісту самостійних занять фізичною культурою. Дали ствердну відповідь 85% студенток філологічного факультету, 75% – факультету романо-германської філології, 70% – біологічного та медичного факультетів, 65% – історичного факультету, 60% географічного факультету, а для 29,2% студенток це не має жодного значення. Більшість студентів Ужгородського національного університету приїхали на навчання в місто з сільської місцевості і перебувають на утриманні батьків. Якщо студентові не вистачає грошей на найнеобхідніше, то витрати на платні абонементи в спортивні клуби та секції для нього будуть на одному з останніх місць у бюджеті. Матеріальний фактор – один із важливих чинників, який впли-

ває на продовження відвідувань студентами самостійних занять з фізичної культури.

Відповіді другого блоку питань, щодо оцінювання впливу фізичної активності на якість життя, розподілилися таким чином: дуже впливає – 76,4% респондентів; впливає, але не дуже – 20%; вважають, що не впливає – 2,4% респондентів; ніколи не замислювалися над цим – 1,2% студенток. Тому вважаємо, що заняття, які проводяться один раз на тиждень, не дають ані оздоровчого, ані тренувального ефекту; не спонукають студентів до занять у спортивних секціях і самостійних занять, оскільки мають епізодичний характер.

#### **Висновки.**

1. На основі соціологічних досліджень виявлено суперечності між розумінням позитивного впливу занять з фізичної культури і потребою продовжувати ці заняття на старших курсах у студентів університету.
2. Визначено особливості ставлення студенток різного фаху до занять фізичними вправами. Відповідні спеціалізовані теоретичні знання у студенток медичного та біологічного факультетів опосередковано підвищують мотивацію до занять.

3. Результати анкетування підкреслюють те, що основними причинами негативного ставлення студенток до занять фізичною культурою є відсутність належної спортивної бази, недостатня кількість досвідчених кваліфікованих викладачів і недостатня пропаганда здорового способу життя.

**Перспективними** є проведення соціологічних досліджень серед студентів старших курсів для вивчення організаційних форм самостійних занять фізичною культурою в позанавчальний час.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 332 с.
2. Ковынёва О. А. Управление качеством жизни населения: монография / О. А. Ковынёва, Б. И. Герасимов – Тамбов: Издательство ТГТУ, 2006. – 88 с.
3. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа – Л.: ЛОНМІД, 1996. – 220 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ярослав Галан, Валентина Бевзо

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



### Анотація

Использована методика профилактики травматизма младших школьников, основой которой является формирование специальных умений и навыков выполнения различных видов падений в нестандартных и осложненных условиях, что позволяет существенно снизить уровень детского травматизма.

### Abstract

The method for injury prevention younger students, the basis of which is the formation of special abilities and skills under various kinds of falls in unconventional and complex conditions that can significantly reduce child injuries.

**Постановка проблеми.** У комплексі профілактичних заходів, спрямованих на зниження захворюваності та смертності дітей, важливу роль відіграє попередження нещасних випадків і травм, що стали одними з головних факторів, які загрожують життю і здоров'ю дітей [1]. Травми, нещасні випадки є головною причиною смерті дітей віком від 3 років. При цьому, від них гине або отримує серйозні ушкодження більше дітей, ніж від усіх разом узятих захворювань. Рівень дитячого травматизму залишається досить високим, причому як в цілому у нашій країні, так і в Чернівецькій області зокрема [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки велика увага приділяється дитячому травматизму. Встановлено, що на дітей віком від 6 до 10 років припадає понад 40% усіх травм, більше половини ушкоджень – це різні види падінь [2]. З метою запобігання пошкоджень у деяких видах спорту, які належать до найбільш травмонезбезпечних, спортсменів спеціально навчають техніці падінь. Разом з тим, цей аспект навчання практично відсутній на уроках фізичної культури, де рівень травматизму у молодших школярів, при проведенні рухливих, спортивних ігор, особливо, гімнастики (стрибки, лазіння по канату, зіскоки зі снарядів і т.п.) досить великий [3, 4].

У зв'язку з вищезазначеним, актуальними є дослідження, що

стосуються розробки відповідних програм профілактики дитячого травматизму засобами фізичної культури, які б відзначалися відповідною простотою практичного застосування, відповідно до шкільної програми з фізичного виховання, і не вимагали додаткових коштів.

**Мета роботи** – дослідження ефективності методики формування у школярів перших класів рухових умінь і навичок виконання різних видів падінь у нестандартних умовах з метою профілактики травматизму в процесі занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Дати оцінку рухової діяльності та психофізіологічних функцій школярів перших класів, що навчалися по спеціальній програмі профілактики травматизму, на початку та по завершенні навчального року.
2. Вивчити ефективність методики формування у школярів перших класів рухових умінь і навичок виконання різних видів падінь у нестандартних умовах.
3. Дати оцінку ефективності програми профілактики травматизму в системі фізичного виховання школярів перших класів.

**Методи й організація дослідження.** Для оцінки рухових можливостей учнів використовували загальноприйняті тести: біг на 30 м та стрибок у довжину з місця. Для визначення рівня фізичної працездатності дітей контрольних



і дослідних груп застосовували пробу Руф'є-Діксона з розрахунком індексу працездатності (ІП, в у.о.) Визначення показників статичної рівноваги проводили за методикою О.Б. Соловйової, стійкості до вестибулярних навантажень – за В.Л. Марищук та співавторами [5]. Координацію рухів вивчали за методикою Ю.М. Портнова [6]. Тестування здійснювали за допомогою спеціальних вправ різної координаційної складності, що збільшувалися від одного етапу тестування до іншого. Дослідження міри вияву рішучості проводили за методикою, розробленою Г.А. Калашніковим [6].

Проведено обстеження дітей 1-х класів ЗОШ м. Чернівці, які були поділені на контрольну (30 дітей) та дослідну (36 дітей) групи. Упродовж навчального року двічі (вересень, травень) проводили реєстрацію параметрів, які вказували на рівень розвитку психофізіологічних функцій та рухової активності дітей. З метою оцінки засвоєння школярами одержаних рухових навичок в нестандартних та ускладнених умовах, застосову-

вали контрольні тестові смуги перешкод (відстань 18 м, перешкоди розташовані через 2 м). Фіксували загальний час та якість долаття перешкод (за кількістю падінь).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як свідчать результати досліджень, у першокласників, які навчалися за традиційною програмою з фізичної культури, протягом навчального року відзначали вірогідне зниження ступеня вияву рішучості у вправі на рівновагу та погіршення індексу працездатності на 10% (табл. 1). Виявлений характер змін цих показників в учнів можна пояснити природним накопиченням втоми упродовж навчального року, що викликає відповідно й погіршення психофізичних функцій, координаційних здібностей та вольових якостей обстежуваних.

Дещо інша картина була отримана нами протягом навчального року у процесі аналізу динаміки зміни вивчених функцій у групі дітей, які займалися додатково за спеціальною програмою профілактики дитячого травматизму (табл. 1). Так, у дітей експериментальної

групи у процесі навчальних занять, було зареєстровано вірогідне зменшення часу виконання завдання на швидкість та покращення таких показників як координація рухів, статична рівновага, вестибулярна стійкість на кінець навчального року. Досить помітною була також тенденція до зростання ступеня вияву рішучості в обох із запропонованих вправ. Наприкінці навчального року у школярів відзначали також тенденцію до покращення результатів стрибка з місця, бігу на 30 м і статистично вірогідне підвищення рівня загальної фізичної працездатності.

Одним із найважливіших критеріїв оцінки ефективності програми профілактики травматизму у молодших школярів засобами фізичної культури є успішність подолання дітьми спеціальних смуг перешкод. Контрольна смуга перешкод для учнів 1-го класу включала: стрибки через паралельні гімнастичні палиці, горизонтально встановлені в підставки; падіння на руки – груди; пролізання у вертикально встановлений обруч; падіння на спину; пересування

Таблиця 1

**Динаміка дослідження показників рухової діяльності та психофізіологічних функцій школярів 1-го класу протягом навчального року, (M ± m)**

№ п/п	Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
		Початок навчального року	Кінець навчального року	Початок навчального року	Кінець навчального року
1.	Координація рухів (бал)	3,02±0,12	3,25±0,14	3,18±0,09	3,89±0,21*
2.	Статична рівновага (с)	1,61±0,18	1,56±0,23	1,52±0,12	2,84±0,53*
3.	Вестибулярна стійкість (бал)	3,43±0,09	3,48±0,09	3,26±0,11	3,81±0,09*
4.	Ступінь рішучості: а) переكات уперед (с) б) рівновага (с)	0,86±0,11	0,82±0,09	0,79±0,10	0,74±0,12
		0,58±0,06	0,83±0,11*	0,68±0,08	0,58±0,14
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	122,41±3,18	125,08±4,05	125,3±3,09	127,2±2,35
6.	Біг 30 метрів (с)	7,56±0,19	7,68±0,09	7,48±0,11	7,32±0,10
7.	ІП (ум. од.)	8,32±0,24	9,16±0,54*	8,12±0,18	7,04±0,26*

\*- p < 0,05 у порівнянні з початком навчального року.



Таблиця 2

**Результати додання контрольної смуги перешкод школярами 1-го класу, (M ± m)**

Показники	Результат констатуючого експерименту		Кінець навчального року
	контрольна група	експериментальна група	експериментальна група
Час (с)	28,03±1,42	29,12±1,08	19,08 ±1,16*
Оцінка (бали)	3,04±0,32	3,02±0,29	4,68±0,27

\*-  $p < 0,05$  у порівнянні з контрольною групою.

правим боком по гімнастичній лаві; стрибок двома ногами в обрuch; падіння вправо на стегно з перекатом на руки – груди; проповзання по-пластунськи під низько розташованою палицею.

У таблиці 2 вміщено дані, що стосуються успішності подолання контрольної смуги перешкод школярами 1-го класу. Аналіз результатів, одержаних в кінці навчального року показав, що час і якість подолання контрольної смуги перешкод серед учнів експериментальної групи були вірогідно кращими, ніж відповідні показники, зареєстровані у дітей контрольної групи, а також учнів дослідної групи, протестованих на початку експерименту. Так, на кінець навчального року час додання контрольної смуги перешкод вірогідно знижувався до 19,08±1,16 с, а якість виконання складала 4,68±0,27 бала.

Суттєвим підтвердженням оптимізації вивчених психофізіологічних функцій, успішності проходження контрольних смуг перешкод в учнів експериментальної групи були результати аналізу рівня травматизму за період дослідження. У школярів експериментальної групи, які займалися протягом року за методикою профілактики травматизму, відзначали виражене зниження на 11,5 % рівня травм в

порівнянні з контрольною групою дітей. Тоді як рівень травматизму контрольної групи школярів залишався досить високим і складав до кінця навчального року 24 %.

Таким чином, систематичне застосування в експериментальному класі додаткових рухових завдань за програмою профілактики травматизму сприяло суттєвій оптимізації психофізіологічних функцій учнів експериментальної групи, покращенню результатів проходження контрольної смуги перешкод та зниженню рівня травматизму.

Висновки.

1. Виявлено, що у молодших школярів спостерігався низький рівень фізичної підготовленості, недостатній рівень розвитку психофізіологічних функцій, що визначають оптимальну діяльність організму в нестандартних й ускладнених умовах, незадовільні результати проходження контрольних смуг перешкод та високий рівень травматизму.
2. У молодших школярів, які займалися на уроках фізичної культури за методикою профілактики травматизму, покращилися показники, що визначають оптимальну діяльність організму в нестандартних й

ускладнених умовах, знизився час і поліпшилася якість проходження контрольної смуги перешкод, знизився загальний рівень травматизму.

3. Отримані дані свідчать про ефективність методики профілактики травматизму у молодших школярів засобами фізичного виховання та необхідність її впровадження у шкільні програми з фізичної культури.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується доповнити методики формування у школярів 1-4 класів навичок виконання різних видів падінь у нестандартних умовах з метою попередження травматизму.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Грубар І.Я. Дитячий травматизм: профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання: Дис...канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / І.Я. Грубар // Тернопільський держ. педагогічний ун-т. – Т., 2004. – 240 с.
2. Конох А.П. Профілактика травматизму засобами фізичного виховання у школярів 1-3 класів: [навчально-методичний посібник для вчителів фізичної культури] / А.П. Конох. – Запоріжжя: ЗДУ, 2000. – 106 с.
3. Лебедев А.В. Методы оценки физической работоспособности при профессиональных занятиях спортом: [учебно-методическое пособие] / А. В. Лебедев. – Ярославль: Ярославский гос. пед. ун-т, 2008. – 36 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2./ Б.М. Шиян – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## СТРЕТЧІНГ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ

Олена Кривчикова, Віталій Кравцов

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

Стаття содержит данне, свидельствующие об ефективности занятый стретчингом.

### Annotation

The stretchind as recreation means. This paper includes the data which testified about the efficiency of stretchind exercises.

**Постановка проблеми.** Обмеження в рухах, пасивний спосіб життя призводять до різних патологічних змін в організмі людини. Гіподинамія викликає комплекс поліморфних розладів, які впливають на всі життєві системи. Найбільші зрушення відбуваються в серцево-судинній системі. Обмежена рухова діяльність призводить до погіршення функцій дихальної системи. Зниження м'язової маси впливає на опорно-руховий апарат, а це, в свою чергу, призводить до погіршення діяльності внутрішніх органів. Тому в останні роки збільшується кількість людей, які дбають про своє здоров'я, шукають новітні технології, які дають можливість займатись фізичними вправами у вільний час.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що за останній час спостерігається тенденція розширення засобів рекреації та оздоровчої фізичної культури, залучення великої кількості людей до занять у тренажерних залах, фітнес-центрах, спортивних клубах. Така ситуація визначає необхідність збільшення кількості оздоровчих програм, вивчення їх впливу на організм людини та наукового їх обґрунтування.

Цій проблемі були присвячені дослідження Максимової К.В., Топишева О.П., Плаксина О.І., (2007); Іващенко Л.Я. (2008) та ін.

**Мета досліджень.** Обґрунтувати програму занять стретчингом і виявити її ефективність.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У педагогічному експерименті, який проводився

на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Сакура-фіт» в м. Києві, взяли участь 20 жінок у віці 21-35 років. З метою визначення мотивації та чинників, що сприяють її підтримці було проведено анкетування, яке показало, що серед факторів, що впливають на мотивацію до занять на першому місці – поліпшення стану здоров'я – 66,7%, на другому місці – корекція фігури – 21,1%, а далі корекція маси тіла – 10,2% та інші.

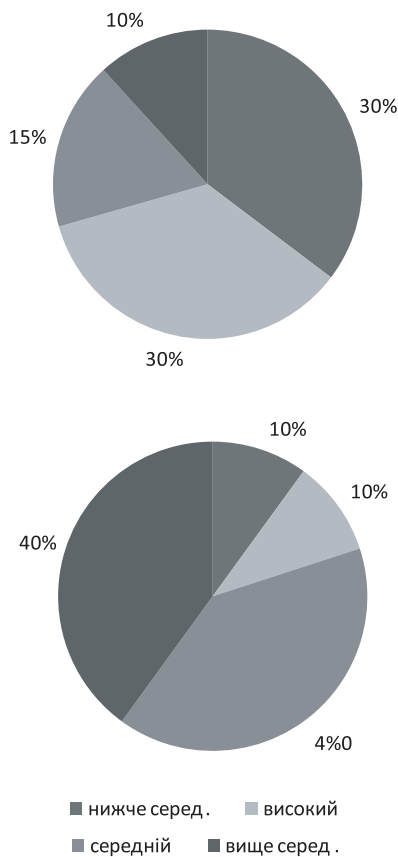
Більшість жінок (78,9%) ведуть малорухливий спосіб життя, тільки 0,8% жінок виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики регулярно, 3,2% – епізодично, а 85,7% – її не виконують.

89,5% жінок не дотримуються раціонального харчування, що пояснює надлишкову масу тіла. Майже всі жінки (96,7%) стверджують про позитивний вплив занять стретчингом, які вони почали відвідувати.

Результати первинних досліджень обумовили зміст експериментальної програми, яка була спрямована на підвищення рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку.

Програма базувалась на принципах стретчинга, була складена з урахуванням рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку. Програма складалася із вправ, спрямованих на корекцію постави, тобто поліпшення амортизаційної функції хребта, стимуляції роботи всіх функціональних систем організму, поліпшення кисневого обміну і обмінних процесів, крім





**Рис. 1. Динаміка показників рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку до та після експерименту**

того, забезпечувався м'який вплив і тренуючий ефект.

Про позитивний вплив занять стретчингом свідчить динаміка показників рівня фізичного стану жінок (рис. 1), який ми визначили за методикою О.О. Пирогової.

Динаміка морфо-функціональних показників жінок показала, що у 4,21% жінок покращились показники діастолічного, а у 0,21% – систолічного артеріального тиску, у 2,26% – покращились показники ЧСС, крім того у 1,77% жінок знизились показники маси тіла. Покращились і показники фізичної підготовленості жінок, майже у 96% жінок покращились показники гнучкості, у 12,88% – швидкості та швидкісної витривалості, у 25,75% – покращились силові здібності м'язів живота.

Визначення показників фізичної працездатності жінок показало, що ці показники суттєво не змінилися, тому що програма була складена з фізичних вправ на розтягування, які мало впливають на діяльність кардіо-респіраторної системи.

#### Висновки:

1. Стретчинг сприяє прискоренню процесів метаболізму, що запобігає ранньому старінню м'язових волокон та їх атрофії, знімає психічне напруження та біль, причиною яких є стреси та нервові напруження, зменшує відкладення солей і є ефективним профілактичним засобом проти розвитку гіпокенезії та остеопорозу.
2. Плавні розтягування дозволяють уникнути надмірної стретч-реакції і пов'язаного з цим мікротравмування м'язів, а

підтримання розтягнутого стану збільшує час впливу. Вважається, що найбільш ефективний метод стретчинга – виконання вправ за допомогою партнера, що дозволяє поліпшити еластичність і силу м'язів.

3. Проте, важливою особливістю елементів стретчингу є суб'єктивна оцінка навантаження в кожній вправі і залежить це від наявності рухового досвіду тих, хто займається, міжм'язової координації, зосередження уваги на занятті й професіоналізму та компетенції інструктора.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Иващенко А.Л. Программирование занятий оздоровительным фитнесом /Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Учасев Ю.А. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
2. Ковальчук Н., Гнітецька Т.В. Вплив занять фітнесом на фізичний стан жінок першого зрілого віку // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. наук. матер. – Львів, 2006. – С. 24-27.
3. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги у жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / К.В. Максимова // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. ст. – Харків, 2007. – Вип.12 – С. 382-384.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ФУНКЦІЇ У ВНЗ

Наталія Винник, Валентин Винник

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького



### Анотація

В статті розглядається реалізація психолого-педагогічних аспектів фізичного розвитку студентів ВУЗ, забезпечення психофізичного здоров'я та емоціонального комфорту в період адаптації, створення сприятливих умов для розвитку особистості.

### Annotation

The article discusses the implementation of the psycho educational aspects physical of the higher-education students development the creation of the psychophysical health and emotional comfort during the adaptation.

**Постановка проблеми.** У розвитку освіти на кожному історичному етапі відбиваються проблеми суспільства, а тому освітні системи повинні враховувати як інтенсивність, так і потреби життя людини. Разом з тим, освіта має тенденцію до відставання від інноваційних процесів у суспільстві і на сучасному етапі не гарантує створення достатніх умов для розвитку кожного учня, формування нового мислення, нового бачення змісту життя.

Тому одним з важливих напрямків реформування освіти в Україні є створення передумов для формування освіченої, творчої особистості, становлення її морального і фізичного здоров'я, виховання громадянина демократичного суспільства.

Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я молоді була, є і завжди буде одною з головних у сучасній освіті. Базова програма з фізичного виховання студентів у ВНЗ спрямована на всебічний розвиток та формування життєвої компетентності, оптимальне використання максимальних можливостей віку, формування різних форм активності студентів, включаючи фізичну.

Посилення уваги до проблеми зумовлене невтішними показниками здоров'я підростаючого покоління. Через економічні обмеження та матеріальну скруту, екологічні кризи більшість дітей в Україні живе у несприятливих

соціально-побутових та психологічних умовах, що згубно позначається на їх здоров'ї. До причин, які зумовлюють відхилення у стані здоров'я відносяться: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; недостатньо збалансоване харчування; формальний підхід до загартування; гіподинамія, неправильне регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців (упродовж заняття, дня, тижня, року); порушення режимів організації життя – санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового. Учені та практики все більше наголошують, що на здоров'я індивідуума негативно впливають не лише чинники зовнішнього середовища, а й спосіб його життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні, на початку третього тисячоліття, над проблемами формування здорового способу життя працюють психологи і педагоги, зокрема, – О.Д. Дубогай, В.Г. Кузь, С.О. Свириденко [3; 5; 10]; психологічні особливості розглядали І.Д. Бех, Н.Ю. Максимова, Л.С. Ульяницька [1; 8; 13]; питанням формування ціннісних орієнтацій підлітків приділяли увагу С.В. Лапаєнко, О.Ф. Турянська, К.Н. Шамлян [11; 12; 14]; становлення соціальної активності підлітків знайшло відображення у працях К.М. Власова, В.П. Землянухіна, М.С. Катаєва, О.Г. Карпенко, Н.Д. Пономарчука тощо [2; 4; 6; 7; 9].



**Мета** дослідження полягає в реалізації психолого-педагогічних аспектів фізичного розвитку студентів у ВНЗ, забезпечення психофізичного здоров'я й емоційного комфорту в період адаптації та створення сприятливих умов для розвитку особистості.

Одже, перед вищими освітніми закладами все глобальніше постають **завдання:**

1. Розроблення здоров'я-зберігаючих та здоров'я-формуючих технологій, які б сприяли не лише максимальному розвитку фізичного тіла студентів, а й їх психіки.
2. Формування духовності, навичок комунікативності. Тобто формування здоров'я, як багатоскладової категорії, в яку входить фізична, психічна, духовна і соціальна складові.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі *методи дослідження:* аналіз соціальної, медичної, психолого-педагогічної літератури; вивчення законодавчих та нормативних документів про здоров'я і валеологічне виховання; аналіз шкільних навчальних планів, підручників, програм, методичних посібників; спостереження, анкетування, тестування, інтерв'ювання, опитування, бесіда.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначимося зі змістом даних понять. Здоров'я, за визначенням ВООЗ – це стан повного фізичного, психічного (духовного) та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Тому здоров'я розглядається як мета життя. Державною національною програмою «Освіта» визначено чотири аспекти здоров'я:

- фізичне здоров'я – як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Процес розвитку фізичного здоров'я передбачає удоскона-

лення саморегуляції в організмі, гармонійну взаємодію фізіологічних процесів, максимальну адаптацію до навколишнього середовища;

- психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якої складають статус загального психологічного комфорту та адекватна поведінка особистості. Психічне здоров'я включає високий рівень свідомості, розвитку мислення, великі внутрішні та моральні сили, що спонукають особистість до творчої діяльності;
- духовне здоров'я – комплекс потреб, мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в суспільстві;
- соціальне здоров'я – це оптимальні, адекватні умови соціального середовища, що перешкоджають виникненню соціально обумовлених захворювань, соціальної дезадаптації та визначають стан соціального імунітету, гармонійний розвиток особистості в соціальній структурі суспільства. Виявляється в моральному самовладанні, адекватній оцінці свого «я», самовдосконаленні особистості в оптимальних соціальних умовах мікро- та макросередовища (родини, навчального закладу, соціальної групи тощо).

Здоров'язбереження розглядається нами як система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, а також навчання здоровому способу життя людини на всіх етапах її розвитку.

Найбільш сучасною і ефективною, на наш погляд, формою здійснення вищезначеного є супровід, оскільки, не зменшуючи ролі активності особистості, супровід дасть можливість створювати умови для самопізнання й саморозвит-

ку молоді; що не виключає, в разі необхідності, надання допомоги й підтримки студентам та їх батькам. Саме супровід покликаний попередити можливі відхилення та ускладнення, орієнтувати на профілактичну діяльність, яка дає можливість спочатку виключити прояви дефектів. Тут існує принцип переходу від допомоги й підтримки до задіяння механізмів саморегуляції й саморозвитку всіх ланок, що беруть участь в даному процесі.

У контексті здоров'язберігаючої діяльності ВНЗ актуальним є здійснення медико-психолого-педагогічних аспектів розвитку студентства за трьома взаємопов'язаними напрямками: медичним, психологічним та педагогічним. Дана робота охоплює питання адаптації особистості в соціумі, охорони й укріплення психофізичного здоров'я, забезпечення особистісного та інтелектуального розвитку студентів, а також здійснення необхідної профілактики і корекції відхилень розвитку, взаємодії із сім'єю для забезпечення повноцінного розвитку людини.

Виходячи з цього, до системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, крім базових дисциплін, додається «Здоров'язберігаюча діяльність».

Для найбільш ефективної реалізації психолого-педагогічних аспектів фізичного розвитку студентів у ВНЗ створюється психолого-педагогічна служба. Її основне призначення – забезпечення психофізичного здоров'я й емоційного комфорту студентів; психологічний супровід молоді в період адаптації і створення сприятливих умов для розвитку особистості. У складі служби, крім керівника, є медичний блок (лікар та медичні сестри з масажу, ЛФК, фітотерапії), психологічний (психолог ВНЗ) та педагогічний блок (соціальний педагог, найбільш досвідчені в даному питанні педагоги ВНЗ).

Напрямами роботи ППС є:



1. Організація психологічного супроводу студентів в період адаптації.
2. Збереження психофізичного здоров'я молоді у ВНЗ.
3. Вивчення рівня і особливостей фізичного, емоційно-вольового та особистісного розвитку, її пізнавальної сфери (мовлення, пам'яті, уваги); виявлення порушень.
4. Розробка рекомендацій кураторам, педагогам і батькам для забезпечення диференційованого підходу до кожного студента.
5. Розробка і реалізація індивідуальних та групових профілактичних, корекційних програм (щодо різних аспектів здоров'я).
6. Організація здоров'язберігаючих заходів в ВНЗ (оздоровча гімнастика, загартування, психогімнастика, масаж, вітаміно-, фіто- й киснетерапія, релаксація, музико- та арт-терапія тощо).
7. Моніторинг розвитку.
8. Робота з обдарованими дітьми.
9. Соціальна діагностика сім'ї. Виявлення сімей групи ризику і робота з ними.
10. Консультативна робота з батьками і педагогами.

**Висновки.** На нашу думку, організована таким чином здоров'язберігаюча діяльність вищого навчального закладу забезпечує єдність дій педагогічної, психологічної та медичної служб зі збереження і розвитку всіх аспектів здоров'я кожного студента з урахуванням особистісно орієнтованого підходу, із застосуванням відповідних цій парадигмі сучасних інноваційних технологій та принципів індивідуалізації, диференціації, вибірковості тощо.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання [Текст]: наук.-метод. посібник / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН. – 1998. – 203 с.
2. Власов В. Н. Инновационные технологии: методология, обучение и совершенствование рациональной системы двигательных действий [Текст] / В. Н. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4 – 5. – С. 60 – 63.
3. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини [Текст] / О. Д. Дубогай // К.: Шкільний світ. – 2006. – 128 с.
4. Землянхун В. П. Влияние особенностей структуры самосознания подростка на мотивацию самовоспитания [Текст]: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / В. П. Землянхун. – М., 1990. – 20 с.
5. Кузь В. Г. Народна педагогіка – основа теорії національного виховання [Текст] / В. Г. Кузь // Навчально-виховний процес в середній та вищій школі: проблеми, пошуки, перспективи: зб. наук. праць. – Умань, 1994. – С. 3 – 9.
6. Катаєва М. С. Політична соціалізація школярів в умовах трансформації українського суспільства [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. політ. наук: спец. 23.00.03 / М. С. Катаєва. – К., 1999. – 19 с.
7. Карпенко О. Г. Соціальний працівник: деякі аспекти професійної підготовки [Текст]: Навчально-методичний посібник / О. Г. Карпенко. – К.: Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2006. – 172 с.
8. Максимова Н. Ю. Життя та здоров'я [Текст]: навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи / Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун. – К.: Прок-бізнес, – 1998. – 160 с.
9. Пономарчук Н. Д. Формирование активной жизненной позиции подростка в клубных объединениях по интересам [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Пономарчук Н. Д. – К., 1991. – 125 с. – Бібліогр.: іл.: 108-113.
10. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / С. О. Свириденко. – К., 1998. – 16 с.
11. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 21.02.00 / Лапаєнко С.В. – К., 2000. – 249 с.
12. Турянська О. Ф. Проект концепції історичної освіти середньої загальноосвітньої 12-річної школи [Текст] / О. Ф. Турянська // Концептуальні засади сучасної шкільної історичної освіти: зб. документів і наукових праць. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – С. 57 – 63.
13. Ульяницька Л. С. Ігрові проблемні ситуації [Текст] / Л. С. Ульяницька // Початкова школа. – 1996. – № 9. – С. 27 – 29.
14. Шамлян К. Н. Проблема екологічного виховання у вищій школі [Текст] / К. Н. Шамлян // Педагогічна думка. – 2007. – № 1. – С. 45 – 49.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВОДІ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Ганна Жук, Людмила Фандікова

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Аннотация

Проведено анкетирование среди учащихся младших классов, которое определило мотивацию к физкультурно-оздоровительным занятиям в воде. Установлены наиболее значимые мотивы к посещению занятий среди данного контингента.

### Annotation

A questionnaire among of school-boys junior classes, which determining motivation to health physical culture in water. The most meaningful reasons to visited studies among given contingent are fixed.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загально-освітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання Т.Ю. Круцевич [7], Н.В. Москаленко [8], О.В. Андреева [1].

Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У школі такими формами є урочні та позаурочні заняття і виконання самостійних домашніх завдань. За даними опитування учнів систематично займаються спортом тільки 20-25%, домашнє завдання з фізичної культури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що кількість учнів які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять [2].

Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм Т.Ю. Круцевич [7], М.М. Булатова, О.Т. Литвин [3], Н.В. Москаленко [8], І.О. Когут [6] визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до фізичної активності [5].

Незважаючи на численні дослідження [1, 7, 8, 9, 10], актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення фізичного стану дітей за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Спеціалісти не змогли не зупинити свій вибір на такому унікальному середовищі як вода, що має специфічний вплив на організм тих, хто займається і створює оптимальні умови для проведення занять з різним контингентом [4, 9, 10]. Тому актуальною є оцінка доцільності впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання школярів.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.2.2. «Теоретично-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу».



## Зацікавленість дітей у різних видах рухової активності, %

Варіанти відповідей	Хлопці	Дівчата
	n=30	n=23
Ігрові види спорту	30	30,43
Види боротьби	36,66	4,34
Плавання	43,33	39,13
Танці	6,66	56,52
Інше	-	8,69

**Мета дослідження** – визначення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у воді в учнів молодших класів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В анкетному опитуванні брали участь діти молодшого шкільного віку 9-10 років м. Києва, визначались мотиви та інтереси до фізкультурно-оздоровчих занять у воді. Респондентам пропонувалося відповісти на питання анкети, вибравши один або декілька варіантів відповідей.

Результати дослідження показали, що рівень інтересу до занять у воді у респондентів високий. На питання «Якими видами рухової активності Ви хотіли б займатися?» школярі молодшого шкільного віку віддавали перевагу наступним видам спорту: хлопці – ігровим – 30%, боротьбі – 36,66%, плаванню – 43,33%, танцям – 6,66%. У дівчат ці показники дещо відрізняються: ігрові види спорту – 30,43%, види боротьби – 4,34%, плавання – 39,13%, танці – 56,52%, інше – 8,69% (таблиця 1).

Результати показали, що плаванню віддають перевагу 43,33% хлопців. Це найбільший показник з усього переліку видів рухової активності. У дівчат ми бачимо наступні показники: більшість віддають перевагу 56,52% танцям, а потім вже – 39,13% плаванню. Але це також є високим показником інтересу до занять у воді.

На питання «Чи подобаються Вам заняття у воді?» було виявлено, що 91,30% дівчат позитивно ставляться до занять, а кількість тих, які ставляться негативно – утричі менше – 8,69%. 90% хлопців позитивно ставляться до занять у воді, негативно ставляться лише 10%. Найголовніша причина незадоволення заняттям з плавання діти пов'язують з тим, що не вміють плавати, а також зміст занять відзначають нецікавим для себе.

Можемо припустити, що урізноманітнення змісту фізкультурно-оздоровчих занять у воді за рахунок тих видів фізичних вправ, які подобаються більшій частині дівчат та хлопців, активізуємо їхнє зацікавлення.

За результатами питання «Чому саме в заняттях з плавання Ви віддасте перевагу?» показав, що 30% хлопців віддають перевагу дистанційному плаванню, 53,33% стрибкам у воду, 63,33% іграм, 6,66% різним вправам у воді, 6,66% інше. У дівчат наступні інтереси дистанційному плаванню віддають перевагу 21,73%, стрибкам у воду – 43,47%, іграм – 43,47%, різним вправам у воді – 34,78%, інше – 4,34%. Аналіз анкет показує, що більшість дітей, як дівчат так і хлопців віддають перевагу стрибкам у воду та іграм (рис. 1).

На питання «Яким іграм у воді

Ви віддасте перевагу?» дівчата віддали перевагу іграм з елементами змагань 56,52%, хлопці командним іграм – 73,33%.

З якою метою відвідують діти заняття у басейні? було з'ясовано, що люблять плавати 70% хлопців та 82,6% дівчат, стати професійним плавцем хочуть 30% хлопців та 26,08% дівчат, навчитися плавати 16,66% хлопці та 30,43% дівчат, заставили батьки 4,34% відмітила одна дівчина, інше 3,33% відмітив один хлопець, він мотивував, що це урок у школі, тому його треба відвідувати як і інші уроки (рис. 2).

За результатами дослідження було визначено, що для формування мотивації та підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у воді з дітьми молодшого шкільного віку доцільно доповнювати рухливими іграми, стрибками у воду та різними вправами у

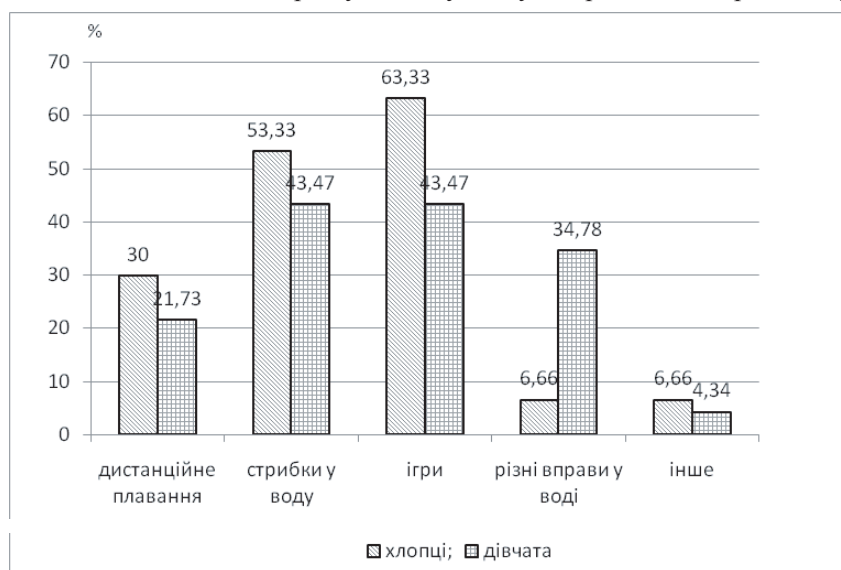


Рис. 1. Результати відповідей на питання «Чому в заняттях з плавання ви віддасте перевагу?» (n=53), %:



воді, які користуються більшою популярністю серед даного контингенту.

**Висновки.** Аналіз результатів анкет показав, що більшість дітей віддають перевагу плаванню 43,33% хлопці, 39,13% дівчат, також 90% хлопців та 91,30% дівчат знаходять цікавим для себе заняття у воді.

Проведене дослідження дозволило визначити найбільш значущі мотиви відвідування занять у воді серед дітей молодшого шкільного віку, 70% хлопців та 82,6% дівчат відзначим, що віддають перевагу плаванню та рухливим іграм у воді: 63,33% хлопців, 43,47% дівчат.

Отримані дані доцільно використовувати у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з метою зацікавлення до фізкультурно-оздоровчих занять у воді.

**Перспективи подальшого дослідження** у даному напрямі полягають у впровадженні фізкультурно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів та оцінку ефективності впровадження.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О.В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес

фізичного виховання молодших школярів / О.В. Андреева, М.В. Чернявський // «Спортивний вісник Придніпров'я». – 2009. – №2-3. – С. 17-19.

2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Безверхня. – Л., 2004. – 23 с.

3. Булагова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булагова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 3-9.

4. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – Москва: АСТ; Астрель, 2005. – 160 с.

5. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. дис. ... на здобуття вченого ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Віндюк. – Львів, 2002. – 20 с.

6. Когут И.А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет обучающихся в

школах различного типа: автореф. дис. ... на соискание ученой степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / И.А. Когут. – К., 2006. – 20 с.

7. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. ... докт. наук по физ. вос. и спорту: 24.00.02. – К., 2000. – 510 с.

8. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: Дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – Дніпропетровськ, 2009. – 461 с.

9. Семененко В. Підвищення інтересу шестирічних дітей до уроку фізичної культури засобами аквааеробіки / В. Семененко // Молода спортивна наука України, 2008. Т.2. – С. 177-180.

10. Усачов Ю. Навчально-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 37-40.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Володимир Пристинський, Костянтин Краснолуцький,  
Тетяна Пристинська

Слов'янський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ),  
Всеукраїнський «Фонд розвитку знань» (м. Київ)  
Національна академія керівних кадрів культури і мистецтва,  
Всеукраїнський «Фонд розвитку знань» (м. Київ)



### Анотація

Сущность критического мышления в обеспечении развития психомоторной сферы человека заключается в получении информации из окружающей среды, ее анализе и проектировании решения двигательного задания с желаемым результатом. Критическое мышление в физическом воспитании следует рассматривать как реализацию определенных организационно-педагогических условий, когда учащемуся предлагается проверить гипотезы, применить альтернативные решения, постоянно размышлять и переосмысливать структуру выполняемых движений.

Основу модели реализации критического мышления в физическом воспитании составляют взаимосвязанные компоненты учебно-воспитательной физкультурно-спортивной среды: когнитивная организация, когнитивная деятельность, когнитивные и психомоторные результаты.

### Abstract

The essence of critical thinking in the sphere of ensuring human psychomotor development comprises obtaining information from the environment, its analysis and designing the solution of movement task with the predicted result. Critical thinking in physical education should be viewed as the implementation of certain organizational and pedagogical conditions when a student is invited to test a hypotheses, apply alternative solutions, and constantly reconsider the structure of movements performed.

The jist of the model of critical thinking in physical education comprises interrelated stages of educational, instructional, physical education and sports environment: cognitive organization, cognitive activity, cognitive outcomes and psychomotor results.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Ученими багатьох країн Європи й США останнім часом ведеться активний дискус щодо більш конструктивного використання елементів критичного мислення в забезпеченні якості шкільної освіти. На наше глибоке переконання українські фахівці в галузі фізичного виховання і спорту не повинні бути осторонь такої актуальної проблеми. Але, на жаль, у сучасному інформаційному просторі України практично відсутні оригінальні, а також фундаментальні наукові пошуки й розробки з даної тематики.

Розвиваючи в учнів критичне мислення логіки, відбувається ефективне формування самооцінки й самоповаги, адекватне ставлення до оточуючої дійсності.

Донедавна інтерес до критичного мислення був переважно зосереджений на традиційних освітньо-виховних моделях (J. Larkin та ін., E. Owen, J. Sweller), в яких можливості його застосування до навчальних умов у процесі фізичного виховання приділялася незначна увага [11, 16]. Для багатьох фахівців ідея інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів у такій «практичній» дисципліні, як фізичне виховання, може здатися дещо безглуздою. Однак достатньо значна кількість проведених із даної проблеми до-



сліджень показують, що фізичне виховання може і повинно бути ефективним засобом формування в учнів навичок критичного мислення (S. Schwager, C. Labate, 1993; F. Cleland, C. Pearse, 1995, В. Пристинський, К. Краснолуцький, 2010) [20, 6, 18]. Різноманітні дидактичні можливості розвивально-виховного потенціалу занять фізичною культурою і спортом припускають достатність організаційно-педагогічних умов, що сприяють розвитку навичок критичного мислення в учнів будь-якого віку. На нашу думку, яка співпадає з точкою зору R. McBride [15], літературних й інформаційних джерел з цього приводу недостатньо, і їх явно недооцінюють у аспекті наступних положень:

- Як «розуміти» критичне мислення у фізичному вихованні та спорті?;
- Яким чином діти можуть навчитися використовувати прийоми критичного мислення на уроках фізичної культури?;
- Якими навичками вони повинні володіти і яке «задоволення» вони можуть одержувати на уроках, у яких критичне мислення відіграє важливу роль?;
- Чи існує модель, що може допомогти вчителям і тренерам включати елементи критичного мислення в навчання на уроках або в тренувальні заняття?

Отже, актуальність означеної нами проблеми полягає, насамперед, у тому, що вчитель фізичної культури, тренер-викладач повинні засвоїти аксіому про те, що якщо ми навчаємо дітей тому, що знаємо й уміємо самі, то можливості їх навчальних досягнень обмежуються нашими знаннями. Якщо ж ми навчаємо дітей думати, то їх можливість отримати знання безмежна. На жаль, доводиться констатувати, що початкова й середня освіта в Україні все ж таки передбачає переважне використання методів «запам'ятовування», що не може не відбитися на її якості. На нашу думку, певною проблемою сучасної освіти все ж таки залишається

недостатня здатність педагогів і вихователів мислити критично та вчити цьому дітей.

Робота виконана відповідно плану НДР кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Слов'янського державного педагогічного університету за темою «Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів», а також в аспекті реалізації одного з основних завдань Всеукраїнського «Фонду розвитку знань» щодо «Пропаганди здорового способу життя, коли духовне і фізичне здоров'я, довголіття і працездатність стають провідними життєвими цінностями суспільства».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** з даної проблеми свідчить, що критичне мислення складається із двох аспектів. По-перше, саме мислення використовує безліч когнітивних навичок, включаючи усвідомлення проблеми, аналіз, зважування доказової бази, оцінку й прийняття рішень (M. Lipman [12], D. Halpern [10], V. Ruggiero [19]). Його другий компонент містить у собі відносини, звички розуму й характерні риси використання когнітивних навичок, детально описані й названі «диспозиціями» (B. Beyer [3], P. Facione та ін. [9], D. Perkins та ін. [17]).

Критичне мислення у фізичному вихованні повинно бути спрямоване на розвиток прагнення створити задоволення від рухів, заохочуючи дітей знаходити й досліджувати оточуюче освітнє й рухове середовище й проблеми, з якими вони зіштовхуються за рахунок стимулювання їхньої пізнавальної активності (NASPE, 1995) [16]. Що стосується фізичного виховання й спорту, то термін був визначений R. McBride, як «рефлексивне мислення, що використовується для прийняття зваженого й обґрунтованого рішення в завданнях, пов'язаних з рухом або викликами» [14; 11].

**Формулювання цілей статті** (постановка завдання). *Метою*

нашої роботи є поглиблення знань щодо використання дидактичних можливостей фізичної культури і спорту у формуванні навичок критичного мислення учнів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сутність авторської методики полягала в тому, що ми активно інтегрували стандарти й прийоми критичного мислення в дидактичний матеріал шкільної програми з фізичного виховання. Обговорення й дискусії, а також прийоми критичного мислення з постановкою певних запитань дозволяли глибше, і конструктивно аналізувати зміст теми, яка вивчається на уроці, що робило процес навчання більш привабливим та привчало учнів активно мислити.

Фізичне виховання в різних його проявах надає багато можливостей, що сприяють розвитку критичного мислення. З когнітивної точки зору, тіло розглядається як засіб для реалізації критичного мислення, і це визнається вченими. С. Buschneг поділяє таку точку зору, зазначаючи, що «... у фізичному вихованні мислення, почуття й рух являються рівноправними партнерами» [5; 59]. Проведені нами педагогічні спостереження підтвердили також і результати дослідження R. Ennis [8], коли вчителі активно заохочували інтеграцію когнітивного мислення з руховою складовою в учнів початкової школи. Це сприяло тому, що учні були спроможні відповідати на запитання щодо структури своїх рухів, їх сприйняття в часі й просторі тощо. Результати наших досліджень також підтвердили наукову позицію F. Cleland, C. Pearse [7] про те, що здатність генерувати різні моделі руху значно поліпшувалася в дітей молодшого шкільного віку, коли вчителі використовували найважливіші стратегії мислення для забезпечення розуміння структури їх виконання.

Слід зазначити, що одержання інформації з навколишнього середовища, її аналіз і проектування вирішення рухового за-





вдання з бажаним результатом становлять сутність критичного мислення в забезпеченні розвитку психомоторної сфери людини. Учні, використовуючи прийоми критичного мислення, повинні навчитися приймати обґрунтовані рішення про характер завдання, пов'язаного з тим, чи іншим рухом, намагались його аргументувати. Отже, критичне мислення щодо фізичного виховання за визначенням R. McBride слід розглядати як організований процес, у якому учню пропонується перевірити гіпотези, застосувати альтернативні рішення й постійно міркувати й переосмислювати структуру рухів, що виконуються [15].

Слід констатувати, що й в Україні вчителі, які намагаються креативно виконувати свої професійні функції, з успіхом забезпечують реалізацію міжпредметних зв'язків, коли сполучають когнітивні завдання з руховими. Афективна сфера знань пропонує багато можливостей розвивати критичне мислення в процесі фізичного виховання. Це підтверджують і результати багатьох досліджень, проведених у ряді американських шкіл (R. McBride, S. Knight, L. Blit, F. Cleland, C. Pearse) [14, 6, 7], диспозиції яких (готовність іти на обґрунтований ризик, співробітництво, відкритість тощо) підтримують і направляють процеси формування критичного мислення.

Результатом наших педагогічних спостережень, вивчення й осмислення іноземного досвіду було розроблення експериментальної проєктивної моделі функціонування критичного мислення у фізичному вихованні. Її основу склали розроблені R. McBride [14] приписи процесу розвитку критичного мислення, як взаємопов'язаних складових освітньо-виховного фізкультурно-спортивного середовища: когнітивна організація, когнітивна діяльність, когнітивні й психомоторні результати.

**Когнітивна організація.** Формулювання відповідних запитань

є важливою характеристикою людини, що володіє критичним мисленням. Менш ефективно мисляча людина, як правило, не сприймає достатньо точно навколишнє середовище, а й тому не здатна інтерпретувати наявну в ньому інформацію. Якщо цей етап завершується невдало, а учні не розуміють причини відставання у формуванні рухового образу, то наступна стадія навчання буде менш ефективною, так само як, і наслідки. У цьому разі запитання тренера або вчителя можуть мати навідний характер, а вже самі учні (юні спортсмени) повинні детально аналізувати отриману інформацію. Наприклад, на тематичному уроці з футболу при вивченні техніки удару по м'ячу, ми пропонували осмислити й дати відповіді на наступні запитання:

«У якому напрямку здійснювати пересування, щоб оволодіти м'ячем у найбільш сприятливій ігровій ситуації?»

«Якою частиною ступні вдирити по м'ячу, щоб надати йому оптимальної траєкторії?»

«На яку відстань й у якому напрямку полетить м'яч після мого удару?» тощо.

Після того як визначені й поставлені ті чи інші певні запитання, учень аналізує свої рухи, і здійснює оцінку відповідної інформації, що приводить його до наступної фази в моделі.

**Когнітивні дії.** На даному етапі, учень уже починає робити первісні судження щодо отриманої інформації, і формує відповіді, які являють собою певні висновки і гіпотези на основі її аналізу. У процесі нашого дослідження на уроках спортивних ігор (баскетболу) учням експериментального класу ми пропонували визначити, і реалізувати три найбільш ефективні способи відправити м'яч у кошик із близької відстані. Це завдання вимагало від учнів використати раніше отриману теоретичну інформацію й руховий досвід, порівнювати й протиставляти спроби,

робити висновки, а потім вибирати рішення та реалізовувати їх через рухові дії.

**Когнітивні наслідки й психомоторні результати.** У даній моделі когнітивні наслідки й психомоторні результати представлені дещо відокремлено, хоча їх не слід розглядати як щось взаємовиключне. Для того щоб учні змогли оцінити гіпотези, що впливають із попередніх складників моделі, вони повинні їх перевірити. Один зі способів перевірити гіпотезу когнітивне полягає в тому, що учень висловлює вчителю свою думку щодо цієї гіпотези. Якщо це стосується психомоторних функцій, то цю гіпотезу можна перевірити шляхом виконання рухової навички. Проілюструємо це на прикладі уроків гімнастики, де методично доцільно об'єднати певну низку рухових дій у єдину послідовність. Для цього слід наголосити на тому, щоб учні взяли до уваги, як формування однієї рухової навички логічно приводить до початку наступного вміння (когнітивні результати). Виконуючи рухові завдання поточним і груповим методом («по парах»), учні більш успішно засвоювали логіку об'єднання рухових дій у визначену послідовність, а також мали змогу продемонструвати взаємооцінювання відповідно до заданих критеріїв.

Аналізуючи результати проведеного дослідження, ми мали змогу довести обґрунтованість точки зору R. McBride [15], який відзначає, що критичне мислення не обов'язково може бути системною, односпрямованою послідовністю. Учений висловлює думку, що цьому процесу властива циклічність, у ході якої учень виконує руховий акт, а потім оцінює результат. Саме на основі виконаної рухової дії постають додаткові запитання, міняються судження, і висуваються нові гіпотези. Прийняття до уваги наявної інформації, аналіз її в серії організованих «кроків» і екстраполювання її у



вигляді можливих, і бажаних результатів становлять саме сутність критичного мислення у фізичному вихованні.

Наступний короткий фрагмент ілюструє критичне мислення в контексті його реалізації в одній із площин фізичного виховання. Один з експериментальних класів вивчав блок завдань із програми ритмічної гімнастики. Учителем пропонувався відповідний музичний фрагмент, як первісний стимул, попередньо розосередивши клас на «діади» й «тріади», утворивши, так би мовити, 3-х етапну послідовність рухів із заданою програмою (початкова фаза, середина й завершення). Спостерігаючи за руховою організацією «малих» груп, ми помітили, як учні генерують на основі наданої інформації нові ідеї (когнітивна організація). Потім приймалося рішення щодо того, як зібратись в поетапну послідовність (когнітивні дії). Після детального відпрацювання цієї послідовності дій учні обговорювали переваги такого методичного підходу (когнітивні результати), а потім перевіряли його доцільність за допомогою практичного виконання (психомоторні результати). Після цього кожна група виконувала «свою» послідовність танцювальних рухів і коментувала її перед класом із метою подальшого вдосконалення.

**Висновки** і перспективи подальших розвідок з даного напрямку. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить, що більш широке впровадження в навчально-виховний процес із фізичного виховання різноманітних методів формування критичного мислення підвищує якість і ефективність занять. Критичне мислення вимагає від учнів більш глибокого аналізу власної навчальної діяльності й результатів її досягнення. Осмислений і конструктивний аналіз дає більш глибоке розуміння сутності пізнаваних процесів, а значить, і більш високі оцінки або показни-

ки тестів. Критичне мислення дає можливість учням бути розкутими, інноваційними, допомагає домогтись успіху не тільки в оволодінні руховою сферою, а й у життєвій практиці в цілому.

Отже, формування критичного способу мислення, як основи інтелекту людини, сприятиме досягненню високого професіоналізму, розвитку прагнення до самовдосконалення й реалізації особистого творчого потенціалу на засадах фізичного доволіття й високої працездатності, приведе до якісного відновлення сучасного суспільства.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Москаленко Н. Застосування комп'ютерних технологій для тестування теоретичних знань дітей молодшого шкільного віку /Н. Москаленко, В. Єфімов //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 56-60.
2. Москаленко Н.В. Особливості формування інтересу дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою /Н.В. Москаленко //Молода спортивна наука України: збірник наук. пр. ЛДІФК. – Л.: НВФ Українські технології, 2007. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 46-48.
3. Beyer В. Practical strategies for the teaching of thinking /В. Beyer. – Boston: Allyn & Bacon, 1987. – P. 13-14.
4. Blitzer L. It's a gym class what's there to think about? /L. Blitzer //Journal of Physical Education, Recreation and Dance. – August (1995). – P. 44-48.
5. Buschner C. Can we help children move and think critically? In W.J. Stinson (ed), Moving and learning for the young child /C. Buschner. – Reston, VA: AAHPERD Publishing Company, 1990. – P. 59-61.
6. Cleland F.E. Young children's divergent movement ability:

Study II /F.E. Cleland //Journal of Teaching in Physical Education. – 1994. – № 13(3). – P. 228-241.

7. Cleland F. & Pearse C. Critical thinking in elementary Physical Education: reflections in a year-long study /F. Cleland, C. Pearse //Journal of Physical Education, Recreation and Dance. – August (1995). – P. 31-38.
8. Ennis R.H. Discrete thinking skills in two teachers' physical education classes /R.H. Ennis //Elementary School Journal. – 1991. – P. 473-478.
9. Facione P.A. The disposition toward critical thinking /P.A. Facione et al. //The Journal of General Education. – 1995. – № 44(1). – P. 11-25.
10. Halpern. D. Thought and knowledge: An introduction to critical thinking /D. Halpern. – New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. – P. 34-35.
11. Larkin J. Expert and novice performance in solving physics problems /J. Larkin. – //Science. – 1980. – №208. – P. 1335-1342.
12. Lipman M. Thinking in Education /M. Lipman. – Cambridge: Cambridge University Press, 1992. – P. 19-58.
13. Logsdon B.K. Physical Education for Children /B.K. Logsdon, K. Barrett, M. Ammons, M. Broer, L. Halverson, R. McGee & M. Robertson. – Philadelphia: Lea & Febiger, 1984. – P. 9-23.
14. McBride R. Critical thinking – an overview with implications for Physical Education /R. McBride //Journal of Teaching in Physical Education. – 1991. – №5. – P. 11; 112-125.
15. McBride R. & Knight S. Identifying teacher behaviors during critical thinking tasks /R. McBride & S. Knight. – Clearing House, 1993. – P. 374-378.
16. National Association for Sport and Physical Education Moving into the future: National standards for physical education. – Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education,



- Recreation and Dance, 1995. – P. 86-89.
17. Perkins D.N. Beyond abilities: A dispositional theory of thinking /D.N. Perkins, E. Jay & S. Tishman //The Merrill-Palmer Quarterly. – 1993. – № 39. – P. 11-21.
18. Pristinskii V.N. New capacity of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy lifestyle //V.N. Pristinskii, K.K. Krasnolutsky //Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: Електр. збірник наук.-метод. конф. Вип.4: – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 95-99.
19. Ruggiero V.R. The art of thinking: A guide to critical and creative thought /V.R. Ruggiero. – New York: Longman, 1998. – P. 27-31.
20. Schwager S. Teaching for critical thinking in Physical Education /S. Schwager & C. Labate //Journal of Physical Education, Recreation and Dance. – 1993. – № 64(5). – P. 24-26.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## СТАН РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олександр Онопрієнко

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького



### Анотація

В статтю проаналізовані учебні плани і програми спеціальних дисциплін професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, встановлено стан реалізації компетентного підходу в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

### Annotation

In this article the author has analyzed curricula and educational programs of special disciplines for professional training of future physical training teachers and has ascertained the real state of competence approach realization in professional training of future teachers of physical education.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку освіти в Україні в контексті домовленостей Болонського процесу висуває нові підходи щодо професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Серед них компетентно зорієнтований підхід, спрямований на формування особистості педагога, його професійної компетентності, соціальної зрілості й духовного багатства.

Актуальність цієї проблематики полягає в тому, що розуміння компетентного підходу й стратегія його впровадження мають бути співвіднесені з динамікою змін нормативно-правового, економічного, соціально-психологічного статусу, а також із перспективами європейської інтеграції та внутрішніми обмеженнями й ризиками освіти в Україні.

Розв'язання цієї проблеми, на нашу думку, пов'язане із трьома внутрішніми умовами, відповідно до яких реалізація компетентного підходу може мати значення як інструмент реформування освіти. Перша умова – визначення концептуальних проблем з якими пов'язана реалізація компетентного підходу і шляхів їх розв'язання. Друга – розробка на локальному рівні державних стандартів, які міститимуть освітньо-професійні компетентності. Третя умова – якісна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури на основі компетентного підходу як фахівця, здатного кваліфіковано

використовувати набуті за період навчання знання й практичні навички в майбутній професійній діяльності.

Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Тому нині ця проблема постійно перебуває в полі зору спеціальних науково-дослідних установ, наукових колективів й окремих дослідників. Про це свідчить низка науково-практичних конференцій, на яких ця проблема обговорюється поряд з іншими.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Так, аналіз наукових джерел показує, що активно досліджуються проблеми формування психолого-педагогічної майстерності, медико-біологічної, валеологічної, екологічної, спортивної й професійно-педагогічної підготовки, викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін, активізації пошукової роботи студентів, використання інноваційних технологій у процесі формування професійної майстерності в контексті формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури [6, 8, 10].

Підвищення вимог до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в контексті компетентного підходу має на меті, насамперед, модернізацію навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим однією з характерних осо-



бливостей сучасного стану системи фізкультурно-педагогічної освіти в Україні є пошук не механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження педагогічних традицій у поєднанні з новими формами, методами, засобами й технологіями. Однак, на думку Е. Вільчовського [1], В. Власова [2], Г. Гаца [4], Б. Шияна [10], недостатнє впровадження інноваційних технологій у практику підготовки майбутнього вчителя фізичної культури не дає змоги ефективно формувати його професійну компетентність.

**Метою** на даному етапі дослідження виступало встановлення стану реалізації компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, яка полягає в розробках моделей навчання в дії – перехід від парадигми викладання до парадигми навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У розробках моделей навчання головними завданнями, на наш погляд, є:

- аргументоване визначення розвивальної й дидактичної специфіки, закладеної в поняття “компетентність учителя фізичної культури” як педагогічної категорії, яка повинна характеризувати конкретний етап в освітньому процесі та його кінцевий результат;
- обґрунтування вимог до остаточного рівня сформованості базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури й до основних етапів їх формування;
- визначення доцільної послідовності та її дотримання в реалізації компетентнісного підходу на різних етапах та освітньо-кваліфікаційних рівнях професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Нами було застосовано наступні *методи дослідження*: праксиметричні (вивчення й узагальнення досвіду професійної підготовки студентів, аналіз нормативних документів); емпіричні – обсервацій-

ні (педагогічне спостереження за процесом професійної підготовки студентів), діагностичні (бесіди, анкетування, тестування, самооцінка, експертна оцінка), за допомогою яких передбачено з’ясувати стан формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Реалізація окреслених завдань безпосередньо пов’язана із проблемою проектування освітніх стандартів та оновленні освітньої політики в цілому. Як було зазначено вище, професійна компетентність учителя фізичної культури визначається кваліфікаційною характеристикою, яка є його нормативним або базовим рівнем. Тому, відображаючи науковообґрунтований перелік професійних знань, умінь і навичок, кваліфікаційна характеристика є, по суті, сукупністю узагальнених вимог до вчителя на рівні його теоретичного й практичного досвіду.

Однією з головних кваліфікаційних вимог при підготовці фахівців із фізичної культури є також вимоги до знань і вмінь з основ інформаційно-технологічного забезпечення освіти, науки й техніки; дидактичних закономірностей у фізичному вихованні й спорті; методів організації та проведення науково-дослідної роботи; володіння технологією навчання різних категорій людей руховим діям і розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-спортивних занять.

Основним нормативним документом, що відповідно до Державного стандарту регламентує організацію навчального процесу у вищому навчальному закладі, є навчальний план. Традиційно в сучасних навчальних планах вищих навчальних закладів України виокремлюють такі цикли дисциплін: гуманітарні, соціально-економічні, фундаментальні, професійно орієнтовані дисципліни; цикл дисциплін самостійного вибору вищого навчального закладу. Щоб з’ясувати стан реалізації

компетентнісного підходу в професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури на рівні вищого навчального закладу нами проаналізовано навчальний план та програми фахових дисциплін професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Унаслідок аналізу навчального плану з’ясовано, що дисципліни предметної підготовки посідають центральне місце в його структурі, оскільки займають більшу частину навчального часу. Це пояснюється необхідністю озброїти студентів великим обсягом знань і навичок, які потрібні їм у майбутній фаховій діяльності. Свідченням цього є те, що відповідно до навчальних планів факультетів фізичної культури зазначені дисципліни вивчаються протягом усього періоду навчання; кількість видів контролю є значно більшою від інших навчальних дисциплін. Саме заняття з дисциплін предметної підготовки найбільшою мірою сприяють формуванню професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури.

Оскільки кількість цих дисциплін велика, то їх умовно поділяють на групи загальнометодичних і частковометодичних дисциплін. Група загально-методичних дисциплін повинна забезпечити спеціально теоретичну й загальну методичну підготовку студентів. Така підготовка необхідна майбутнім фахівцям для кваліфікованої організації навчально-виховного процесу з фізичної культури учнів різного контингенту. Отже, у контексті компетентнісного підходу цикл загальнометодичних дисциплін забезпечує кваліфікацію майбутнього вчителя фізичної культури. Група частково-методичних дисциплін у навчальному плані представлена курсами, кожен із яких розкриває історію розвитку окремого виду спорту, теорію й методику його викладання. У процесі вивчення цих дисциплін студенти оволодівають технікою й тактикою різних видів спорту, а також набувають відповідних знань, умінь і навичок. Таким



чином, у контексті реалізації компетентнісного підходу цикл частково-методичних дисциплін забезпечує широку ерудованість майбутнього вчителя фізичної культури в різних видах спорту та фізичну, педагогічну й організаційну готовність займатися ними.

У цілому дисципліні циклу професійно-орієнтованої підготовки покликані забезпечити якість і результативність майбутньої професійної діяльності студента-педагога з фізичної культури. Практика викладання цих дисциплін показує, що їхньою педагогічною основою є спільна діяльність викладача й студента, використання сучасних освітніх технологій, а також проходження майбутніми вчителями різних видів практик з опанованих фізкультурно-спортивних дисциплін.

Таким чином, у контексті реалізації компетентнісного підходу результатом навчання фаховим дисциплінам є опанування студентом цілісною професією педагога з фі-

зичної культури. Із цього випливає, що відповідно до кваліфікаційної характеристики вчителя фізичної культури цільові установки блоку загально-професійних дисциплін спрямовані на формування широкого спектру базових професійних компетентностей студента. Однак успішність цього процесу залежить від якості опанування дисциплінами професійно-орієнтованого блоку, які, заломлюючись у змісті окремих дисциплін фахової підготовки, стають фундаментом, на якому формуються базові професійні компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Щоб установити відповідність сучасних програм фахових дисциплін професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури вимогам компетентнісного підходу, ми проаналізували їхню освітньо-результативну спрямованість. Аналізу підлягали робочі програми (розроблені викладачами вищих навчальних закладів, у яких проведено експеримент)

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика освітньо-результативної спрямованості сучасних програм фахових дисциплін із вимогами компетентнісного підходу**

Спрямованість програм традиційного навчання	Вимоги компетентнісного підходу
Результат	
Варіативний – суб'єктам навчання пропонують вибір, тривалість і глибину викладу навчального матеріалу, внаслідок чого результати не забезпечуються порівняльністю.	Проективний – чітке визначення завдань і мети навчання, адекватних критеріям оцінки, які мають бути досягнуті; деталізовано поставлені завдання гарантують вимірюваність і стійкість результатів навчання.
Навчальний термін	
Регламентованість термінів навчання – незалежно від індивідуальних «навчальних кроків» студентів для кожного блоку програми встановлюється певний відрізок часу для його опанування.	Варіативність термінів навчання – гнучкі вимоги з використанням освітнього консиліуму щодо вибору індивідуалізованих заходів, що гарантує досягнення заданого результату відповідно до освітнього темпу кожного студента.
Оцінювання результатів навчання	
Нормоване – надання пріоритету відсотковому або шкальному виміру знань студентів у строго встановлений час, а їхні можливості та досягнення не оцінюються.	Стандартизоване – базується на однозначних критеріях оцінки досягнень студентів у контексті специфіки їхньої майбутньої професійної діяльності й міри підготовленості до неї.

найпотенційніших, на наш погляд, для формування компетентностей загально-професійних і професійно-орієнтованих дисциплін: теорії й методики фізичного виховання, теорії й методики гімнастики, теорії методики спортивних ігор, теорії й методики легкої атлетики. Результати цього аналізу представлено в таблиці 1.

У цілому аналіз зазначених та інших досліджень, а також практики професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах України показує, що внаслідок переваги предметної підготовки значна кількість випускників сформувала високий рівень лише профільної компетентності. Натомість інші компетентності залишилися недостатньо сформованими. Зокрема, доводиться констатувати, що викладачі в реалізації програми професійної підготовки студентів перевагу віддають формуванню таких компонентів професійної компетентності вчителя фізичної культури, як знання та способи діяльності й водночас нехтують двома іншими складовими – творчістю й переживаннями.

Отже, доводиться констатувати, що практика професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури явно відстає від педагогічної теорії. Аналіз змісту державного стандарту й розроблених на його основі навчальних планів засвідчує, що в цілому мета й зміст підготовки фахівців фізичної культури відповідають вимогам компетентнісно орієнтованої освіти. І хоча сьогодні всі програми дисциплін побудовані на кредитно-модульних засадах, у їхньому основному змісті перевага віддається не компетентнісній, а освітній парадигмі.

Однак разом із такими позитивними тенденціями в контексті реалізації компетентнісного підходу в освіті, як різнобічність, фундаментальність, науковість підготовки, орієнтованість на професійну діяльність і міцний зв'язок із практикою



існує ряд недоліків, основними з яких, на наш погляд, є:

- невідповідність навчальних програм вимогам компетентнісного підходу, перенасичення їх знаннями як кінцевими результатами діяльності студентів;
- зростаюча диференціація навчальних дисциплін, що призводить до оволодіння лише окремими видами навчальної та педагогічної діяльності, а не до спрямованості на досягнення цілісного професійного ідеалу особистості майбутнього вчителя фізичної культури;
- перевага посереднього підходу до формування професіоналізму майбутнього вчителя фізичної культури, внаслідок чого відбувається масова підготовка кадрів, значна частина з яких є не конкурентноздатною на ринку праці;
- перевага уніфікації вимог щодо результативності професійної підготовки з окремих дисциплін навчального плану, що применшує ініціативу й відповідальність студентів;
- недостатня спрямованість змісту програм навчальних дисциплін на формування соціокультурного, творчого й емоційного досвіду особистості майбутнього вчителя фізичної культури, унаслідок чого виявляється невідповідність його професійної підготовки загальнокультурному й духовному розвитку;
- у жодній із навчальних програм фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання не визначено переліку відповідних компетентностей, а відтак й оцінних процедур їхніх рівнів сформованості в студентів.

**Висновки.** Зазначені недоліки дають змогу встановити причину основної суперечності сучасної системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури – між цілеспрямованою євроінтеграцією й відповідно запитом суспільства на профе-

сійно компетентних педагогів і реальним станом реалізації компетентнісного підходу в едукативному процесі вищих навчальних закладів. Основним шляхом до розв'язання цієї суперечності є активна й науково обґрунтована реконструкція змісту навчальних програм фахової підготовки та її процесуальної перебудови в контексті розробки й упровадження компетентнісно зорієнтованих педагогічних технологій, які б забезпечили максимальний професійний розвиток студентів. Це можливо за умов усвідомлення студентами особистих сенсів і цінностей життя в майбутній професійній діяльності; загальної та індивідуально-особистісної підтримки студентів із боку викладачів; постійної педагогічної діагностики особистісного та професійно-діяльнісного розвитку студентів; активізації внутрішніх механізмів розвитку особистості студента щодо оволодіння способами саморегуляції, самовдосконалення, життєвого самовизначення, самоактуалізації та самоорганізації; сприяння розвитку творчих здібностей студентів.

Це, на нашу думку, дасть змогу вийти на новий рівень якості педагогічної освіти, тобто сформувати в майбутнього вчителя фізичної культури базові професійні компетентності, що за допомогою традиційних методів прямої трансляції знань неможливо.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вільчковський, Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання [Текст] / Е. С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр.: зб. наук. пр. – Х.: ОВС, 2002.-Ч. 1.-С. 301-310.
2. Власов В. Н. Инновационные технологии: методология, обучение и совершенствование рациональной системы двигательных действий [Текст] / В.

Н. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2001. -№ 4 – 5.-С. 60-63.

3. Воловик, П. М. Теорія ймовірностей і математична статистика в педагогіці [Текст] / П. М. Воловик // Радянська школа. – 1969. – 224 с.
4. Гац Г. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури [Текст] / Г. Гац // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 40-43.
5. Денисова М. В. Формирование профессиональной компетентности будущих специалистов сферы туристического бизнеса [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / М. В. Денисова. – Челябинск, 2006. – 20 с.
6. Десятов Т. М. Тенденції розвитку неперервної освіти в країнах Східної Європи (друга половина ХХ століття) [Текст] / Т. М. Десятов – К.: АртЕк, 2005. – 335 с.
7. Дорохіна В. Г. Формування психологічної готовності підлітків до продуктивної праці [Текст] / В. Г. Дорохіна, С. І. Равикович // Психологія: республіканський наук.-метод. зб. – К., 1989. – Вип. 32. – С. 27 – 33.
8. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в экстремальных ситуациях: Психологический аспект [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко // Минск: Изд-во «Университетское». – 1985. – 206 с.
9. Євсєєв Л. Тенденції вдосконалення технології навчання з спортивно-педагогічних дисциплін [Текст] / Л. Євсєєв, В. Павлов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – К.; Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. – С. 212-214.
10. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття [Текст] / Б.М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. -С. 371-374.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВТОМИ ФАХІВЦІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З КОМП'ЮТЕРОМ

Юрій Остапенко

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України», м. Суми



### Анотація

Стаття вивчає фактори впливу на організм спеціалістів, що працюють з комп'ютером, і створює передумови для розробки спеціальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

### Annotation

The Article covers different aspects of study of PC-users' problems and emphasizes urgency of creating special programs of occupation – applied and physical training.

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасного суспільства характеризується широким та інтенсивним впровадженням інформаційно-комп'ютерних технологій у найрізноманітніших сферах діяльності людини. В Указі Президента України 860 «Про національну доктрину розвитку освіти» від 17 квітня 2002 р. зазначається: «Пріоритетом розвитку освіти є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, що забезпечить удосконалення навчально-виховного процесу, доступність та ефективність освіти, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві».

У світовій практиці все більше застосовуються комп'ютерні інформаційно-навчальні системи, інформаційні технології стають визначальним фактором змін у навчально-освітньому процесі та наукових дослідженнях фізкультурної освіти [9]. Майбутній спеціаліст повинен достатньо вправно користуватися персональним комп'ютером. Робота з ресурсами Інтернету надає можливість отримувати найповнішу інформацію з різних сфер життя [2, 3].

Сучасний світ комп'ютерної техніки швидко розвивається, кожна молода людина, яка сьогодні навчається в середньому чи вищому навчальному закладі знайома з комп'ютером. Тому вкрай важливо, аби вона набула відповідних навичок із збереження власного і суспільного здоров'я.

**Аналіз досліджень і публікацій** показав, що проблемам користувачів комп'ютерів приділяли увагу фахівці Всесвітньої організації здоров'я (ВООЗ), дослідження інтенсивності захворюваності осіб проводилися в Україні, Росії, Канаді [1, 2, 4, 5, 10].

При дослідженні умов праці на підприємствах, що займаються видавничо-поліграфічною діяльністю [4], було, зокрема, встановлено, що за суб'єктивними показниками (скаргами) робота з ВДТ (відеодисплейний термінал) викликає різноманітні симптоми негативного впливу на здоров'я користувачів, які професійно працюють з персональним комп'ютером (ПК). Саме загальна втома виявилася у 22 % опитаних, зорова – у 45 %, відчуття засміченості і свербіння очей – у 24 %, болі в хребті, закам'янілість і оніміння м'язів шиї та плечового пояса – у 52,9%. Пошкодження дисків хребта, порушення постави, судоми м'язів ніг відчували 42,9 % працівників, синдром тунелю Карпала – 14,8 %, підвищена загальна втома, головні болі, поганий сон – 57,7 %, підвищена роздратованість, відчуття неспокою і депресивні стани – 40,3 % професійних користувачів.

Результати досліджень наочно ілюструють, що у працівників, які працюють за відеотерміналом комп'ютера, переважають «очні» симптоми, часті також головний біль та загальна втома, особливо наприкінці робочого дня. Досить





значний відсоток скарг пов'язаний з опорно-м'язовою системою (більш в області спини та шиї, втомі м'язів рук). Водночас особливо не приділялася увага можливому впливу ПК на здоров'я користувачів. Лише з 1990 року почали з'являтися окремі публікації про те, що інтенсивна робота з ПК є причиною багатьох захворювань [4].

У зв'язку з вищевикладеним виникає потреба в удосконаленні науково-педагогічних підходів, активізації всіх компонентів професійної підготовки майбутніх спеціалістів банківської сфери, професія яких належить до розумової праці, яка характеризується напруженістю зорових функцій, одноманітною позою, великою кількістю висококоординованих рухів, що виконуються лише м'язами кисті рук на фоні малої рухової активності, значним нервово-емоційним компонентом, особливо в умовах дефіциту часу, роботою з великими обсягами інформації. Саме тому потрібно удосконалення і розробка нових інноваційних підходів до процесу професійно-прикладної фізичної підготовки.

Останнім часом для створення умов високоєфективної праці та розвитку особистості велику увагу приділяють виробничому середовищу, умовам праці, ергономічній, технічній безпеці, психофізіологічним комплексам розвантаження, але дуже мало приділено уваги рівню професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) до діяльності оператора, що надає актуальності проведення дослідження.

**Зв'язок дослідження з планом НДР.** Дослідження проводиться згідно зі Зведеним планом науководослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою (3.1.2.) «Науково-методичні основи удосконалення викладання дисципліни. Теорія і методика фізичного виховання» (номер держреєстрації 0106U010782).

**Мета дослідження** полягає у вивченні фізіологічних змін у організмі під час роботи з комп'ютером для визначення напрямків розробки системи ППФП.

**Методи дослідження та організація дослідження:** аналіз, систематизація та узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури, анкетування й опитування провідних економістів. Дослідження проводилося на базі Української академії банківської справи НБУ. В анкетуванні взяли участь викладачі, провідні економісти, які навчалися на курсах перепідготовки у регіональному центрі підвищення кваліфікації працівників Національного банку України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Детальне професіографічне вивчення характеру роботи фахівця банківської справи [8] дозволило встановити, що його діяльність висуває такі професійні вимоги: швидко запам'ятовувати осмислений матеріал (ранг значущості фактора – 2,0 бали), зберігати високу працездатність, незважаючи на присутність інших осіб, сторонній шум, несподівані враження (2,0 бали), швидко знаходити і виправляти свої помилки (2,0 бали), виконувати спритні рухи пальцями і руками (відповідно 1,9 і 1,7 бала), запам'ятовувати

один раз чи рідко чути (бачені) усні повідомлення, текст (відповідно 1,9 і 1,6 бала), швидко пристосовуватися до змін робочих ситуацій (1,9 бала), зберігати швидкий темп роботи протягом тривалого часу (1,8 бала), довгостроково виконувати одноманітну роботу (1,8 бала). Оцінювання проводилося за трьохбальною шкалою.

Реалізація трудової діяльності фахівця банківської справи можлива лише при достатньому рівні розвитку таких професійно важливих якостей як довгострокова числова і логічна пам'ять, сила і рухливість нервових процесів, сталість, концентрація і обсяг уваги, точність рухів рук і пальців, координація рухів рук і очей [8].

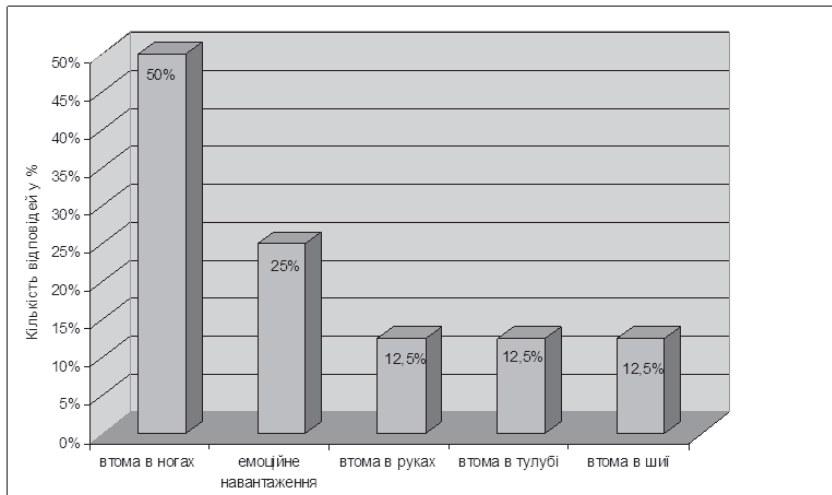
Дослідження проведені на базі Української академії банківської справи НБУ. В анкетному дослідженні взяли участь 500 спеціалістів – працівників Національного банку України всіх обласних регіональних відділень віком від 24 до 43 років. Стаж роботи за спеціальністю від 2 до 22 років, з них 392 жіночої статі, 108 чоловічої, які навчалися на курсах у регіональному центрі підвищення кваліфікації працівників Національного банку України.

Згідно з проведеним дослідженням було встановлено, що робочий день у працівників НБУ



Рис. 1. Види навантаження респондентів під час робочого дня.





**Рис. 2. Втома наприкінці робочого дня.**

триває 8-9 год., характеризується підвищеним напруженням зору: у 100 % опитаних тривалою багатогодинною працею в одноманітному напруженому сидячому положенні; у 100 % опитаних – малою руховою активністю, що спричиняє велике навантаження на тулуб. Звідси 87,5 % опитаних відчувають втому у хребті, значні локальні динамічні навантаження припадають на кисті рук, 25 % опитаних це поєднують зі статичним напруженням м'язів передпліччя і плеча (рис. 1).

Наприкінці робочого дня згідно з даними респондентів відчувають втому в ногах 50 %, в руках – 12,5 %, в тулубі – 12,5 %, в шії – 12,5 %, емоційне навантаження – 25 % (рис. 2).

При довготривалому перебуванні у положенні сидячи і малій руховій активності знижується інтенсивність обміну речовин, кровообігу, з'являються застійні явища в органах малого тазу, черевної порожнини, в ногах, стає слабкішою мускулатура, погіршується постава [5].

Значний інтерес викликають дані про зміни при гіподинамії та гіпокінезії функцій нервової та ендокринної систем, обміну речовин. Доведено, що в цих умовах спостерігається підвищена втома, послаблення пам'яті, збільшення кількості помилок, порушення сну. В цілому відзначається пере-

вага гальмівних процесів у корі головного мозку і зниження його функцій [7].

Зміна структури трудових зусиль і функціональної ролі спеціалістів банківської справи в умовах НТР і сучасного виробництва показує збільшення значення особистого фактора, що проявляється в ранжуванні якостей, якими повинен володіти фахівець банківської справи.

На перше місце респонденти поставили комунікабельність (62,5 %), на друге знання (37,5 %), на третє – витриманість і організованість (25 %), відповідальність – 2,5 %. Тобто сучасний спеціаліст банківської справи має справу не тільки з паперами і технікою, а й спілкування із колегами.

Щодо форм оздоровчих занять то більшість (64 %) бажають займатися колективними формами оздоровлення, а 36 % – індивідуальними.

У співробітників відсутнє уявлення про засоби покращення власного здоров'я, уміння оптимізувати свій фізичний стан. Тільки 12,5 % займаються ранковою гімнастикою, 37,5 % використовують для оздоровлення ходьбу і тренажери.

#### **Висновки.**

1. Проведені дослідження показали, що робота ПК пов'язана з впливом негативних факторів на організм користувача.

2. Розробка заходів щодо збереження здоров'я користувачів комп'ютерів повинна враховувати специфіку професійної діяльності економістів, працюючих в системі «людина-комп'ютер».

3. Необхідність застосування комп'ютерних технологій в вузах та запобігання негативного впливу на організм людини вимагають проводити подальші дослідження з використанням комп'ютерної техніки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку, удосконалення моделей фізичного розвитку професійно важливих систем організму, підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки та запобігання професійних захворювань у майбутніх фахівців економічного профілю.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Гунн Г. Е. Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых / Г. Е. Гунн. – СПб.: Издательский Дом Нева. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, Экслибрис, 2003.
2. Жидецький В. Ц. Охорона праці користувачів комп'ютерів / В. Ц. Жидецький // Навчальний посібник. – 2-ге вид. – Львів: Афіша, 2000. – С. 5, 11, 14.
3. Кашуба В. Про використання інформативних технологій у фізичній рекреації / Кашуба В., Андреева О. // Науково-теоретичний журнал. – 2008. – №1. – С.114-118.
4. Катренко Л. А. Охорона праці – курс лекцій. Практикум: навчальний посібник / Катренко Л. А., Кіт Ю. В., Пістун І. П. – 2-ге видання. – Суми: ВТД, Університетська книга, 2003.
5. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності / М. С. Корольчук. // підр. для студентів вищих навч. закладів. – 2-е вид., випр. та доп. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.



6. Пилипей Л. П. Професіограма спеціалістів банківської справи як модельно-цільова характеристика фізичної підготовки студентів / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виконання і спорту; за ред. проф. С. Єрмакова. Харків : – 2006. – № 5. – С. 71-75
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. // Навчальний посібник. – К: Центр навчальної літератури, 2007. – 192 с.
8. Усенко С. А. Гігієнічна характеристика та оптимізація професійного навчання підлітків, які освоюють у коледжі спеціальність банківського службовця / С. А. Усенко: автореф. дис. кан. мед. наук: спец. 14.02.01. – Донецьк: Донецьк. Держ. мед. ун-т ім. М. Горького, 2001. – 19 с.
9. Указ Президента України “Про національну доктрину розвитку освіти”. – Офіційний вісник України № 16 / 2002.
10. Canadian Labor Congress / Towards a more humanized technology; exploring the impact of Video Terminals on the health and working conditions of Canadian office workers. – Ottawa: Labor Education and Studies Center, 1992. – P. 25-28.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ СТРУКТУРИ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ І ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ХАРАКТЕРУ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Кириленко, Олександр Кириленко, Наталія Власенко  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г.Короленка



### Анотація

Необхідність розробки методики формування оптимальної структури валеологічних знань в процесі фізкультурного образования младших школьников обусловлена возникновением опасной тенденции постоянно прогрессирующего ухудшения состояния здоровья детей и потребностью в формировании у младших школьников знаний, умений и навыков сохранения и укрепления их здоровья.

### Annotation

The necessity of creation the methods of forming the optimum structure of valeology knowledge in the process of physical culture education of elementary schoolchildren is motivated by the appearance of the dangerous tendencies to constant decreasing the elementary schoolchildren knowledge and abilities to conserve and strengthen their health.

**Постановка проблеми.** Вивчення проблеми формування валеологічних знань у процесі фізкультурної освіти молодших школярів обумовлене небезпечними тенденціями постійно прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей, соціальним замовленням з боку суспільства, яке об'єктивно зацікавлене у формуванні у молодших школярів потреби, знань, умінь і навиків збереження і зміцнення свого здоров'я, відсутністю науково обґрунтованого програмно-організаційного забезпечення даної концепції оздоровлення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Виявлення певної цільової, змістовної і методичної схожості фізичного виховання і валеології як шкільних навчальних дисциплін дозволяє істотно оптимізувати процес фізкультурної освіти.

Процес формування звичок здорового способу життя і фізкультурно-валеологічних знань у дітей молодшого шкільного віку є педагогічним процесом і, як вважає більшість педагогів, успішність навчання залежить від дотримання системи принципів, розроблених у дидактиці.

Валеологічний підхід В.В. Колбанова, Г.К. Зайцева базується на 3-х принципах, визначених ученими як формування, збереження і зміцнення здоров'я. Реалізація цих

принципів пов'язана з дотриманням ряду вимог: наявність оптимальних для людини біологічних, соціальних і природних чинників; раціональний спосіб життя, в який органічно входять елементи неспецифічної профілактики хвороб і шкідливих звичок [4].

Що стосується формування особи дитини в молодшому шкільному віці, то особливе значення, як відзначають фахівці, має стимулювання і максимальне використання мотивації досягнення успіхів в навчальній, трудовій, ігровій діяльності.

Актуальність поставленого питання зростає у зв'язку з тим, що однією з фундаментальних проблем сучасності є пошук шляхів розвитку і вдосконалення здоров'я людей відповідно до умов зовнішнього середовища, виробництва, широким впровадженням техніки і комп'ютерів в побут людини [5].

**Мета статті** – обґрунтувати методику формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в структурі навчального процесу по фізичній культурі для учнів молодшого шкільного віку.

Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ № 31 м. Полтави. Його завдання полягало в перевірці ефективності методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру на уроках фізичної культури у



молодших школярів. У педагогічному експерименті взяло участь 22 учня 4 класу, які були розділені на експериментальну (10 чоловік) і контрольну групу (12 чоловік).

Ідентичність груп визначалася початковим рівнем фізкультурно-валеологічних знань, рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У кінці навчального року (квітень 2010 р.) були проведені контрольні педагогічні випробування і тестування, за результатами яких визначився вплив запропонованої методики навчання на динаміку показників.

Оцінка ефективності експериментальної методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів визначалася за наступними показниками. По-перше, порівнянням результатів експерименту за рівнем фізкультурно-валеологічних знань у дітей експериментальної і контрольної груп, по-друге, порівнянням рівня динаміки фізичної підготовленості і фізичного розвитку в даних групах, по-третє, порівнянням рівня захворюваності школярів на період 2009/2010 навчального року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Було припущено, що методика формування системи теоретичних знань валеологічного характеру базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності, що дозволяє істотно підвищити рівень фізкультурно-валеологічної освіти у молодших школярів.

Найважливішим джерелом активності учня в навчальному процесі є його інтерес – імпульс цікавості, який переходить в допитливість. Його виникненню сприяють наступні чинники: оптимальне співвідношення відомого і невідомого; певний дефіцит інформації, що заповнюється асоціаціями, заснованими на уяві і особовому

досвіді; нестандартне питання, проблема, загадка.

Таким чином, провідними якостями, що відіграють роль в залученні людини до здорового способу життя, є мотивації поведінки, внутрішні стимули у виконанні тієї або іншої діяльності. Сукупність мотивів визначає спосіб життя. Для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Але поки що в системі цінностей сучасної людини здоров'я займає провідне місце лише у тому випадку, коли з'являються ознаки його зниження, втрати.

У процесі виховання і навчання не приділяється належної уваги питанням формування відношення до здоров'я як до цінності. Заклики до підтримки здорового способу життя залишаються для багатьох школярів ще внутрішньо не зрозумілими і неприйнятими.

Негативні тенденції в стані здоров'я підрастаючого покоління, що гостро виявилися останніми роками, поставили перед навчальними закладами нові завдання. Серед них найбільш важливими стали розробка валеологічно обґрунтованої системи дошкільної і шкільної освіти, виховання в учнів потреби в здоров'ї, наукового розуміння суті здорового способу життя.

Валеологічно обґрунтованою можна вважати таку систему освіти, в рамках якої на кожному етапі дозрівання особистості забезпечується реалізація базових потреб людини, оскільки в цьому випадку вона найповніше розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, і безпомилково самовизначається в житті і в процесі самоактуалізації, у неї мимоволі формуються основні компоненти здоров'я.

Вирішення проблеми неготовності індивіда застосовувати фізичну культуру, а тим більше активно розвивати її форми і напрями ми вбачаємо в перетворенні фізкультурної освіти. На нашу думку, по-перше, необхідно визначити причини, що породили сучасні проблеми і негативні

явища в сфері фізичної культури; по-друге, визначити загальний напрям, що знімає або знижує рівень негативного впливу цих причин на прогресивний розвиток фізкультурної освіти; по-третє, виходячи з обраного напрямку, сформулювати підходи в розробці предмету фізкультурної освіти, що є основою для творчої діяльності шкільного вчителя і, зрештою, що забезпечує фізичний розвиток підрастаючого покоління.

Аналізуючи загальноосвітні програми останнього десятиліття з фізичної культури, можна відзначити однозначну тенденцію до розширення і конкретизації завдань направлених на зміцнення здоров'я школярів, формування понять про організм людини і її здоров'я, сприяння надбанню необхідного мінімуму знань в області гігієни, медицини, фізичної культури і спорту.

У даній програмі структура знань формується за 4 блоками:

- особово-орієнтовані знання, пов'язані з саморозвитком, самовихованням, самовдосконаленням;
- знання, необхідні для виконання фізкультурно-спортивної діяльності в колективі, необхідні для правильної взаємодії з членами класу, групи і т.д.;
- знання, пов'язані зі зразками поведінки і спілкування в колективі (фізкультурно-спортивна етика);
- знання, інтегруючи фізичну культуру з іншими сферами діяльності, тобто як знання отримані на уроках фізичної культури перевтіляться в життєдіяльність індивіда.

Таким чином, аналіз програми по фізичній культурі з позиції їх валеологічної спрямованості показав, що деякі валеологічні знання в даних програмних документах існують, але істотним недоліком таких знань, на наш погляд, є їх фрагментарність і несистематичність, відсутність опори на вікові особливості сприйняття теоретич-



них відомостей і послідовність їх викладу; основний упор в більшості вивчених програм робиться на руховий розвиток школярів, а оздоровчий напрям програм носить супірядний характер.

#### **Висновки**

1. Формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Це дозволяє сформувати оптимальну структуру світоглядних уявлень і теоретичних знань валеологічного характеру.

Комплекс методичних прийомів і нормативних документів реалізації системи валеологічних знань в умовах загальноосвітньої школи є смисловим поєднанням базового

рухового матеріалу і валеологічного компоненту.

2. Метод оцінювання фізкультурно-валеологічних знань полягає у виявленні властивостей мислення, наочній обізнаності, фізкультурно-оздоровчій діяльності молодших школярів за допомогою єдиного тесту, який дозволяє об'єктивно оцінити рівень знань і навиків в учнів молодших класів за допомогою системи нормованих показників.

3. Ефективність методики формування системи теоретичних знань валеологічного характеру в процесі фізкультурної освіти молодших школярів виражається в підвищенні рівня фізкультурно-валеологічних знань, в поліпшенні фізичної підготовленості, в позитивному впливі на показники захворюваності дітей.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья: [Учебное пособие для детей дошкольного возраста]/ Леонид Баль, Виктория Ветрова. – М.: ЭКСМО, 1995. – 128 с.
2. Барладин О.Р. Формування мотивації здорового способу життя школярів з метою профілактики деяких захворювань опорно-рухового апарату/Олег Барладин // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип.49. – С. 58 – 63
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – [2-е изд., доп., перераб] /Иван Брехман. – М.: ФКиС, 1990. – 208 с.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: [Учеб. пособие]: Расти здоровым [Под ред. В.В. Колбанова]. – СПб.: Акцидент, 1997. – 40 с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности /Людмила Иващенко// Физкультура и здоровье. – Киев, 1998. – С. 14 – 23.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Олена Остапова, Андріан Остапов

Полтавський національний педагогічний університет  
ім. В.Г. Короленка, Полтавський національний технічний університет  
ім. Ю. Кондратюка



### Анотація

В связи с обнаруженным предположением о том, что нарушения зрения чаще возникают у детей, которые имеют плохое физическое развитие, авторами данной статьи сделана попытка анализа научно методической литературы по данной проблеме, которая заключалась в определении уровня физического состояния школьников и выявления его взаимосвязи с состоянием зрения. Авторы также анализируют существующие методики относительно профилактики и предупреждения изъянов зрения.

### Annotation

Because of the found theory that the visual ability violation often appear among the children with bad physical development, the authors has made an attempt to analyze scientific and methodological literature on this given problem based in determining the level of physical shape of schoolchildren and revealing its connection with visual ability. The authors also analyze the existing methods for prophylaxis and notification of the lack of visual ability.

**Постановка проблеми.** Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору. На сьогоднішній день різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору. Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження останніх років показали, що кількість школярів з порушеннями зору значно зростає. Так, за деякими даними, порушеннями зору страждає близько 28% школярів. Практично всіма дослідниками наголошується значне зниження стану зору школярів за останні роки, а також погіршення зору з віком [3].

Погіршення зору школярів за останні роки вчені пов'язують з умовами сучасної цивілізації, широким розвитком інформаційних та комп'ютерних технологій, що в свою чергу, справляє велике навантаження на зоровий ана-

лізатор школярів. Згідно думки ряду авторів, найбільш істотними чинниками, що впливають на зниження зору школярів, є несприятливі чинники внутрішкільного середовища, а також організація навчального процесу [1;3;5]. Автори відзначають, що ускладнення шкільних програм і використання нових педагогічних технологій призвели до погіршення зору і підвищення рівня захворюваності школярів [4;5]. Порівнюючи стан зору учнів початкових класів, що навчаються у звичайних школах і школах з певною спеціалізацією, дослідники виявили істотні відмінності. Так, в школах з поглибленим вивченням іноземних мов кількість учнів, які мають порушення зору становила 53,7%, тоді як в звичайних школах цей показник дорівнює 33%. Отже, організація шкіл нового зразку з широким арсеналом педагогічних технологій впливає на зниження зору школярів. Обґрунтувати дане положення можна тим, що до рівня знань сучасних школярів висуваються підвищені вимоги, а це пов'язано з великим об'ємом зорових навантажень як в навчальний час, так і при виконанні домашніх завдань. Крім того, в іграх дітей почали домінувати комп'ютерні ігри, тому школярі мало рухаються, не отримують від рухів оздоровчої дії, що дозволяє зняти зорове навантаження. Ре-



зультати досліджень Є.Є. Іванової показали, що учбові програми в сучасних школах зазнають великих змін – навчальний матеріал викладається на високому рівні, прискорився темп навчання. Все це сприяє інтенсифікації розумової діяльності учнів, збільшенню навантаження на центральну нервову систему, зір, слух, опорно-руховий апарат. А оскільки зір дітей 6-7 років ще не сформований, саме він і уражається, в першу чергу, при нераціональній організації навчально-виховного процесу в школі, недотриманні гігієнічних вимог до умов навчання (неправильне освітлення, невідповідність шкільних меблів росту учнів і т.п.)[5].

Таким чином, дослідниками виявлені чинники, що впливають на зниження зору школярів в даний час, – це неправильна організація навчального процесу, невідповідність навчального навантаження віковим та індивідуальним особливостям дітей, а також гігієнічних вимог до умов навчання учнів.

У зв'язку з виявленим припущенням про те, що порушення зору частіше виникають у дітей, які мають поганий фізичний розвиток, нами зроблена спроба аналізу науково-методичної літератури з даної проблеми, яка полягала у визначенні рівня фізичного стану школярів у даний час і виявленні його взаємозв'язку із станом зору.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що сьогодні простежується тенденція до погіршення зору дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що на зниження їх зору впливає комплекс чинників, найбільш істотними з яких є: надмірне навантаження на орган зору у зв'язку з високим розповсюдженням засобів масової інформації; вплив несприятливих чинників внутрішньошкільного середовища; нераціональна організація навчального процесу; недотримання гігієнічних вимог до умов навчання школярів; різке скорочення рухової активності

сучасних школярів і, як наслідок, ослаблення очних м'язів, що призводить до виникнення порушень зору. Разом з погіршенням зору знижується рівень їх фізичного стану. Тому одним з напрямів навчально-виховної роботи в школі повинні бути не тільки здобування освіти, але й створення умов для реалізації сучасних і ефективних програм профілактики порушень зору і оздоровлення учнів молодшого шкільного віку з використанням засобів фізичного виховання [2;3].

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм (методик), спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в чинних програмах з фізичного виховання, що проявляється у недотриманні гігієнічних вимог у процесі навчання школярів в сучасних загальноосвітніх установах, в умовах постійно зростаючих зорових навантажень.

**Мета статті** – визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання на основі аналізу існуючих методик з використанням фізичних вправ.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми збереження і поліпшення зору, показав, що в даний час відомі вітчизняні і закордонні методики, що дозволяють виправити багато видів порушень зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів.

У ряді робіт є дані про найдавніші методики, що дозволяють відновити зір і поліпшити стан здоров'я, – *це даоська оздоровча гімнастика, методика пальцевих вправ, аюрведа, цигун-терапія, шіатсу.*

Розглянуті нами стародавні методи відновлення зору характеризуються цілісною взаємодією

на весь організм за допомогою гімнастики, масажу, досягнення спокою і розслаблення при виконанні вправ.

При аналізі науково-методичної літератури нами виділено роботу, присвячену використанню методів йоги для збереження і поліпшення зору. Головний принцип йоги – з'єднання, зв'язок, злиття, гармонія фізичного і психічного стану людини як засіб самовдосконалення, що може з успіхом застосовуватись для профілактики порушення зору.

На думку йогів, на зір впливає і загальний стан організму, нервової системи. Тому за йогою необхідне щоденне виконання фізичних вправ (асан) у поєднанні з гімнастикою для очей, дотримання режиму праці і відпочинку, раціональне харчування з переважанням натуральних продуктів.

Методика китайського самомасажу дозволяє попередити короткозорість, припинити її прогрес як у дітей, так і у дорослих. Встановлено, що масаж певних точок покращує кровообіг ока, знижує напругу очних м'язів, тим самим покращуючи гостроту зору. Методика китайського самомасажу може бути з успіхом застосована для профілактики порушень зору школярів. Рекомендується виконувати масаж у режимі навчального дня після закінчення уроків.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем профілактики порушення зору показав, що в даний час існують методики, що дозволяють зберегти зір з використанням спеціальних вправ для очних м'язів, масажу, оздоровлення і загартування організму. Особливостями даних методик є те, що вони ґрунтуються на принципах фізичного виховання, мають фізкультурно-оздоровчу спрямованість.

У даний час наука довела ефективність методів збереження і поліпшення зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів – це методика зорових тренувань,





розроблених А.І. Дашевським, Е.С. Аветісовим, Ю.А. Утехінім, методи йоги та акупунктурного масажу. Кожна методика характеризується певною спрямованістю дії на орган зору.

**Висновки.** Аналіз існуючих методик збереження і поліпшення зору показав, що вправи, що рекомендуються, підрозділяються на наступні групи:

1. Релаксаційні вправи, спрямовані на зняття зорової втоми і відновлення працездатності (точковий масаж, пальмінг за методикою Бейтса, моргання, повороти, соляризація та ін.).
2. Спеціальні тренувальні вправи, спрямовані на зміцнення навколоочних м'язів (повороти очей по вертикальних, горизонтальних, діагональних траєкторіях, по колу з використанням допоміжних предметів, тренажерів).
3. Спеціальні тренувальні вправи для зміцнення апарату акомодатії ока (вправи «Мітка на склі», за методикою Е.С. Аветісова, використання

нерухомих і рухомих об'єктів, тренажерів).

Існують й інші методики, які дають позитивні результати у відновленні зору, але для цього потрібне спеціальне устаткування, складна апаратура, конструювання шкільних меблів. Використання спеціальних тренувальних вправ для збереження і відновлення зору доступно кожному, в будь-якому віці, незалежно від ступеня порушень зору, не вимагає матеріальних витрат і найефективніше при дотриманні загальнопедагогічних принципів.

Не дивлячись на наявність різноманітних методик збереження і поліпшення зору, матеріал з профілактики порушень зору відсутній в нині чинних програмах і навчальних посібниках з фізичного виховання. Спостерігається відсутність профілактичних заходів в режимі навчального дня школярів, де зорове навантаження особливо велике, що є недотриманням гігієнічних вимог до умов навчання учнів у сучасних загальноосвітніх установах.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ворошилов П.А. Близорукость у школьников. Действия учителя /Павел Ворошилов // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – С. 85-87.
2. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? /Ніна Клопоцька // Країна знань: Науково-популярний журнал для юнацтва. – К.: 2008. – № 5. – С. 35-37.
3. Пяткин В. Тысяча движений для глаз /Виктор Пяткин// Физическая культура и спорт. – 1991. – №8. – С. 20-22.
4. Утехин Ю.А. Гимнастика близоруких /Юрий Утехин // Надежда планеты: Научно-популярный журнал. – Х., 2006. – № 12. – С. 30-31.
5. Химочкин В.А. Физкультура против близорукости/Владимир Химочкин // Физическая культура в школе. – 1996. – №5. – С. 64-65.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВЗАЄМОДІЯ СІМ'Ї І ШКОЛИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Ірина Степанова, Лідія Михайлова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

В статті раскрыты пути инновационных подходов для организации процесса физического воспитания в системе семья – школа, которые дают возможность в ходе учебного процесса повысить двигательную активность, улучшить физическую подготовленность и повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом детей младшего школьного возраста.

### Annotation

In the article the ways of innovative approaches are exposed for organization of process of physical education in the system of seed is school, which enable to promote motive activity, improve physical preparedness and promote interest to engaged in a physical culture and sport of children of junior school age during an educational process.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Екологічний стан навколишнього середовища, гранично низький рівень життя населення країни привели до зниження захисно-приспосовних можливостей дитячого організму [1; 4]. Дослідження, що були проведені в багатьох містах країни і сільських школах, показали, що тільки менше половини дітей з початкових класів можна віднести до майже здорових. Ситуація, що створилася, вимагає невідкладних заходів, зокрема посилення контролю за здоров'ям і фізичним розвитком школярів. І як ніколи зараз зростає в цьому роль батьків [5; 7; 8; 9].

Вчителі фізичної культури не можуть успішно і самостійно вирішити всі виникаючі завдання без активної і грамотної допомоги сім'ї. Правильна орієнтація батьків у питаннях фізичного виховання школярів у сім'ї – перше завдання вчителя фізичної культури і адміністрації школи [2; 3; 6].

В останні роки, у зв'язку зі складними соціально-економічними умовами в значній мірі порушились традиційні зв'язки сім'ї і школи, тому є необхідність у пошуку шляхів інноваційних підходів, реформування змісту та умов взаємодії сім'ї і школи.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати вплив фізкультурної освіти батьків на формування фізкультурної освіти дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити проблему взаємодії сім'ї та школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
3. Розробити експериментальну програму по вдосконаленню фізкультурної освіти батьків і дітей та визначити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – зміст фізкультурно-оздоровчої роботи в системі «взаємодія сім'ї і школи».

Дослідження були проведені у загальноосвітньому навчальному закладі № 34 м. Дніпропетровська. У дослідженні брали участь 50 дітей молодшого шкільного віку і їх батьки.

Для організації процесу фізичного виховання в системі сім'я – школа була розроблена програма для роботи з батьками, яка відповідає на наш погляд сучасним вимогам спільної роботи школи і сім'ї в області фізкультурної освіти.

Ефективність втілення системи фізкультурно-оздоровчих заходів у напрямку роботи «сім'я-школа» буде ефективною, якщо всі компоненти освітнього процесу будуть задіяні в реалізації програми. А колектив школи дійсно співпрацюватиме з учнями та батьками в управлінні школою, відгукнеться на їхні потреби, бажання та намага-



тиметься відповідально ставитись до формування здорового способу життя дітей.

Перш ніж розробити нашу програму для батьків з фізкультурної освіти були вивчені доступні документальні матеріали, літературні джерела з даної проблеми.

Нами були запропоновані такі форми роботи з батьками та дітьми:

- анкетування, круглі столи дітей спільно з викладачами і батьками, ознайомлення зі спеціальною літературою;
- спортивні заходи «Сімейні старти», «Тато, мамо, я – спортивна сім'я», виставки, консультації, телевікторини, конкурси;
- відкриті уроки для батьків, практикуми – «Загартування дитячого організму», «Профілактика порушення постави», «Фізична культура і її роль у вихованні дитини»;
- батьківські збори на тему «Фізкультурно-оздоровча робота» із залученням лікаря.

Наша експериментальна програма направлена на фізкультурну освіту батьків для реалізації оздоровчих, виховних завдань. Програма складається з теоретичного розділу, в який входять лекції і співбесіди, практичного розділу, комплексів домашніх завдань і матеріалу тестування в домашніх умовах.

В ході експерименту було проведене анкетування батьків. В результаті якого ми виявили, що більшість опитуваних батьків (67%) зацікавлені у фізкультурній освіті своїх дітей, у питанні загартування, правильного режиму дня школяра, особистої гігієни, раціонального харчування і т.д. За даними Н.В. Москаленко [8], 81,9% батьків хотіли б брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах школи. На наш погляд, це один із шляхів залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом.

На жаль, деякі батьки (32%) майже не мають уявлення про фізичну підготовленість своїх дітей,

що поза сумнівом, не допомагає роботі вчителя. Тому існує потреба у розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання, спеціальних бесід, які допоможуть батькам усвідомити роль активного і здорового способу життя в житті дитини.

Основна мета **теоретичного розділу** програми (лекцій, співбесід) надати знання батькам з проблеми формування здорового способу життя, організації сімейного побуту для виховання здорової, фізично досконалої дитини, залучення батьків до спільної діяльності сім'ї і школи з організації системи фізичного виховання дітей.

**Практичні заняття** у нашій роботі проходили у формі «сімейних» уроків, де батьки надавали допомогу викладачеві в проведенні уроку фізичної культури (один раз на місяць). Організовувалися спільні ігри, вправи в парах (батько – дитина), надавалася допомога і страховка при виконанні фізичних вправ, батьки були також присутні на таких уроках і брали активну участь у суддівстві, і оцінці діяльності своїх дітей тощо.

Запропоновано дітям (спільно з батьками) виконання домашніх завдань:

- скласти комплекс гігієнічної гімнастики;
- скласти варіанти проведення загальнорозвиваючих вправ ігровим способом;
- скласти комплекси спільного виконання вправ на м'язи черевного преса, спини, рук;
- пригадати українські народні ігри і придумати варіанти їх проведення;
- скласти естафети для конкурсу «Веселі старти»;
- скласти сценарій сюжетного уроку.

Підсумком нашого експерименту було проведення збору для батьків і дітей на якому були представлені фото та малюнки найбільш цікавих спортивних подій кожної сім'ї, організована телевікторина «Що, де, коли?»

Таблиця 1

**Розподіл годин за формами занять**

№	Форми занять	Всього годин
1	Лекції	8
2	Співбесіди	4
3	Практичні	10

На етапі перевірки впливу розробленої методики під час навчального процесу досліджувалися показники фізичного розвитку, рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей контрольних та експериментальних груп.

Аналіз даних фізичного розвитку свідчить, що суттєвих змін за цей період як у дітей контрольних, так і експериментальних груп не відбулося. У всіх учнів зросли показники довжини, маси тіла і ОГК, що відповідає віковому періоду.

Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних свідчить про ефективність розробленої методики.

Аналіз результатів дослідження показав статистично значуще підвищення показників силового індексу, зниження показників індексу Робінсона та Руф'є після експерименту у школярів експериментальної групи як у хлопчиків, так і у дівчат ( $p < 0,05$ ) порівняно з показниками контрольної групи. У показниках життєвого індексу відзначено невірогідні зміни як в експериментальній, так і в контрольній групах.

Необхідно підкреслити значне зменшення кількості дітей експериментальної групи, які належать до групи з низьким рівнем фізичного здоров'я порівняно з контрольною після експерименту. У експериментальній групі до експерименту кількість хлопчиків з низьким рівнем складала 76,8%, дівчаток – 80,9%, після експерименту – 65,6% та 67,5% відповідно. У контрольній групі процентне співвідношення таке: до експерименту – 73,2% та 78,8%, піс-



ля – 72,1% та 79,1%. Збільшилася кількість дітей експериментальної групи з середнім рівнем фізичного здоров'я – у хлопчиків з 12,5% до 16,7%, а у дівчаток з 2,0% до 12,3%. У дітей контрольної групи достовірних змін не відбулося.

Аналізуючи ефективність запропонованої методики, нами визначено, що за всіма показниками фізичної підготовленості відбулися позитивні зміни. Однак виявлені різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей.

За даними педагогічного тестування ми можемо стверджувати, що в експериментальній групі найбільші зміни відбулися у розвитку таких фізичних якостей, як координація, сила м'язів рук і тулуба та гнучкість.

Достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) відбулися у виконанні тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», в контрольній групі результати підвищилися на 9,6%, в експериментальній – на 17,7%. Тестування координаційних здібностей за допомогою тесту «кидки м'яча від стіни» показало вищі результати експериментальної групи у порівнянні з контрольною у середньому на 5 кидків, у обох груп достовірних змін ( $p > 0,05$ ) ми не виявили. Дані тесту «піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині до втоми» показали, що в контрольній групі результати виросли на 14,2%, а в експериментальній – на 24,6%.

Динаміка отриманих показників фізичної підготовленості свідчить про позитивний вплив системи

«сім'я-школа» у процесі навчання учнів початкової школи.

Реалізація програми «сім'я-школа» у ході навчального процесу дала можливість підвищити рухову активність, покращити фізичну підготовленість та підвищити інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання запропонованої нами програми в системі сім'я-школа щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Про це свідчить аналіз показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості, зміна функціонального стану та успішність у навчанні учнів експериментальних груп.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): [навчальний посібник] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2001. – 384 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивно-ориєнтованное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: метод, пособие / В.К. Бальсевич [и др.]. – СПб., 2006. – 72 с.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з рівнем соматичного здоров'я / В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №4. – 2006. – С. 3-7.

4. Дубогай А.Д. Физкультура: мы и дети / А.Д. Дубогай. – Киев: Здоров'я, 1989.- С. 47-52.
5. Ким Т. Концептуальные основы физического воспитания в системе «семья – школа» / Т. Ким // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – 2009. – Т. 3. – 4.2. – С. 109-113.
6. Лубышева Л.И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста / Л.И. Лубышева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №3. – С. 2-5.
7. Москаленко Н.В. Взаимодействие семьи и школы в физическом воспитании детей младшего школьного возраста / Н.В. Москаленко // *Wichowanie fizyczne i sport: сб. науч. работ.* – Варшава, 2002. – Т. 46. – Вып. 1.-Ч. 2.-С. 266-267.
8. Москаленко Н.В. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в системі «Сім'я — школа» / Н.В. Москаленко // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць. – Львів, 2005. – С. 313- 316.
9. Москаленко Н.В. Фізкультурно-спортивна робота в родині з метою духовного розвитку й фізичного оздоровлення дітей / Н.В. Москаленко, В.В. Бугуйчук, Ю. Макешина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №6. – С. 3-6.



## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Тетяна Троценко

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»



#### Анотація

Туристско-краеведческая деятельность как эффективное средство нравственного воспитания младших школьников. В статье подан анализ проблемы формирования нравственных качеств младших школьников средствами туризма и краеведения, проведен сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента.

#### Annotation

Tourist-regional activity as effective mean of moral education of younger schoolchildren. In the article the analysis of problem of forming of moral qualities of younger schoolchildren by means of tourist and land knowable activity, the comparative analysis of results of pedagogical experiment is conducted.

#### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сучасному етапі становлення громадянського суспільства проблема морального виховання учнів набуває дедалі більшого значення.

У процесі розвитку і виховання особистості молодшого школяра, важливу роль, як стверджують ряд авторів [1, 2, 4, 8], відіграє туристсько-краєзнавча діяльність. Зокрема, М. Костриця та В. Обозний стверджують, що природа є невичерпним джерелом думки, вона допомагає нагромаджувати в учнів життєві уявлення, необхідні для розвитку розумової активності, розвиває творчі задатки, етичне ставлення до навколишнього світу. Впливаючи на особистість і розвиваючи її окремі сторони, природа сприяє всебічному гармонійному розвитку школярів. Вона надає юним краєзнавцям яскравих вражень, збагачує їхній розум і почуття, формує такі моральні якості як активність, самостійність, допитливість, творча ініціатива, бережливість [3].

Останнім часом здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами краєзнавства і туризму. Це, насамперед, дослідження організації краєзнавчо-пошукової роботи [7]; методик формування гуманістичних цінностей [4], національної самосвідомості особистості [1, 2]; патріотичних почуттів [8]; творчих здібностей [6]; впливу туристсько-краєзнавчої

діяльності на розвиток фізичних якостей школярів [5].

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури й дисертаційних досліджень засвідчує, що на сьогодні накопичений певний досвід морального виховання учнів середнього і старшого шкільного віку та студентства засобами туризму і краєзнавства, однак проблема формування моральних якостей в учнів початкових класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності є недостатньо вивченою і потребує подальшого її розв'язання.

**Мета дослідження.** Визначити ефективність впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на моральне виховання молодших школярів.

**Завдання дослідження.** 1. Визначити компоненти, критерії, показники та рівні сформованості моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

2. Провести порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту.

**Результати дослідження.** Дослідження проблеми формування моральних якостей учнів молодших класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності проводилося впродовж 2003-2008 років у три етапи.

Експериментальною базою дослідження було обрано загальноосвітні школи № 1 і 5 I-III ступенів, станцію юних туристів м. Переяслава-Хмельницького Київської.



Реалізація виховного потенціалу туристсько-краєзнавчої діяльності в експериментальних класах залежала й від дотримання основних педагогічних вимог до її організації: туристсько-краєзнавча діяльність відповідає наміченим дидактичним і виховним цілям; вона організовувалася на основі моральних принципів; мала чітко визначений обсяг, зміст, терміни, час і місце проведення; відрізнялася колективним характером організації і проведення. При цьому складність туристсько-краєзнавчої діяльності зростала з віком учнів, а їхні дії під час її проведення супроводжувалися й закінчувалися аналізом, на основі якого планувалася майбутня туристсько-краєзнавча діяльність. Дотримання цих вимог під час організації і проведення туристсько-краєзнавчої діяльності давало змогу найбільш доцільно організовувати практичну діяльність молодших школярів у процесі туристських походів і актуалізувати її виховний зміст.

Для діагностики сформованості моральних якостей учнів молодших класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності ми виділили чотири компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційний і діяльнісний, що проявляються в комплексних моральних якостях: патріотизмі, відповідальності, самостійності, чуйності, бережливості. До кожного з цих компонентів були визначені показники вихованості моральних якостей, обрані нами за критерії визначення рівнів сформованості моральних якостей молодших школярів. *Когнітивний* компонент проявлявся в системі знань моральних норм

і правил поведінки в суспільстві, якими повинен володіти учень. Показниками наявності когнітивного компонента в учнів 3-4 класів були повнота і міцність знань про сутність і значущість виховання моральних якостей у підготовці до життя. *Емоційний* проявлявся в переживаннях учнів, здатності адекватно реагувати на морально-етичні ситуації у процесі спілкування з однокласниками, вчителями, батьками під час туристсько-краєзнавчої діяльності. Сформованість цього компонента у молодших школярів визначалася модальністю, стійкістю та вибірковістю емоцій молодших школярів. *Мотиваційний* відображав мотиви та потребу в морально-вольовому вдосконаленні учнів 3-4 класів й інтерес до туристсько-краєзнавчої діяльності. Показниками наявності мотиваційного компонента були широта, сила та стійкість мотивації молодших школярів. *Діяльнісний* компонент відображав дії та вчинки учнів, що свідчать про прояв ними моральних якостей у спілкуванні з дорослими й однолітками в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Сформованість цього компонента в учнів 3-4 класів визначалася за такими показниками: активність, стабільність і фізична підготовленість.

Означені компоненти та показники стали передумовою для визначення високого, середнього і низького рівнів сформованості моральних якостей учнів експериментальних і контрольних класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що більшість учнів ек-

периментальних і контрольних класів на початку експерименту характеризувалися низьким рівнем сформованості моральних якостей. Так, результати сформованості моральних якостей в учнів 3 класів засвідчили, що 75,5% молодших школярів експериментальних і 73,1% учнів контрольних класів мали низький рівень сформованості моральних якостей, відповідно 20,4% і 21,1% – середній і лише 4,1% і 5,8% молодших школярів мали високий рівень. Наведені дані свідчать про те, що у переважній більшості учнів 3 класів моральні якості були сформовані на низькому рівні (табл. 1).

Порівняльний аналіз результатів обстежень засвідчує, що в кінці експерименту різниця у показниках сформованості моральних якостей учнів експериментальних і контрольних класів стала дуже помітною. Так, кількість учнів експериментальних класів, які мали високий рівень сформованості моральних якостей зросла з 4,1% до 32,6%. Показники в контрольних класах були дещо нижчими – із 5,8% до 9,6%. Кількість учнів з низьким рівнем сформованості моральних якостей в експериментальних групах зменшилася з 75,5% до 24,5%. Показники учнів контрольних груп характеризувалися меншою позитивною динамікою з 73,1 до 65,4 %.

Аналіз результатів формувального етапу експерименту показав, що в кінці експериментальної роботи в експериментальних класах відбулося значне зменшення кількості учнів з низьким рівнем сформованості когнітивної, емоційної, мотиваційної і діяльнісної

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз рівнів сформованості моральних якостей учнів 3-4 класів**

Класи	Рівні сформованості моральних якостей											
	Початок експерименту						Кінець експерименту					
	низький		середній		високий		низький		середній		високий	
	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Експериментальні	37	75,5	10	20,4	2	4,1	12	24,5	21	42,9	16	32,6
Контрольні	38	73,1	11	21,1	3	5,8	34	65,4	13	25,0	5	9,6





Рис. 1. Динаміка розвитку моральних якостей в учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності, у %.

складових моральних якостей та збільшення їх кількості із середнім і високим рівнями (рис. 1).

**Висновки.** Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив ефективність застосування запропонованої структурної моделі формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Розроблені педагогічні умови, форми і методи сприяли формуванню моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Вивчення літератури з теми дослідження засвідчує, що туристсько-краєзнавча діяльність є важливим напрямом організації позакласної та позашкільної освіти й виховання. Вона спрямована на залучення дітей до активної діяльності з вивчення історії рідного краю, довкілля, географії, історичних об'єктів і явищ соціального життя та на формування всебічно вихованої особистості. Заняття туристсько-краєзнавчою діяльністю сприяє вихованню в учнів почуття патріотизму, гордості за свою країну в поєднанні з повагою до інших народів і народностей та їхніх культур. Крім того, туристсько-

краєзнавча діяльність є також важливим засобом формування в учнів таких моральних якостей як відповідальність, самостійність, бережливість, чуйність та інші.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання проблеми формування моральних якостей в учнів загальноосвітніх шкіл. Перспективи подальших досліджень цієї проблеми вбачаються у вивченні процесів формування моральних якостей в учнів підліткового віку та старшокласників; обґрунтуванні взаємодії школи, сім'ї та позашкільних навчальних закладів у формуванні моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондаренко Т.Є. Формування національної самосвідомості старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів у процесі краєзнавчої роботи: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Т.Є. Бондаренко; ін-т проблем вихов. АПН України. – К., 2008. – 20 с.

2. Гуменюк Г. М. Формування національної самосвідомості засобами туристсько-краєзнавчої роботи / Г.М. Гуменюк // Молода спортивна наука України: матеріали I Всеукр. наук. конф. аспірантів галузі фізична культура і спорт. – Львів, 1997. – С. 32-34.
3. Костриця М.Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: нав. посіб. / М.Ю. Костриця, В.В. Обозний. – К.: Вища школа, 1995. – 223 с.
4. Матіяш В.В. Педагогічне краєзнавство в підготовці майбутніх учителів початкових класів до гуманізації навчання: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 /В.В. Матіяш. – Одеса, 1999. – 20 с.
5. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: метод. реком. / Є. Рут. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.
6. Сиротенко А.Й. Формування творчих здібностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю / А.Й. Сиротенко. – К., 2008. – 92 с.
7. Соловей М.В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000 рр.): автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» /М.В. Соловей; ін-т пробл. вих. АПН України. – К., 2007. – 20 с.
8. Франків Є.М. Патріотичне виховання студентів педвузів у туристсько-краєзнавчій діяльності: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки»/Є.М. Франків; ін-т пробл. вих. АПН України. – К., 1992. – 22 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Тетяна Кириченко, Тарас Кириченко  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький Державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди»



### Анотація

В статті досліджені актуальні питання формування позитивної мотивації к здоровому способу життя у студентів вищого педагогічного закладу (будущих учителів) в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

### Annotation

Motivating aspects of formation healthy way of life of future teachers. The article deals with the questions of current importance in formation of positive motivation of healthy way of life of students in the process of physical training.

**Постановка проблеми.** Вдосконалення основ здорового способу життя студентської молоді вимагає максимуму уваги до мотиваційної сфери студента в прагненні до фізкультурно-оздоровчих занять, як суттєвому елементу зміцнення здоров'я, а також озброєння студентів відповідними знаннями, що дозволяють цілеспрямовано керувати цим процесом у майбутній трудовій діяльності вчителя [1, 2]. Систематичне використання у своїй життєдіяльності таких вимог здорового способу життя, як загартування, заняття фізичними вправами, раціональне харчування, дотримання правил гігієни вимагає від студентів тривалого самостійного додання відповідних труднощів, сприяє формуванню у них самостійності та наполегливості, що є необхідною умовою їх майбутньої педагогічної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку С.Л. Рубінштейна [3], людину до будь-якої діяльності спонукає потреба. Потреба у веденні здорового способу життя, тобто потреба бути здоровим є природною і необхідною для кожної людини, оскільки є складовою біологічної потреби самозбереження і соціальної потреби самореалізації та самоствердження. А.Г. Щедрина вважає, що сила прояву цієї потреби залежить від її значення для фізичного і соціального існування людини [4].

**Мета роботи.** Дослідження особливостей формування пози-

тивної мотивації до здорового способу життя у студентів – майбутніх педагогів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

**Обговорення результатів дослідження.** Під мотивацією до здорового способу життя ми розуміємо систему внутрішніх спонукальних сил, що сприяють його веденню та задовольняють природну потребу людини бути здоровою.

В експериментальному дослідженні брали участь студенти початкових курсів гуманітарних факультетів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, всього 186 осіб.

Важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя відігравала правильна організація навчального процесу. Ми розробили програму поетапного формування позитивної мотивації до здорового способу життя майбутніх вчителів у процесі фізичного виховання.

На першому етапі студентам давався базовий теоретичний курс з основ здорового способу життя. Студентам розкривалася значущість фізичного розвитку, гігієни, загартування, раціонального харчування та інших оздоровчих заходів. На конкретних прикладах студенти, переконувались, що здоров'я повноцінного громадянина держави залежить від дотримання ним вимог здорового способу життя. При цьому





студентам наводилися конкретні приклади з літературних джерел, реального життя, телебачення, радіо тощо. Внаслідок систематичного використання таких прикладів (мотивацій), набувала більшої значущості і діяльність студентів у виконанні вимог здорового способу життя. Для більшої ефективності цього процесу, застосовували мотивації підбирались із урахуванням інтересу, рівня фізичного розвитку та типологічних особливостей студентів, але, разом з тим, вони не були досить складними і відповідали принципу доступності. Так, на початку ми формували уяву та поняття про здоровий спосіб життя. Для цього знайомили студентів з привабливими образами здорової гармонійно-розвинутої особистості, із закономірностями роботи різних органів та систем організму, студентам наводилися конкретні приклади і як завдання пропонувалось самим навести такі приклади з реального сьогодення, літератури, засобів інформації. Важливим моментом на даному етапі було формування мотиву зміцнення здоров'я та бажання студентів вести здоровий спосіб життя. Для цього ми планомірно озброювали їх знаннями про значущість здорового способу життя не тільки для збереження та зміцнення здоров'я, а й його важливість у різних проявах діяльності.

Особливої значущості на даному етапі набувало формування у студентів відповідних знань, умінь та навичок, необхідних для успішного дотримання ними вимог здорового способу життя. Для вирішення цього завдання студенти знайомились із методичними особливостями оздоровчих заходів, способами та принципами їх виконання. Необхідним елементом мотивації на цьому етапі було формування стійкого інтересу на основі відповідних знань та позитивних емоцій. Студенти озброювались знаннями, що розкривали

не тільки значущість конкретних видів оздоровчої діяльності, а й способи їх виконання.

Усі перераховані вище засоби мотивації сприяли формуванню у студентів наполегливості і самостійності, оскільки систематичне використання в своїй життєдіяльності вимог здорового способу життя (загартування, раціонального харчування, занять фізичними вправами, гігієни тощо) вимагало від студентів тривалого самостійного додання відповідних труднощів.

Другий етап включав індивідуальну роботу зі студентами як у навчальний, так і позанавчальний час. Ця робота передбачала індивідуальне консультування з питань розробки індивідуальних планів фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного самовдосконалення студентів. При цьому враховували рівень теоретичної підготовленості, фізичного розвитку, індивідуальні типологічні особливості студентів. Обов'язково враховувались й індивідуальні особливості відносно сприйняття впливу мотиваційних засобів на рівень формування здорового способу життя. Так, одним, для збільшення цього рівня, достатньо було внести в навчально-виховний процес елементи новизни (застосувати ігровий або змагальний метод фізкультурно-оздоровчих занять), а іншим – запропонувати виступити з тематичним рефератом, підготувати сценарій спортивного вечора тощо.

Продовженням даної роботи було виявлення індивідуальних особливостей відносно конкретних видів оздоровчої діяльності. Це набувало особливого значення, оскільки саме комплексне використання всіх вимог здорового способу життя забезпечувало оптимальний результат. Для цього добирались додаткові індивідуальні засоби (пропонувалась відповідна література, приводилися конкретні приклади, давались поради та завдання). Цих заходів, як правило,

вистачало для вирішення подібних питань. Важливим моментом на даному етапі було вибіркове відвідування і контроль викладача та активу групи окремих студентів. Це давало змогу аналізувати студентам різні оздоровчі заходи, знаходити і обговорювати помилки, вказувати на шляхи їх усунення, що дозволяло у подальшому переходити від виконання оздоровчих заходів за допомогою і контролем викладача до самостійного їх виконання, де на зміну контролю приходив самоконтроль.

Протягом всього експерименту, під час проведення занять та індивідуальної роботи зі студентами, нами широко використовувалась система педагогічних вимог як заборонного (нагадування, розпорядження, зауваження, осудження, наказ, заборона), так і заохочувального характеру (прохання, порада, побажання, похвала, подяка, винагорода). Їх функція полягала в тому, що ми в тій чи іншій формі давали зворотній зв'язок про правильність чи неправильність виконання певних дій, завдань, вправ, заходів і тим самим стимулювали їх до подальшої роботи чи корегування своєї поведінки. Ми фіксували реакцію студентів на ту чи іншу форму звертання, її ефективність для подальшої роботи. Виявлено, що заборонні форми вимог викликають, як правило, негативну реакцію і не стимулюють бажання продовжувати роботу, сприймаються як приниження їх можливостей та почуття власної гідності, тоді як заохочувальні форми пред'явлення вимог є більш ефективними, особливо якщо вони супроводжуються конкретизацією щодо адресування, актуалізують самоконтроль та сприяють самовдосконаленню. Тому ми намагались повністю відмовитися від звертань заборонного та карального змісту та будувати взаємовідносини на дружньому ставленні до студентів, розуміючи його цінність в їх майбутній професійній діяльності та



роль наслідування в становленні студента, як спеціаліста.

Слід зазначити, що заохочення і покарання не були самоціллю і надмірне їх використання виключалось. Вони допомагали стимулювати студентів до виконання оздоровчих заходів. Важливим моментом було й те, що заохочення за обсягом використання переважали покарання і використовувались лише при наявному приводі.

Аналіз застосування заохочень та покарань показав, що мотивація студентів до здорового способу життя значно ефективніша, коли мотивування здійснюється разом із стимулюванням, оскільки вони виконують одне завдання – спонукають студентів до ведення здорового способу життя. В процесі мотивування за основу брався вплив на свідомість студента, відбувалось озброєння їх відповідними знаннями. А при стимулюванні відбувалось формування у студентів позитивного ставлення до здорового способу життя, в основі якого лежало бажання та інтерес до нього самих студентів.

Практика дослідження показала, що навіть нетривала відсутність використання стимулювання призводила до припинення окремими студентами систематичних оздоровчих занять. Це проявлялось

у порушенні режиму праці та відпочинку, ігноруванні фізичної підготовки, загартуванні, правилах гігієни, раціональному харчуванні тощо.

Разом з тим, навчально-виховний процес із формування у студентів здорового способу життя ми намагались будувати так, щоб не перебільшувати значення стимулів. Оскільки звикання до стимулів, як і повне виключення їх із педагогічного процесу, ставало причиною помітного зниження активності.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя та його формування є актуальною проблемою, в постановці якої можна виділити філософські, педагогічні, психологічні, медичні, фізіологічні та інші аспекти дослідження. Здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому здоровий спосіб життя можна цілеспрямовано формувати.

Здоровий спосіб життя найбільш доцільно, з нашої точки зору, формувати засобами фізичної культури та спорту, основним завданням теорії і практики яких є пошук таких форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, які б не тільки дозволяли людині досягти гармонізації

фізичного та духовного, а забезпечували психосоматичний комфорт та добре самопочуття в самому широкому розумінні.

Проведена робота з мотивації студентів вищого педагогічного навчального закладу до здорового способу життя підтвердила її ефективність, що знайшло підтвердження в подальшій практичній діяльності.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И.В. Ефимова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19-22.
2. Зайцев Г.Г. Стратегия понимания физического воспитания студентов / Г.Г. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – С. 26-28.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. / С.Л. Рубинштейн. – М: Педагогика, 1989. – Т. 2. – 328 с.
4. Щедрин А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрин. – Новосибирск: Наука, 1989. – 173 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Наталія Москаленко, Анастасія Самошкіна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

Стаття посвячена аналізу существуючих технологій планування фізических нагрузок в физическом воспитании студентов после ОРЗ.

### Annotation

The article is about existing informational technologies with planning physical activities in the physical education of students after acute respiratory diseases.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження і зміцнення здоров'я пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так із низькою ефективністю системи фізичного виховання [5, 11]. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання і відпочинку [2].

Відповідно даних різних авторів в останнє десятиліття спостерігається зниження показників здоров'я студентської молоді, високий рівень поширеності функціональних відхилень та хронічних захворювань провідних систем організму [1, 3, 9].

Фізичне виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах має важливе значення у зв'язку із наявністю у них останнім часом великої кількості різних захворювань, особливо гострих респіраторних інфекцій [7].

За даними МОЗ України, щороку в Україні на гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) хворіє від 8 до 10 мільйонів осіб (Офіційний сайт МОЗ України, 2009), які складають біля 20% усієї зареєстрованої за-

хворюваності та понад 75% усіх випадків інфекційних захворювань [4]. Вони також займають провідне місце у захворюваності тренуваних і нетренуваних студентів, як наслідок, знижують рівень їх фізичної роботоспроможності та спортивні результати.

Незважаючи на досягнення сучасної медицини, актуальною залишається проблема не тільки лікування та попередження ускладнень ГРЗ, а й прискорення процесу адаптації до навчального процесу студентів, які перенесли гостре респіраторне захворювання.

Особливо це важливо для студентів фізкультурних ВНЗ, для яких важливо якомога скоріше повернутись не тільки до навчальних, а й до тренувальних занять.

Зважаючи на те, що рух – це основа життя людини, то застосування фізичних та дихальних вправ у різних комбінаціях і різної інтенсивності являється серйозним допоміжним методом реабілітації хворих студентів [5].

Для цієї категорії студентів недооцінка наслідків ГРЗ та комплексної реабілітації після захворювання приводять до розвитку тяжких ускладнень з боку серцево-судинної, дихальної і нервової системи. Тому необхідно визначити індивідуальний підхід до процесу відновлення фізіологічних функцій після перенесеного ГРЗ.

### Формулювання цілей статті.

Метою даної роботи є вивчення стану проблеми застосування



диференційованих фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів.

**Обговорення результатів дослідження.** На необхідності застосування диференційованого підходу до фізичних навантажень наголошують відомі вчені [3, 5].

Дослідження проблеми фізіологічного обґрунтування і застосування диференційованих методик дозованих фізичних тренувань з урахуванням попередньо визначеної індивідуальної толерантності до фізичного навантаження були проведені Клапчуком В.В., Самошкіним В.В. [6]. Такі методики широко застосовуються в лікувальній фізичній культурі [8], в оздоровчій фізичній культурі [10] та значно менше на заняттях з фізичного виховання студентів [1, 11].

З метою визначення толерантності частіше всього використовують максимальні навантаження. Одним з них є велоергометричне навантаження, потужність якого поступово підвищується, що рекомендовано Комітетом експертів ВООЗ у 1971 році («Хроніка ВОЗ», 1971).

Найбільш ґрунтовне дослідження ГРЗ у спортсменів з тих, що були проведені в Україні, здійснила О.В. Пешкова [8]. Вона надала клініко-фізіологічне обґрунтування принципів фізичної та спортивної реабілітації тренуваних і нетренуваних осіб після ГРЗ і розробила раціональні рухові режими в період їх відновного лікування.

Індивідуально дозовані фізичні тренування на тренажерах поряд з іншими засобами фізичної культури все частіше застосовуються у комплексі заходів, які проводяться з метою оздоровлення студентської молоді [2, 10].

Так, показники фізичної працездатності в реабілітації студентів з захворюваннями серцево-судинної системи використовували Л.П. Середенко з співавторами. Ю.М. Зощенко, в залежності від показників фізичної працездатності, визначав рухові режими студентам основної

медичної групи для диференційованих занять на тренажерах. В.А. Єпіфанов, Є.Д. Іванова і М.К. Джармухамбетов використовували показники толерантності до фізичного навантаження для оцінки результатів велоергометричних тренувань студентів з неактивною фазою ревматизму [11].

Фетісова В.В. [12] обґрунтувала методику відновних велоергометричних тренувань після ГРЗ з урахуванням індивідуальної толерантності до фізичного навантаження висококваліфікованих плавців.

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що методики застосування диференційованих фізичних навантажень з урахуванням індивідуальної толерантності в системі самостійних занять з фізичного виховання студентів, які перенесли ГРЗ найчастіше залишається поза полем зору фахівців в області фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури. Багато питань використання методів, що стосуються прискорення адаптації до навчального і тренувального процесу студентів після ГРЗ, усе ще не одержали досить поглибленої наукової розробки. Перераховані положення вказують на актуальність проблеми, нерозв'язаність даних питань у фізичному вихованні студентів, що обумовлює перспективи подальших досліджень.

**Перспектива подальших досліджень.** У вивченій нами літературі не знайшлося інформації про диференціацію фізичних навантажень на основі індивідуальної толерантності для студентів, які перенесли ГРЗ. Наше дослідження передбачає вивчення фізичного стану за морфофункціональними показниками, стану зовнішнього дихання, аеробної продуктивності цієї групи студентів та розробку на основі отриманих даних системи планування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальної толерантності в самостійних заняттях з фізичного виховання.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.
3. Іваненко Л.Я. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Л.Я. Іваненко, Т.Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
4. Карпухин Г.И. Диагностика, профилактика и лечение острых респираторных заболеваний / Карпухин Г.И., Карпухина О.Г. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 181 с.
5. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків: ХАДМ, 2003. – №2. – 156 с.
6. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді / О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 113-116.
7. Мирошниченко В.М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з



- фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.М. Мірошніченко. – Л., 2008. – 18 с.
8. Пешкова О.В. Клініко-функціональне обґрунтування реабілітаційних рухових режимів і принципів їх побудови у тренуваних і нетренуваних осіб після гострих респіраторних захворювань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» / О.В. Пешкова. – Д., 1996. – 23 с.
9. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Пильненький. – Л., 2006. – 21 с.
10. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.
11. Самошкін В.В. Лікарський контроль при диференційованих фізичних тренуваннях студентів з недостатньою фізичною підготовленістю: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.24 / Самошкін В.В. – Д., 2001. – 142 с.
12. Фетісова В.В. Лікарський контроль при відновних фізичних тренуваннях висококваліфікованих плавців після гострих респіраторних захворювань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» / В.В. Фетісова. – Д., 2008. – 22 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ольга Ольфіренко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

Для развития творческих способностей и выявления их динамики необходимо руководствоваться показателями креативности личности. Показателями креативности являются: новизна, производительность и гибкость мышления, оригинальность мысли; творческая самостоятельность; динамика усвоения новых движений и двигательных действий, точность их выполнения, пластичность, рациональность, экономичность, целесообразность, своевременность, которые комплексно оценивают выполнение движений и двигательных действий.

### Annotation

In the given article approaches of science officers to comprehension of concept «creative abilities» in historical aspect are tracked, and also their nature, frame and parameters of perfection of creative abilities is analysed. For development of creative abilities and revealing of their dynamics it is necessary to be guided by parameters creative persons. Parameters creative are: novelty, productivity and flexibility of intellection, originality of idea; creative independence; dynamics of a digestion of new locomotions and motorial actions, accuracy of their fulfilment, a plasticity, a rationality, profitability, expediency, timeliness which in a complex estimate fulfilment of locomotions and motorial actions.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У динамічному, швидко прогресуючому світі суспільство значно частіше переосмислює соціальний запит школи, корегує або корінним чином змінює цілі й завдання шкільної освіти.

У теперішній час головний акцент в системі виховання особистості дитини, ставитися на формування активної, творчої, людини, що усвідомлює глобальні проблеми людства та готова по-сильно брати участь у їх вирішенні (О.Я. Савченко [14], В. Богат [2], О.Д. Дубогай [7]).

Проблемі формування творчих здібностей приділяли увагу багато психологів, філософів, педагогів (С.Л. Рубінштейн, 1959; Л.С. Виготський, 1967; Б.Г. Ананьєв, 1968; В.Я. Ляудис, 1980; П.Я. Гальперин, 1985; Н.А. Бердяєв, 1989; О.І. Мотков, 1994; А. Маслоу, 1999)

Дослідження психологів (А.Н. Леонтьєва, 1975; Пономарьова, 1979; К.К. Платонова, 1984; Шадрикова, 1991; І.О. Моткова, 1994) показують, що властивості психіки людини, основа інтелекту і всієї духовної сфери виникають і формуються головним чином в дошкільному і молодшому шкільному віці, хоча результати розвитку виявляються пізніше. Найважливіше завдання початкової освіти – розвиток творчих здібностей, адже цей процес пронизує всі етапи розвитку особи дитини, пробуджує ініціативу і самостійність схвалюваних рішень, звичку до вільного самовираження, впевненість у собі [22].

Вчені відзначають важливість розвитку творчості молодшого школяра, його здібностей при рішенні будь-якої навчальної задачі проявляти ініціативу, вигадку, самостійність. Якщо співвідносити процес творчості і навчання, необхідно створити умови, які б сприяли виникненню і розвитку у всіх навчальних якостей і схильностей, що зазвичай виділяються як характерні риси творчої особистості [10].

Дослідження свідчать про широкі можливості використання фізичної культури в процесі формування творчих здібностей (Т.А. Каданцева [9]; Л.Д. Глазиріна [5]; О.Д. Дубогай [7]; О.О. Власюк [3]; Н.В. Москаленко [11]), які сприятимуть підвищенню інтересу і мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання, як елемент системи освіти, розкриває широкі можливості для забезпечення тривалої творчої активності і є важливим засобом задоволення творчих запитів кожної людини.

Проте єдиного підходу до визначення поняття проблеми формування творчих здібностей особистості засобами фізичної культури серед науковців немає. Аналіз різних поглядів дослідників на поняття і зміст творчих здібностей як у фізичному вихованні, так і у суміжних галузях науки створить теоретичне підґрунтя для розробки програми їх розвитку у школярів на уроках фізичної культури.

**Мета нашого дослідження** – визначити та проаналізувати



шляхи та різні підходи формування творчих здібностей в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Аналіз літератури показав, що науковці по різному трактують поняття «творчі здібності». Т. Равлюк [17] Т. Москалець [22], В. Багат [2], Е.Зверева [22] розглядають творчі здібності, як синтез властивостей особистості, які характеризуються ступінню відповідності певного виду творчої діяльності вимогам до неї та зумовлюють результативність такої діяльності.

Л.С. Виготський [4] підкреслює, що елементи творчості проявляються при вирішенні повсякденних життєвих задач, зокрема тих, що притаманні шкільному навчальному процесу. Така ідея поширена і в працях В.Д. Богоявленської [1] та ін.

К.Е. Цюлковський [22] визначає творчі здібності як продукт само руху, самостійного розв'язання задач і питань, самостійного розкриття закономірностей і зв'язків між предметами і явищами, продукт роботи мозку на шляху «від відкриття істин, усім відомих, до відкриття істин, нікому невідомих».

В. Рогозіна [18] вважає, що творчі здібності є особливим видом розумових здібностей, які виражаються в умінні породжувати мислительну діяльність за межами вимог, відхилитись під час мислення від традиційних норм, генерувати різноманітні оригінальні ідеї та знаходити способи їх практичного вирішення.

Часто в літературі при розгляді питань творчих здібностей використовується термін «креативність». У Великій психологічній енциклопедії [22] під креативністю розуміється здатність людини до творчості, що проявляється в мисленні, спілкуванні, відчуттях, окремих видах діяльності і характери-

зують особистість в цілому або її окремі сторони. Е.П. Торренс [21] додає, що креативність визначається як здатність породжувати нові, оригінальні ідеї і, таким чином, ефективно вирішувати проблемні ситуації. Якщо творчість розглядається як процес, то креативність – як потенціал, внутрішній ресурс людини, що зумовлює її здатність до створення чогось нового.

Творчий потенціал, як динамічна структура особистості, включає комплекс творчих задатків, які проявляються і розвиваються у творчій діяльності, а також комплекс психічних новоутворень особистості протягом її вікового дозрівання. Він базується на уявленні і фантазії, асоціативних зв'язках, багатстві інтуїтивних процесів, емоційній різноманітності й емпатійних почуттях, які виникають у процесі творчої діяльності [20].

Зважаючи на спільний зміст понять «креативність» та «творчість» їх можна вважати тотожними.

Творчі здібності являють собою сплав різних якостей. Питання про компоненти творчого потенціалу людини залишається до цього часу відкритим, хоча на даний момент існує декілька гіпотез, які стосуються даної проблеми.

Психологи переконані, що здібності до творчої діяльності визначаються, насамперед, особливостями мислення. Відомий американський вчений Дж. Гілфорд [6] виявив, що творчим людям притаманне так зване дивергентне мислення, яке лежить в основі творчого мислення і є основним компонентом творчих здібностей.

Г.К. Іванова [8] зазначає, що творчий потенціал людини визначається не лише мисленням, але й іншими психічними явищами: свідомістю, інтуїцією, уявою, мотивами, емоціями, пам'яттю, волею тощо. Автор вичленовує в творчих здібностях три їх складові. Перша – пов'язана з мотивацією і представлена інтересами та нахилами, друга – з темпераментом і проявляється через емоційність, а

третя – представлена розумовими здібностями людини.

В.О. Моляко [12], розділяючи позицію попереднього автора щодо елементів творчих здібностей, додає до їх структури ще такі компоненти: здатність до саморегуляції та самооцінку.

До загальної структури творчих здібностей школярів, крім творчої уяви та мислення, Н. Комісаренко відносить також розвинену пам'ять і точність рухів.

Ще одним аспектом проблеми творчості та творчої діяльності на думку вчених є виокремлення фаз (стадій, актів, моментів, ступенів) творчого процесу. Як доводить експериментальна психологія, безсвідоме і свідоме, інтуїтивне і розсудливе в процесі творчості доповнюють одне одного. Дж. Діксон [22], наголошує на тому, що категоріальний синтез та інтелектуальна інтуїція є основними засобами творчості. Завдяки категоріальному синтезу відбувається переведення емпірично наданого матеріалу у стан теоретичних узагальнень, тобто до стану ідеї як форми розвитку теоретичного знання. Він виділяє декілька етапів творчого процесу, а саме:

- 1) підготовка – накопичення знань і майстерності, формулювання завдання;
- 2) концентрація зусиль – наполеглива робота з метою отримання рішення;
- 3) перепочинок – період розумового відпочинку, коли відбувається відволікання від завдання, що вирішується;
- 4) осяяння – отримання нової ідеї;
- 5) завершення роботи, узагальнення, оцінка.

В. В. Кліменко [10], беручи до уваги праці багатьох вчених, складовою творчих здібностей вважає також психомоторику, обумовлюючи свою думку єдністю руху, дій, думки та енергопотенціалу людини. Головною умовою роботи механізму творчості, автор розглядає як оптимальний стан душі



(мислення, почуття, уяву) і тіла (енергопотенціал, психомоторику) та гармонійність розвитку всіх його складових. Лише тоді мислення, почуття, уява будуть знаходити нові завдання, психомоторика їх розв'язувати, а енергопотенціал надавати діям життя. Критеріями досконалості психомоторних здібностей є динаміка засвоєння нових рухів та рухових дій, точність їх виконання, пластичність та раціональність, економічність, доцільність, своєчасність, а показниками їх розвитку відповідно є: швидкість і міцність; влучність і кучність; виразність, цілісність, гармонійність, граціозність, естетичність; спритність.

У зв'язку з цим потребує перегляду підходи щодо використання фізичних вправ у процесі фізичного виховання.

На сучасному етапі використовують різноманітні засоби й підходи до формування творчих здібностей дитини – це рухливі та сюжетно-рольові ігри, театральне мистецтво, музика, естетичне та інтелектуальне виховання.

Проблемі розвитку творчої особистості школяра засобами фізичної культури присвячена робота О.Д. Дубогай [7]. Автор наголошує на тому, що застосування засобів для розвитку розумових здібностей на уроках фізкультури має велике значення, оскільки засвоїти величезний потік інформації не завжди вдається у системі загальноосвітньої діяльності. І тільки в руховій ігровій діяльності можна досить повно розвивати здатності дитини.

В останні роки в технології розвитку творчих здібностей активно впроваджують методи психофізичного театрального тренінгу, це занурення в атмосферу, умови середовища які дозволяють створити сприятливі умови і настрої для навчання дитини.

Однією з останніх робіт, присвячених проблемі формування творчих здібностей у процесі фізичного виховання, є робота

І.М. Поклад «Розвиток хореографічних здібностей дітей молодшого шкільного віку» [14], де основу творчих проявів молодших школярів становить емоційне і рухове сприймання музики та пластично-інтонаційне її втілення.

Широко відома у нашій країні та за кордоном нетрадиційна система виховання творчості у дітей, розроблена Б.П. Нікітіним [13]. Ця система гармонійно поєднує у собі естетичний та інтелектуальний розвиток, трудове виховання і фізичну культуру, дозволяє досягнути всебічного, гармонійного розвитку дитини.

Цікаву тематику занять пропонує одеський вчений М.М. Єфименко [22] – автор власної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку «Театр фізичного виховання дошкільників». Заняття розглядається як спектакль, педагог-режисер, план-конспект-сценарій, діти актори. Головна мета кожного заняття – формування та розвиток особистості.

Існує також технологія міжпредметних зв'язків, яка спирається на методики активації творчих здібностей різних стадій розвитку творчого мислення. Таким чином винахідницька діяльність дітей є елементом розвитку наочно-дійового мислення, а саме – чітка уява образів, предметів, гарна зорова пам'ять, яка дозволяє довгий час утримувати у свідомості образ, здатність розумово співвіднести два і більше предметів, порівняти їх за кольором, формою, розміром, здатністю пов'язувати частини різних об'єктів, створювати нові об'єкти, фантазувати [20].

Н. В. Москаленко [11] у науковій роботі показала різні шляхи формування творчих здібностей у дітей молодшого шкільного віку через інтегровані уроки, сюжетні уроки, а також через систему самостійних занять фізичними вправами, що зорієнтувала не тільки на розвиток рухових навичок, а й на формування пізнавальних процесів, творчих здібностей дітей,

що є великим резервом розвитку індивідуальності дитини.

На сьогодні проблема формування творчих здібностей засобами фізичної культури у роботах вечерніх, розкрита не достатньо, тому дослідження в даному напрямку є актуальним.

#### **Висновки.**

На підставі проведеного теоретичного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Враховуючи особливості змісту процесу фізичного виховання, який передусім передбачає рухову активність учнів, вважаємо позицію В.В. Кліменка про структуру творчих здібностей найдоцільнішою, згідно якої їх компонентами є: творче мислення, творча уява, почуття, енергопотенціал та психомоторика людини, які забезпечують креативність людини за умов їх оптимального та гармонійного розвитку.
2. Для розвитку творчих здібностей та виявлення його динаміки необхідно керуватись показниками креативності особистості, якими, на наш погляд, є: новизна, продуктивність та гнучкість мислення, оригінальність думки; уміння порівнювати предмети чи їх властивості, оцінювати ставлення людини до чогось, готовність діяти так, а не інакше; фантазійність; мотиви, творча самостійність, стійка потреба в застосуванні творчих здібностей в діяльності; прагнення до самовдосконалення, свідомого розвитку і формування власних здібностей до творчості; динаміка засвоєння нових рухів та рухових дій, точність їх виконання, пластичність, раціональність, економічність, доцільність, своєчасність, що комплексно оцінюють виконання рухів та рухових дій.
3. У пошуках підходів до організації занять з фізичної культури, які спрямовані на формування творчих здібностей, варто вра-





ховувати особливе значення й привабливість для дітей ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язувати комплекс завдань фізичного виховання учнів: задовольняти їхню потребу в русі, навчати володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності.

4. Необхідно створити певні педагогічні умови й систему відносин, які будуть стимулювати творчу діяльність дитини.

Задачею подальшого дослідження з урахуванням проаналізованого матеріалу є розробка програми формування творчих здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей/ Д.Б. Богоявленская // – М.: Академия, 2002. – 320 с.
2. Богат В., Ньюкалов В. Развивать творческое мышление. / В. Богат, В. Ньюкалов // Дошкольное воспитание. -1994. – №3 С. -19.
3. Власюк О. О. Вперед до джерела здоров'я. / Власюк О.О. // – Дніпропетровськ, 2003. – 103 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1991. – 92 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. / Глазырина Л.Д. // - Владос. Москва, 1999.-262 с.
6. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления./ Гилфорд Дж.// – М.: Прогресс, 1969.
7. Дубогай О.Д. Развитие творческой личности школьника средствами физической культуры / О.Д. Дубогай// Нива знаний, 1999. – № 3, – С. 52–54.
8. Иванова Г.К. Формирование творческих способностей школьников на уроках физической культуры: Д. канд. пед. наук: 13.00.04 Майкоп, 1998 146 с.
9. Каданцева Т.А. Формирование познавательной активности дошкольников средствами физического воспитания. Автореф. дис.канд.пед. наук. – Москва, 1994. – 24 с.
10. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. /Клименко В.В. // – К., 1997. – 192 с.
11. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Моногр. / Н. В. Москаленко // Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007.– С. – 252.
12. Моляко В.О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема / В.О. Моляко // Психологічна газета. – 2005. – №6. – С. 4–5.
13. Нікітін Б.П. Виникнення і розвиток творчих здібностей / Б.П. Нікітін // Рад. шк. – 1994. – №4.- С. 20-2.
14. Поклад І.М. Креативність у концепції А.Г. Маслоу / І.М. Поклад // – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.newacropolis.org.ua/ua/study/conference/DE-TAIL=3548>.
15. Савченко О. Я. Розвивай свої здібності: Навч. посіб. для мол. школярів / Міжнар. фонд «Відродження»./ Савченко О. Я. // – К.: Освіта, 1995. – 159 с.: іл. – (Прогр. «Трансформація гуманіт. освіти в Україні»).
16. Савченко О.Я. Сучасні проблеми освіти школярів// Початкова школа. -2001. № 1. – С. 8–12.
17. Равлюк Т. Діагностика та раннє виявлення творчих здібностей учнів / Т. Равлюк // Вісник Львів. ун-ту. Серія педагогічна.- 2005, вип. 20. – С.112–118.
18. Рогозина В. Педагогические условия развития творческих способностей на уроке / В. Рогозина // Воспитание школьников. – 2007. – №4. – С. 28-30.
19. Черепковська Н.І. Виявлення та стимуляція розвитку творчого потенціалу дітей / Н.І. Черепковська // Обдарована дитина. – 2006. – №1. – С. 18–21.
20. Чорна Л.Г. Психологія забезпечення розвитку творчих здібностей учнів / Л.Г. Чорна // Психологічна газета.- 2001. – №2.– С. 42-46.
21. Torrance E.P. Guiding Creative Talent – Englewoodcliffs. N. Y.: Prentice-Hall, 1962. .
22. <http://www.psychology-online.net/>



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ, ПРИЙНЯТНИХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ УЧИЛИЩ

*Ольга Луковська, Тетяна Стасюк*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту  
Запорізький національний технічний університет



### АННОТАЦІЯ

На основі сравнительної характеристики виділені средства профілактики и корекції порушень осанки, которые рекомендується использовать в физическом воспитании студентов музыкальных училищ, учитывая особенности их профессиональной деятельности.

### ANNOTATION

On the basis of the comparative description provided funds prophylaxis and correction of violations carriages which it is recommended to use in physical education of students of musical schools, taking into account the features of their professional activity.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Навчальний день студентів музичного училища насичений значними фізичними, розумовими та емоційними навантаженнями. У сукупності з вимушеною робочою позою, при якій тривалий час в напруженому стані знаходяться м'язи, що утримують тулуб в певному положенні, часті порушення раціонального режиму праці і відпочинку, неадекватні фізичні навантаження можуть призводити до небажаних явищ, служити причиною стомлення, яке, у свою чергу, при накопиченні, переході у перевтому. Все це може викликати порушення постави і, як наслідок, порушення основних функціональних систем організму [3, 6, 7, 8].

Вимушена робоча поза сидячи з постійно нахиленою головою і витягнутими вперед руками, що характерна для піаністів, органістів, баяністів, та багатьох інших музикантів, призводить, як правило, до значних перевантажень шийно-грудного відділу хребта. Робоча поза сидячи менш утомлива, ніж робоча поза стоячи і в деяких випадках може розглядатися як зручніша, оскільки є можливість менше обтяжувати м'язи ніг. Тривала робота в положенні сидячи у музикантів, особливо з нахиленим тулубом, окрім втоми м'язів спини і шиї, може призвести до розвитку застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній і тазовій областях, а та-

кож до розтягування і ослаблення м'язів плечового поясу і розгиначів спини. Останнє тягне за собою порушення постави (асиметрію плечей, сутулість, відставання лопаток і тому подібне), знижує професійну роботоздатність, надає негативну кумулятивну дію на життєво важливі функції і системи організму.

Літературні джерела містять поодинокі повідомлення про залежність окремих сторін фізичного розвитку студентів музичних училищ від музичної спеціальності та спеціалізації [8]. Також у публікаціях багатьох авторів зазначені проблеми порушень опорно-рухового апарату, які пов'язані зі стереотипними рухами, вимушеною позою, м'язовим напруженням, обмеженою тривалою одноманітністю рухів рук [3,8].

Для корекції постави фахівці пропонують багато різноманітних методів та засобів [4,5,]. Однак ефективність корекції постави залежить від правильного, адекватного порушенню, вибору відповідних методів та засобів, з врахуванням особливостей професійної діяльності, які обмежують чи виключають використання деяких з них. Між тим, лише поодинокі публікації містять методичний матеріал, що в певній мірі враховує специфіку професійної діяльності студентів-музикантів [8]. Тому питання вибору відповідних методів та засобів для корекції постави



студентів-музикантів залишається актуальним.

**Мета:** на основі порівняльного аналізу визначити найбільш прийнятні для студентів музичних училищ засоби профілактики порушень постави та її корекції.

Для висвітлення даної проблеми були використані наступні **методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження та узагальнення власного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Постава – це показник не лише зовнішньої краси людини – вона свідчить про стан її здоров'я, є запорукою оптимального положення і функціонування внутрішніх органів. Підтримання і збереження нормальної постави залежить від гармонійного розвитку мускулатури та її здатності утримувати в правильному положенні хребет, голову, плечовий пояс, тулуб, кут нахилу таза, кінцівки; стану опорно-зв'язкового апарату; соматичного та психічного здоров'я, умов побуту і праці тощо [3].

Порушення постави не є захворюваннями – це функціональні розлади, насамперед, опорно-рухового апарату. Однак вони зменшують стійкість хребта до деформуючих впливів, ослаблюють виснажені групи м'язів, порушують взаєморозташування органів грудної та черевної порожнини і, внаслідок стискання внутрішніх органів, несприятливо діють на їх функцію, що робить хребет та організм у цілому схильними до різних захворювань [3,7].

Розрізняють дефекти постави у сагітальній та фронтальній площинах. Викривлення хребта у фронтальній площині може призвести до сколіозу – важкого захворювання, що розвивається у дитячому та юнацькому віці [3,7].

Неправильне положення тіла ускладнює приплив крові й зменшує надходження кисню до мозку і може, навіть, спричинити розвиток захворювань серцево-

судинної, дихальної та нервової систем [3,6,7,9,10]. Значне статичне навантаження на хребет та м'язи тулуба, одноманітні пози під час навчання, роботи сприяють розвитку і закріпленню порушень постави [3].

Вищезазначені несприятливі чинники, що пов'язані з професійною діяльністю студентів-музикантів, безумовно негативно позначаються на формуванні постави і в цілому зашкоджують стану здоров'я молодого організму, що потребує цілеспрямованих профілактичних та оздоровчих заходів. Вік тих, що навчаються у музичному училищі у більшості коливається від 16 до 20 років. За А.С.Смиківим [9,10] остаточне формування і закріплення всіх вигинів хребта завершується до 20-25 років. Проте, на думку більшості науковців, цей процес завершується значно раніше – до 18-20 років; тому корегуючі заходи надзвичайно необхідні, тим більш що завдяки своїй професійній діяльності студенти-музиканти являють собою своєрідну «групу ризику».

Фахівці вважають, що основним засобом профілактики і корекції порушень постави є фізичні вправи [4].

При підборі засобів фізичного виховання (ФВ) для вирішення завдання ліквідації порушень постави необхідно дотримуватись наступних правил [10,11] :

- мобілізація хребетного стовпа, яка реалізовується за допомогою вправ, спрямованих на збільшення рухливості в зоні викривлення;
- витягнення хребетного стовпа, яке здійснюється через виконання фізичних вправ на розтягнення м'язово-зв'язкового апарату хребта;
- створення м'язового корсету через виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення ослаблених м'язів тулуба, підвищення рівня їх силової витривалості;

- розвантаження хребта, що реалізується через виконання фізичних вправ з вихідних положень лежачи на спині та животі, у висі і особливо в упорі стоячи на колінах, що дає можливість цілеспрямовано діяти на окремі відділи хребта, вибір вихідного положення в кожному конкретному випадку визначається характером порушення постави.

У підходах до профілактики і корекції порушень постави завдання фізичної культури (ФК) повинні спиратися на відповідні завдання лікувальної фізичної культури (ЛФК), проте, на відміну від останньої, ФК повинна бути націлена, в першу чергу, на профілактику порушень постави.

Виділяють наступні завдання ЛФК при порушеннях постави: нормалізувати трофічні процеси м'язів тулуба, створити прийнятні умови для збільшення рухливості хребта, здійснювати цілеспрямовану корекцію існуючого порушення постави, систематично закріплювати навички правильної постави, підвищити загальну і силову витривалість м'язів тулубу та рівень фізичної роботоздатності.

ЛФК рекомендована всім, хто має порушення постави, оскільки це єдиний провідний метод, що дозволяє ефективно закріплювати м'язовий корсет, вирівнювати м'язовий тонус передньої та задньої поверхні тулубу, стегон. Це обґрунтовує доцільність включення до занять з фізичного виховання студентів-музикантів деяких спеціальних вправ лікувальної гімнастики, що спрямовані на профілактику і корекцію порушень постави.

Для вирішення завдань корекції постави також застосовують гідрокінезотерапію, аквааеробіку і плавання. Вибір стилю плавання визначають характером дефекту. Для усунення сутулості, тотального кіфозу рекомендують плавати вільним стилем чи способом брас на спині, асиметричної постави – плавання на боці та способом брас



на грудях чи спині. Останній стиль є основним при більшості порушень постави, оскільки складається з симетричних послідовних плавальних рухів руками, ногами і ковзання. Зрозуміло, що цей стиль боротьби з дефектами постави можуть застосовувати особи, які вміють плавати, а тих, хто не може це робити, слід навчити плавати і після цього вибрати той чи інший стиль [3]. Перешкоджає широкому використанню наведених методів ФВ відсутність можливості використання басейнів на заняттях з ФК.

Особам з порушенням постави рекомендують виконувати вправи на тренажерах. При зменшених фізіологічних вигинах хребта корисний гребний тренажер (академічна гребля), при збільшенні фізіологічних вигинів – велотренажер (тренування кардіореспіраторної системи) тощо. Дозволяють дійти добрих результатів у профілактиці та лікуванні порушень постави також м'ячі великих розмірів [7].

Одним із найросповсюдженіших методів корекції викривлення хребта є його витягнення. Треба зазначити, що витягнення хребта як спосіб його лікування відомий людству ще з давніх часів. Згадування про цей метод можна зустріти навіть у древньокитайській медицині. Однак якщо раніше витягнення хребта виконувалось рукам або за допомогою виса на турнику з обтяженням, то сьогодні воно виконується вже за допомогою високотехнологічного медичного обладнання. Так, наприклад, це може здійснюватися за допомогою спеціальних кушеток (тракційних столів), які крім витягнення застосовують магнітотерапію, вібраційний масаж та інші додаткові методи дії на хребет. Окремим видом стало підводне витягнення, для якого застосовують спеціальні медичні ванни та інші медичні установки, які суміщають витягнення з гідромасажем та застосуванням лікувальних ван.

Для виправлення постави часто використовують вправи на турніку,

які насправді у разі патології хребта часто є невиправданими, а інколи навіть шкідливими. Звичайно виси не рекомендують використовувати. За надмірним витягненням хребта (на тлі загальної слабкості та диспропорції тону передньої та задньої поверхні м'язів тулуба) йде ще більш сильне скорочення м'язів, що несе більше шкоди, ніж користі. До того ж виси можуть посилити дестабілізацію хребта та сприяти його розхитаності. Крім цього, витягнення, що застосовується у медичній практиці, повинно завжди супроводжуватись тривалим розвантаженням хребта в положенні лежачі, особливо після вживання даного реабілітаційного заходу [6,7].

Незаперечна перевага методики корекції постави на профілакторі Євмінова в тому, що він дає змогу досягти розвантаження всього хребта. Принцип одночасного зміцнення і тренування м'язів спини і живота в умовах розвантаження хребта шляхом його витягнення (тракції) лежить в основі цієї методики [8,12].

Однак при використанні профілактора велике навантаження (хоча і значно менше ніж при висах на перекладці) припадає на плечовий пояс та верхні кінцівки, особливо на кисті. Останнє є суттєвим недоліком, який заважає застосовувати устрій для профілактики і корекції постави у студентів музичних училищ. На відміну від профілактора Євмінова вправи на витягнення хребта на фітболах не передбачають навантаження на м'язово-зв'язковий апарат верхніх кінцівок, а це є великим привілеєм для осіб, професійна діяльність яких пов'язана з грою на музичних інструментах (піаністів і струнників).

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів, функцію рівноваги, здійснюють стимулюючий вплив на обмін речовин, активізують моторно-вісцеральні рефлекси [2].

За рахунок вібрації та амортизуючої функції фітбола при виконанні вправ покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка у міжхребцевих кружалах і внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребтового стовпа, мобілізації його відділів, корекції різних порушень постави.

**Висновки.** 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що добір методів та засобів профілактики і корекції постави повинен здійснюватися індивідуально до кожної особи, враховуючи умови, в яких здійснюється корекція постави та вид діяльності, яким вона займається. 2. Використання засобів для профілактики і корекції постави в процесі фізичного виховання студентів музичних училищ повинно здійснюватись з врахуванням специфіки їх професійної діяльності та особливостей наявних порушень опорно-рухового апарату. 3. Порівняльна характеристика розповсюджених методів та засобів, спрямованих на запобігання порушень і нормалізацію постави, дозволила визначити, що для студентів музичних училищ найбільш прийнятним є використання спеціальних вправ лікувальної гімнастики із застосуванням фітболів. 4. За результатами дослідження визначено, що використання профілактора Євмінова у даного контингенту студентів недоцільно, тому що перевантажує верхній плечовий пояс та руки (особливо кисті). Останнє може негативно відбитися на професійній діяльності музикантів.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані результати будуть використані при розробці варіативної частини навчальної програми ФВ студентів музичних училищ.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: материалы Международной научно-практической



- конференції, Минск, 3 апреля 2008 г. / редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск БГУФК, 2008. – 330 с.
2. Варавина Е.Н Восстановление нарушенной осанки студентов специальных медицинских групп с использованием фитбол-гимнастики./Е.Н.Варавина, Л.В. Белогурова, А.В. Прийменко – Донецк: ДонНУ, 2008.
  3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. Видання друге, перероблене та оновлене / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 473 с.
  4. Рубані Р.Ш., Коса А.О. Корекція постави студентів 18-19 років шляхом зміцнення м'язового корсету / Р.Ш. Рубані, А.О. Коса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2010. – №5. – С. 40 – 42.
  5. Чичуа Д. Т. Физическая активность как обязательное условие профилактических и восстановительных мероприятий и ее роль в программах улучшения здоровья. Часть 2 / Д. Т. Чичуа, В. А. Курашвили // Вестн. восстанов. мед. – 2006. – № 1 (15). – С. 31-33.
  6. Физическая реабилитация / [под ред. С.Н. Попова]. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 603 с.
  7. Физическая реабилитация / [Губарева Т.И., Ларионова Н.Н., Козырева О.В.]; под. ред. С.Н. Попова – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 606 с.
  8. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання : автореф. Дис. На здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання» /Л.І. Юмашева – Київ, 2007. – 20 с.
  9. [http://www.urmed.net.ua/?category=ortopediya\\_travmatologiya](http://www.urmed.net.ua/?category=ortopediya_travmatologiya)
  10. <http://zoufvs.bljgspot.com>
  11. <http://sych.com.ua/article/01.html>
  12. [http://kassiana.ru/uslugi/profilactor\\_evminova/](http://kassiana.ru/uslugi/profilactor_evminova/)



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## 10 TO 12 GRADE SCHOOLCHILDREN RELATION BETWEEN PREVALENCE OF HARMFUL HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY

*Edita Maciuleviciene, Rita Sadzeviciene*  
Lithuanian Academy of Physical Education



### Аннотация

Цель исследования определить у учеников 10-12 классов распространенность вредных привычек и физической активности интерфейса. Исследование показало, что курение, употребление алкоголя и наркотиков чаще встречается среди мало физически активных учеников, по сравнению с физически активными ( $p < 0,05$ ).

### Annotation

This study was to determine 10 to 12 grade schoolchildren relation between prevalence of harmful habits and physical activity. The results of study showed that smoking, usage of alcohol and drug are more prevalent among insufficient physical active 10 to 12 grade schoolchildren comparing with physically active ( $p < 0,05$ ).

*Introduction.* Individual who is the prisoner of harmful habit, using certain substances and accordingly behaving brings harm to himself and everyone around (Hardiman, 1999). Most drinking minor teenagers do not understand what harmful is effect of alcohol. Quite often is forget that problem of alcohol usage can be solved using collective efforts of society and nation. When is trying to deal with addiction, quite often educational institutions feeling fighting alone. Although parents should feel concern and worry about the current situation, but they leave prevention work for school. However, it is proved that fighting against usage of alcohol among teenagers family is the most important thing. Adolescence – a difficult period of human life, because at this time young person is experiencing dramatic changes of his body, accompanied by mood changes and feelings of insecurity; he seeks to find out who he is, tries to adapt. Also for teens is characteristic certain deviation from the norms of psychological. At this age person often starts to smoke, consume alcohol, drugs, starts eating incorrectly (Martišauskienė, 2004). A large part of the teen wants to be adults quite quick, so they starts act as adults. One of such example is smoking, usage of drugs and alcohol. This topic is *relevant*, because schoolchildren increasing them age are physically more passive, less engaged in additional activities which shaped their proper attitudes and healthy life skills. Schoolchildren without

targeted life goals often become addicted to addiction. Therefore it was important to determine how harmful habits are widespread among physically active and physically passive schoolchildren.

*Aim:* To determine 10 to 12 grade schoolchildren relation between prevalence of harmful habits and physical activity.

*Methodology.* In this research were participating schoolchildren from 10 to 12 grade ( $n = 180$ ). In order to receive informative data of schoolchildren physical activity and the prevalence of harmful habits, questionnaire was presented (anonymously), which consisted of 22 questions related to physical activity, smoking habits, alcohol and other alcoholic beverage consumption and the prevalence of drugs. Physically active schoolchildren group consisted of those schoolchildren who play sports or do exercises 4-6 times per week and often, or 4 – 6 hours and more per week, and the less physically active schoolchildren group consisted of those schoolchildren who play sports or do exercises 2-3 times per week or less, or 2-3 hours per week and less.

The statistical analysis was performed using a database management system SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows program package. Qualitative evidence to evaluate interdependence was used chi square ( $\chi^2$ ) criteria. Considered statistically significant cases at  $p < 0,05$ .



*Results.* After investigation we find out that 40,7 % respondents 10 to 12 classes are physically active and 59,3 %- insufficiently physically active. The results shows that physically active group of schoolchildren assigned to a daily / occasionally smokes less than insufficiently physically active schoolchildren (respectively 24,2 % and 55,3 %,  $p < 0,05$ ). Do not smoke most physically active surveyed schoolchildren and almost half insufficiently physically active schoolchildren (respectively 75,8 % and 44,7 %,  $p < 0,05$ ). Also was important to investigate alcohol and other alcoholic beverage consumption among physically active and insufficiently physically active schoolchildren (Figure 1).

*Figure 1*

From figure 1 you can see that almost every weekend, a couple of times per month ( $p < 0,05$ ), alcohol or other strong drinks consume more insufficiently physically active schoolchildren comparing with physically active. Meanwhile, only during the holidays more physically active schoolchildren are using alcohol than not sufficiently physically active schoolchildren ( $p < 0,05$ ). Do not consume alcohol at all quarter of insufficiently physically active schoolchildren and one-third of physically active schoolchildren ( $p < 0,05$ ).

Drugs tried to use more insufficiently physically active than physically active schoolchildren (respectively 48,2 % and 36,2 %,  $p < 0,05$ ). One-third (31,5 %) of physically active schoolchildren said that never tried drugs and never will try and insufficient physical active schoolchildren were less (22,2 %) ( $p < 0,05$ ). Meantime, never tried drugs, but if would be a possibilities would try similar number of both physical activity groups of schoolchildren (physically active 32,3 % and insufficient physical active 29,69 %).

*Discussion.* Lithuanian children's surveys show that teenagers' physical activity declined in recent years.

The deteriorating health of schoolchildren, decreasing the number of sports, rising smoking and alcohol consumption are concerned about and interested in promoting regular physical activity of schoolchildren, the approach to a healthy lifestyle change (Grinienė, 2003). The lack of physical activity prevalence among many countries children and young people is quite regular, most of them have health risk factor because of physical inactivity (Westerstahl et al., 2004; WHO, 2003).

Other authors (Kardelis, Misevičienė, Šaferis, 2001; Harisonas, Narayan, 2003) studies also confirmed that smoking is more prevalent among the less physically active schoolchildren comparing them with the physically active. Moreover, many of above mentioned authors observed a similar trend in case of drug usage. According ESPAD investigation results (Tamošiūnas et al., 2008), one fifth (20 %) of surveyed 15-16 year old Lithuanian schoolchildren at least 1-2 times in their lives without alcohol and tobacco have tried any other drugs (26 % boys and 14 % girls). Usage of many drugs prevalence during the last four years increased: from 2003 at least 1-2 times tried drugs number of schoolchildren has increased from 16 % up to 20 %. The same also seen in other countries studies (McRae et al., 2003; Johansen, et al. 2005). However, there

are many reasons to encourage teenagers to drink alcoholic beverages. According to our data, moreover, as reported by other authors (Ganeri, 1999, Weitzman 2004), teenagers are tasting alcoholic beverages mostly to relax, out of curiosity and not having anything to do.

*Conclusion.* Smoking, usage of alcohol and drug are more prevalent among insufficient physical active 10 to 12 grade schoolchildren comparing with physically active ( $p < 0,05$ ). Meanwhile, never tried drug, but if would be a possibility would try both physically active and insufficient physical active schoolchildren.

#### Literature

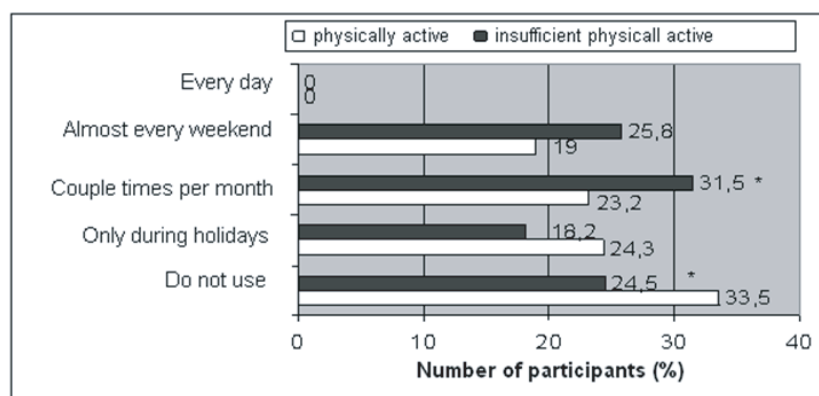
Ganeri A. (1999). Narkotikai: Specialistės patarimai. Vilnius.

Grinienė E. (2003). Paauglių fizinis aktyvumas, sveikata ir sveika elgsena. Dvasinės vertybės žinių visuomenėje. Mokslo darbai. Tarptautinė mokslinė konferencija. p. 211

Hardiman M. (1999) Žalingi įpročiai. Vilnius: Gaivata.

Harison P. A., Narayan G. (2003). Differences in behavior, psychological factors and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. Journal of School Health, 73 (3), 113-120.

Johansen A., Rasmussen S., Madsen M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: influence of school class and individual



**Fig. 1 Physically active and insufficient physical active schoolchildren consumption of alcohol frequency comparison**

\* $p < 0,05$  – comparing with physically active schoolchildren answers



risk factors. *Scand J Public Health*. 34(1): 32-40.

Martišauskienė E. (2004). Paauglių dvasingumas kaip pedagoginis reiškinys. Vilnius: VPU.

McRae A. L., Budney A. J., Brady K. T. (2003). Treatment of marijuana dependence: a review of the literature. *J Subst Abuse Treat*. 24(4): 69-76.

Tamošiūnas T., Šutinienė I., Šimaitis A. (2008). Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose. ESPAD, 2007. Vilnius.

Weitzman E.R. (2004). Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college. *J Nerv Ment Dis*; 192(4): 269-77.

Westerstahl, M., Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Jansson, E. (2004). Low physical activity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 15, 267 – 297.

World Health Organization. (2003). Annual Global Move for Health Initiative: a *Concept Paper*. Geneva, Switzerland.





## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### SCHOOLCHILDREN PHYSICAL ACTIVITY AND ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION

Rita Sadzeviciene, Edita Maciuleviciene,  
Lithuanian Academy of Physical Education



#### Аннотация

Цель исследования определить и сравнить физическую активность и отношение к физической культуре учеников 15 лет. Результаты показывают, что мальчики более физически активны, чем девочки, у большинства девочек 15 лет физическая активность низкая, большая часть физической активности 15-летних мальчиков является высокой или средней. Отношение 15-летних школьников к физической культуре зависит от их физической активности.

#### Annotation

This study was to determine and compare the 15 years old schoolchildren in Kaunas city physical activity and attitude to physical education. The results of study showed that boys are more physically active than girls. 15 years old girls and boys view to physical education depends on their physical activity.

*Introduction.* Recently, a significant phenomenon such social, economic and domestic changeovers not only increasingly frees man from the hard physical labor, but also severely restricts the activities of muscle. That is the reason why failures settled biological equilibrium of the organism: the individual body systems are becoming increasingly vulnerable. Part of diseases spread and keep progressing among young people (including schoolchildren). The reason – the lack of physical activity. Mostly children physical activity experiences doing sports during leisure time, playing mobile games, running and so on (Skurvydas et al., 2006).

Developing a positive attitude towards physical education, is essential to introduce a healthy lifestyle regime since childhood, making it not only a means to improve the physical condition, but also spirituality, creative activities, will develop. This is particularly important because already in early childhood begins the formation of bio-medical and behavioral risk factors – obesity, high blood pressure, causes some of the metabolic rate, children begin to drink alcohol, smoke, eat irrationally, become sedentary (Kardelis et al., 2001).

Pupils' reluctance to train physically determines the following reasons: lack of leisure time, another favorite activity, lack of habit, laziness. Less frequently, schoolchildren reluctance determines: favorite sports absence in school, a large stress of study, lack of necessary equipment, health (Skurvydas et al., 2006).

*Relevance:* in modern society, physical activity is a healthy lifestyle component. Physical education lessons participating few schoolchildren. Lessons are dropping because of their disability, and in modern society is very important to examine schoolchildren attitudes towards physical education, their wants and needs, according to that create programs to attract schoolchildren to participate in physical education classes, and to be physically active.

*Aim.* Determine and compare the 15 years old schoolchildren in Kaunas city physical activity and attitude to physical education.

*Methodology.* Participants: in questionnaire survey were participating 321 15 years old schoolchildren of Kaunas city schools. From them 151 girls and 170 boys. Organization: study was conducted in five schools of Kaunas city in March 2009. Collection has been coordinated with the school leadership. Participants filled out two questionnaires: about the attitude to physical education lessons and Physical activity of schoolchildren was established using the modified international physical activity short form questionnaire (IPAQ).

The statistical analysis was performed using a database management system SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows program package. Qualitative evidence to evaluate interdependence was used chi square ( $\chi^2$ ) criteria. Considered statistically significant cases at  $p < 0,05$ .

*Results.* According to a modified form IPAQ we found out boys and girls physical activity. These results



show that vigorous physical activity has a 28 % schoolchildren (22 % girls and 34 % boys), moderate physical activity has a 27 % (18 % girls and 36 % boys) and low physical activity has 45 % (60 % girls and 30 % boys).

Comparing the different physical activity schoolchildren views on physical education classes, we found out that physical education classes do not like pupils with low physical activity, both boys and girls. Also there is different view to the like in physical education classes, only low physical activity schoolchildren said that they like then teacher let do nothing, and only the high physical activity schoolchildren pointed out that they like to learn something new in physical education classes. That physical education classes are necessary think most significant physical activity boys (82.1 %) and girls (63 %). Low physical activity in schoolchildren attitude is significantly different ( $p < 0.05$ ), 76.7 % boys and 78.7 % girls think that physical education lessons are necessary. Most physical education classes do not attend because of illness high physical activity schoolchildren ( $p < 0.05$ ) comparing with moderate and low physical activity schoolchildren. All vigorous physical activity girls and 82.4 % boys' do not attend physical education classes only because of disease. Laziness as the reason for attendance mentions more low-and moderate physical activity schoolchildren comparing with schoolchildren of high physical activity ( $p < 0.05$ ), i.e. 38.3 % low physical activity girls and 30 % boys and 50 % moderate physical activity girls and 38.9 % boys do not attend physical education classes because of laziness. Comparing the different physical activity schoolchildren views of whether physical education classes should be mandatory, we do not found out statistically significant differences between different physical activity groups, many of schoolchildren think that physical education classes should be optional.

*Discussion.* Comparing this investigation with other test (Harro et

al., 2006; Volbekienė 2005), where the results show that physical activity among boys is bigger than among girls. According to PSO recommendations (moderate intensity of the FA over the one hour a day) is characterized by 42 % of girls and 70 % of boys. Our results coincided; boys are more active than girls. Most of the surveyed girls 60 % is low physically active and low physically active boys is only 30 % According to Volbekienė (2005) study, a majority of 5 to 11 classes' girls (90 %) and boys (80 %) daily physical activity does not meet the WHO (2003) Health-Enhancing physical activity recommendations. However, according to our investigation even 70 % boys are moderate or vigorous physical activity, and satisfy the PSO recommendations. A positive view to physical education lessons first of all is formed at school, and also in others environments after school: family, society. However, the majority of schoolchildren view to physical education classes determines the quality of the physical educational process (Blauzdys, 2002). V. Blauzdys and M. Jasiūnas (2000), conducted survey showed that physical education classes meet only about half of schoolchildren needs said 55.2 % urban and 54.8 % rural boys and 42.6 % urban and 53.6 % rural girls; our study results were similar. That generally physical education lesson is necessary said 77.3 % urban and 89.3 % rural boys and 72.6 % urban and 93.3 % rural girls. Hence unhappy because of physical education lesson schoolchildren understand the benefits of lessons, but would like to improve their quality. Therefore, the opinion is varied: physical education lesson as the most favorite have 56.5 % rural and 36.5 % urban boys and only 33.9 % rural and 21.7 % urban girls. Almost 40 % (39.6 %) K. Kardelis and others (2001) surveyed schoolchildren would like additional theoretical lesson. Our results shows that most schoolchildren do not want the theoretical physical education classes, and believes that physical education classes should be optional.

Poor schoolchildren physical condition and lack of physical activity required to seek new ways and means. Process of democratization of society should be reflected in the general physical education process. It is important that physical education teacher, establishing a training program, would be taken into account and schoolchildren wishes. Many researchers have proved that a child who is busy in interested activities, not just results are better, but also these activities latter usually turns into a constant need. It can be assumed that the schoolchildren favorite sports items during physical education lessons in school will increase the closeness of the motor; the schoolchildren will be more active, their view to physical education will become positive, will increase the need to do physical exercises (Mieželytė & Zuoza, 1993).

*Conclusion:* Boys are more physically active than girls, most of 15-year old girls physical activity is low, most of 15 years old boys physical activity is vigorous or moderate. 15 years old girls and boys view to physical education depends on their physical activity. A positive view to physical education has physically active schoolchildren, both boys and girls. More dissatisfied with the physical education lessons are low physical activity schoolchildren.

## LITERATURE

Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.

Blauzdys, V., Jasiūnas, M. (2000). 11–12 klasių miesto ir kaimo moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas. *Sporto mokslas*, 4, 57–62.

Harro, M., Oja, P., Tekkel, M., Aru, J., Villa, I., Liiv, K., et al. (2006). Monitoring physical activity in Baltic countries: the FINBALT study, HBSC and other surveys in young people. *Eur J Public Health*, 14, 103–9.



Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. (2001). Mokyklinė kūno kultūra. Kaunas.

Mieželytė A., Zuoza A. (1993). (p.127-131). Socialinių ir psichologinių veiksnių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui. *Įvairaus amžiaus žmonių sveikos gyvensenos problemos – Tarptautinės mokslinės konferencijos medžiaga. (Pranešimai):LKKI*

Skurvydas A., Stonkus St., Volbekienė V. (2006). (p. 72) «Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus»*Knyga moksleiviams. LKKA.*

Volbekienė V. (2005). Fizinis aktyvumas ir sveikata: vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo problemos./ «*Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas, Lietuvos didžiųjų miestų*

*vidurinių mokyklų mokinių fizinio aktyvumo (FA) projektas./Respublikinis simpoziumas, Birštonas (spalio 18 – 19d). Straipsnis iš kompaktinio disko: LKKA Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos*

World Health Organization. (2003). Annual Global Move for Health Initiative: a *Concept Paper*. Geneva, Switzerland.



## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### CORRELATION BETWEEN SUBJECTIVE HEALTH SELF-ASSESSMENT, PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS IN KAUNAS MIDDLE-AGED POPULATION

*Edita Maciuleviciene, Kestutis Kardelis*  
Lithuanian Academy of Physical Education



#### Аннотация

Цель исследования – выяснить у жителей г. Каунаса среднего возраста субъективную оценку здоровья, уровень двигательной активности и социально-демографических факторов. Сравнительный анализ данных опроса показал, что жители с отсутствием двигательной активности, низким уровнем образования и социального положения в 2,6 раза хуже оценивают свое состояние здоровья. С возрастом также ухудшается и субъективная оценка здоровья.

#### Annotation

The research is aimed at revealing the correlation between self-perceived and assessed health, physical activity and socio-demographic factors in Kaunas middle-aged population. The comparative analysis of the data showed that people of lower social status, less educated ones and insufficiently physically active respondents tend to assess their health 2.6 times worse. Subjective health self-assessment deteriorated with increasing age.

Relevance. Subjective health self-assessment and its perception is an ambiguous concept which correlates with personal health status and its determinants (Rėklaitienė and others, 2004). The latter may have a positive or a negative impact on personal health perception. In turn, personal health perception and its assessment, being an intermediate variable between objective health problems and self-perceived quality of life, can determine personal disposition to health care. For example, it is stated that a person with negative health self-perception is more willing to take drugs and comply with the health care regime (Aadahl et al., 2007). Subjective health self-assessment also allows to predict the state of health. For example, the application of the multidimensional logistic regression model helped to state that there is an interface between chronic non-communicable disease risk factors and subjective health self-assessment: men's obesity and insufficient physical activity, and women's arterial hypertension, obesity is associated with worse assessment of personal health (Armonaitė, 2006). Subjective health self-assessment might be more acceptable when analyzing the effectiveness of public health programs than mortality and morbidity statistics (Rohrer, 2004). Aiming at the programs of preventive character for the reduce of the prevalence of health risk factors, it is important to take into

account factors likely to influence personal health self-perception. Determination of such factors is in particular important for the prevention of non-communicable diseases, as for the application of various preventive programs it is important not only to consider the prevalence of risk factors, but other personal characteristics that may increase or reduce the impact of measures, as well. Such characteristics could be socio-demographic factors. The disclosure of socio-demographic factors as well as the other health risk factor – insufficient physical activity, and their links to the self-perceived health is the object of this survey. When planning the study we appealed to the initial assumption that the perception of one's health depends not only on the person-specific health risk factors (in this case, the physical activity during the leisure) but on socio-demographic factors, as well. Among the latter we predicted the importance of age, gender, education and social status. The aim of the research – to reveal the correlation between self-perceived and assessed health, physical activity and socio-demographic factors in Kaunas middle-aged population.

The methodology and the contingent. The target sample consisted of 916 randomly selected Kaunas citizens aged 35-64 (392 men and 524 women). All subjects were divided into three age groups: 35 – 44 years (n=259), 45 – 54 years (n=321),



55 – 64 years (n=336). The main method of the research – a written survey. The following options were given for the subjective health self-assessment: 1 – very good 2 – good 3 – average, 4 – poor 5 – very poor health. Physical activity was assessed by indicating the frequency (the number of times a week) of physical activity of a person (physically active group consisted of people who exercise every day, 2-4 times a week and are physically active for at least 30 minutes so as to perspire and to increase the rate of respiration, and physically inactive – once a week, month or even less).

Statistical analysis. SPSS 12.0 for Windows program was applied to structure and process the data of the research while the statistical reliability of the data was assessed by Pearson's chi-square ( $\chi^2$ ) criteria. Statistically reliable were the cases when  $p < 0,05$ . The relationship between subjective health self-assessment, socio-demographic factors and physical activity was assessed by odds ratio (OR) using a binary logistic regression. The 95% confidence level was selected in the case of confidence interval (CI).

**Results.** The examination of the self-perceived health in Kaunas middle-aged population (aged 35-64) revealed that 25,1% of the respondents well-evaluated their health, 61,7% reported it as average and 13,2% assessed it as poor and very poor. Compared with males, females were less likely to rate their health as good or very good (29,8% and 21,4%,  $p < 0,01$ ) and men were less likely to evaluate it as average (57,7 and 65,0%,  $p < 0,05$ ). 13,6% of women and 12,5% of men assessed their health as poor and very poor. The examination of physical activity during leisure time, assessed in terms of frequency, showed that 23,8% of the respondents were physically active. When comparing the data in terms of age, it was observed that the youngest respondents (35-44 years) were more physically inactive than other age groups ( $p < 0,001$ ).

Table 1.

**Subjective health self-assessment in education groups**

Education	Subjective health self-assessment					
	Very Good or Good		Average		Poor or Very poor	
	n	%	n	%	n	%
University education	76	29,2	163	62,7	21	8,1
Higher	76	26,5	179	62,4	32	11,1
Secondary	64	23,5	166	61,0	42	15,4*
Incomplete secondary	7	11,5**	37	60,7	17	27,9***
Primary	1	7,7	7	53,8	5	38,5

Note. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ , compared with the subjects of university education.

Kaunas citizens aged 55-64 were the most physically active (42,7%). In terms of frequency of physical activity, men are more physically active than women (58,0 and 42,0%,  $p < 0,01$ ). Subjective health self-assessment data was compared with the respondents' age, their attitude towards physical activity, social status and education (in this analysis, male and female data were combined). The comparative analysis showed that 35-44 years subjects perceived and assessed their health much better than people aged 55-64 ( $p < 0,001$ ). Smaller difference between groups was observed in assessing health as being average. Meanwhile, 19,6% of the oldest and just 6,3% of the youngest group respondents assessed their health as poor and very poor ( $p < 0,001$ ). The age group of 45-54 years evaluated their health worse compared with the one of 35-44 years. According to the social status, there were more civil servants and entrepreneurs who rated their health as good or very good than pensioners, the unemployed and the disabled (respectively 29,9 and 9,3%,  $p < 0,001$ ). The same percentage of entrepreneurs, civil servants and workers reported their health as good or very good. Pensioners, the unemployed and the disabled, in comparison with workers, entrepreneurs and civil servants, were the most negative in the perception and assessment of their own health (respectively 34,7 and 7,7%,  $p < 0,001$  and 34,7 and 6,8%,  $p < 0,001$ ).

The study confirms the importance of leisure time physical activity (which was noted in literature sources) to subjective health self-assessment: the higher is the frequency of physical activity, the better are the results in person's health self-assessment. The respondents who were physically active every day or 4-6 times per week, assessed their health as good or very good more often than people who stated to be physically active less than once per month, or inactive at all (respectively 33 and 21,1%,  $p < 0,2005$ ). The most negative assessment of health, compared with those who exercise daily or 4-6 times per week (12,8%) and those who do so 2-3 times per week (6,6%,  $p < 0,001$ ), was noticed in the group of insufficiently physically active subjects who stated to be physically active less than once per month, or who were not physically active in general (17,0%). Statistically significant correlation was observed between subjects' education and subjective health self-assessment (Table 1).

In the first table the data shows that the subjects with university or higher education self-assessed their health better than those with incomplete secondary or primary education. The data of logistic regression analysis showed a statistically significant correlation between subjects' health self-assessment, their attitude towards physical activity, and such independent variables as age, gender, social status and education (Table 2).



The second table shows the following probability: physically inactive middle-aged people tend to evaluate their health 1,5 times worse than those who are physically active. Most expressed probability to self-assess health as being poor and very poor was stated in terms of the social situation: the lower social status individuals are more likely to perceive and evaluate their health even 2,7 times worse than those with higher social status. The likelihood of negative health self-assessment is notable in the aspects of age and gender (the latter predicts less positive women's subjective health self-assessment than men's). There is a tendency for lower education individuals to assess their health worse than those with higher education.

Discussion of the results. Studies by other authors also confirm that women subjectively perceived and assessed their health worse than men (Rėklaitienė and others, 2004). The different attitude towards health in gender groups is associated with the changes caused by menopause in women and with the resultant emotional and physical problems (Outram et al., 2004). Women suffer from more chronic diseases, their body's response to stress is stronger, which then shows in depression, and men more often suffer from acute illnesses, which often come to death (Leinonen et al., 1998). According to the literature sources, smoking, obesity, lack of women's physical activity condition 10 times greater likelihood of poor health (Meurer et al., 2001). The data of other researchers shows that risk factors and behavioral characteristics are not essential in the determination of persons' attitude towards their own health. More often this attitude can be affected by the health status and functional capacity of the organism of the subject. In addition, it is considered that there is a possibility to judge about the persons' quality of life from their attitude towards health, which reflects subjective health self-assessment. (Armonaitė,

2006). The difference in health assessment could have been caused by objectively worse older people's health. Physical activity is a key factor for the development of many chronic diseases (heart, diabetes, colon cancer and increased blood pressure), particularly among older people (NCEP, 2002). The data of logistic regression analysis in our research on the social status and subjective health self-assessment suggest that middle-aged people of higher social status tend to evaluate their health better and ones of lower social classes are more likely to assess it even 2,7 times worse. The comparison of the subjective health self-assessment and education data revealed the tendency that lower educational level of the population leads to the worse self-assessment of health. Higher socio-economic status (higher education and better-paid job) is associated with more positive health self-assessments. This correlation may be explained

as follows: higher educated people usually have more knowledge about healthy lifestyles (physical activity, diet, smoking and the damage caused by alcohol), and higher income allows a better health care, i.e. varied choices of food, the consumption of fresh fruit and vegetables, exercise (Nilsson, Orth-Gomer, 2000). The correlation between subjective health self-assessment and psychosocial factors was established by other researchers, as well. They also pointed out that more positive in their health assessment are physically active people, ones in good mental-emotional state, and individuals with fewer complaints and better social-economic situation (Astrom, Rise, 2001).

Conclusion. Statistically significant correlation between such variables as subjective assessment of health and physical activity was stated in this research, i.e. more often people are physically active during leisure time, more likely they

Table 2

**Average, poor and very poor subjective health self-assessment opportunities and the correlation between attitude towards physical activity and socio-demographic factors**

Characteristics analyzed	Average/ poor and very poor health OR (95% CI)
The frequency of physical activity Every day/ 4-6 times a week/ 2-3 times a week/ once a week Less than once a month/ never	1 1,522 (1,097—2,111)*
<b>Social status</b> Civil servant/ <b>entrepreneur/ worker</b> <b>Pensioner/ unemployed/ disabled</b>	1 2,666 (1,546—4,596)***
<b>Education</b> University education/higher/ secondary/ incomplete secondary Primary	1 1,428 (0,636—3,206)
<b>Gender</b> Male Female	1 1,666 (1,202—2,308)*
<b>Age</b> From 35 to 54 years From 55 to 64 years	1 2,355 (1,750—3,171)***

Note. \* ° The odds ratio is statistically significant (p < 0.05) \*\*\* ° odds ratio is statistically significant (p < 0,001), OR (95% CI) ° the odds ratio (95% confidence interval).



tend to the better assessment of their health. The comparison of the attitude towards health and physical activity in the groups of socio-demographic variables revealed that people of a lower social status, the older ones and women tend to the worse health self-assessment.

## LITERATURE

Aadahl, M., Kjer, M., Jurgensen, T. (2007). Perceived exertion of physical activity: Negative association with self-rated fitness. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35 (4), 403–409.

Armonaitė, R. (2006). Lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių kontrolės gerinimo galimybės šeimos

gydytojo aptarnaujamoje miesto bendruomenėje: daktaro disertacija. Kaunas: KМУ.

Astrom, A. N., Rise, J. (2001). Socio-economic differences in patterns of health and oral health behaviour in 25 year old Norwegians. *Clinical Oral Investigations*, 5 (2), 122–128.

Leinonen, R., Heikkinen, E., Jylha, M. (1998). Self-rated health and self-assessed change in health in elderly men and women in a five year longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 46, 591–597.

Meurer, L. N., Layde, P. M., Guse, C. E. (2001). Self-rated health status: A new vital sign for primary care? *Wisconsin Medical Journal*, 100, 35–39.

Outram, S., Mishra, G. D., Schofield, M. J. (2004). Sociode-

mographic and health related factors associated with poor mental health in midlife Australian women. *Women Health*, 39, 97–115.

Rėklaitienė, R., Kazlauskaitė, M., Tamošiūnas, A. ir kt. (2004). Kauno vidutinio amžiaus gyventojų subjektyvus sveikatos vertinimas ir mirties tikimybė (20-ties metų stebėjimo duomenys). *Medicina*, 40, 807–815.

Rohrer, J. E. (2004). Medical care usage and self-rated mental health. *BMC Public Health*, 4:3.

Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (Adult Treatment Panel III) final report. (2002). *Circulation*, 106, 3143.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Галина Безверхня, Сергій Пензай

Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини



### Анотація

Стаття посвячена изучению научно-методических подходов, которые влияют на построение методики занятий по настольному теннису в системе секционных занятий в ВУЗах.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Процес фізичного виховання студентів – це складна багатофункціональна система, яка виконує ряд важливих соціальних функцій, в основу яких покладено систему підготовки майбутніх фахівців до продуктивної реалізації професійної діяльності, при цьому фізична культура розглядається як частина загальної фізичної культури людини, сприяє вирішенню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних та виховних завдань освітнього процесу [7].

Підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ повинно бути пов'язане з втіленням науково обґрунтованих методик з використанням педагогічних технологій, які спрямовані на залучення студентів до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх інтересів, мотивів та потреб.

Модернізація вищої професійної освіти на думку В.А. Греховодова [5] у зв'язку з Болонською угодою повинна висувати нові завдання для кафедр фізичного виховання в системі організації процесу фізичного виховання, які спрямовані на індивідуалізацію та «спортизацію» навчального процесу. Однак втілення окремих видів спорту, які обираються в основному у відповідності з можливостями спортивної бази ВНЗ, не завжди дозволяють враховувати інтереси і потреби студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень останніх років показує, що вчені

приділяють багато уваги науковому обґрунтуванню втілення різних видів спорту для покращення фізичного стану студентів та підготовки до майбутньої професійної діяльності. Експериментальні дослідження вчених показали ефективність використання у фізичному вихованні студентів аеробіки [9], футболу [2], туризму [12], легкої атлетики [13], атлетичної гімнастики [4], ритмічної гімнастики [10], оздоровчої гімнастики та плавання [9].

Серед багатьох видів спорту, які пропонуються для студентської молоді, на жаль, практично немає досліджень про вплив занять настільним тенісом на фізичний стан студентів.

Однак соціологічне опитування студентів за даними І. Бондаренко [3], показало, що настільний теніс є дуже популярним серед студентів: 17,7 % з них хотіли б займатися настільним тенісом, а 30,3 % вважають його найбільш значущим видом спорту в підготовці до майбутньої професії.

Широке розповсюдження настільного тенісу та його доступність і різнобічний вплив на фізичний стан викликає необхідність наукового обґрунтування і розробки методики фізичного вдосконалення студентів з пріоритетним використанням засобів настільного тенісу.

**Мета роботи** – обґрунтування теоретико-методичних основ побудови методики використання настільного тенісу в системі фі-





зичного виховання студентської молоді.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення відношення студентів до занять фізичною культурою у ВНЗ свідчить про негативні тенденції. Так, більшість респондентів (36 %) не бажають відвідувати обов'язкові заняття, тому що вони не цікаві. При цьому 24 % студентів проявили зацікавленість до занять конкретним видом спорту у спортивних секціях. Найбільша кількість опитуваних (43 %) віддає перевагу видам спорту, де основною є ігрова діяльність, яка дозволяє реалізувати прагнення до змагальної діяльності.

Дослідження вчених також свідчать про те, що ефективність педагогічної діяльності великою мірою залежить від різноманітності засобів, які використовуються під час занять та включенням ігрового та змагального методів. Включення настільного тенісу у систему фізичного виховання студентів дозволяє вирішити дану проблему.

Настільний теніс – це складний атлетичний вид спорту з різносторонньою технікою, має багато тактичних варіантів і вимагає високої загальнофізичної, спеціальної і психологічної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що більшість фахівців з настільного тенісу вказують на безперервний розвиток даної гри [8].

Настільний теніс посідає вагоме місце у системі фізичного виховання і є ефективним засобом покращення здоров'я та вирішення освітньо-виховних завдань у системі вузівського фізичного виховання.

Багаторічна практика роботи зі студентами показує, що більшість з них на I році навчання мають поверхневе уявлення про настільний теніс, а у своєму арсеналі основних умінь та навичок мають 2-3 прийоми.

У свою чергу, настільний теніс – це різноманітність рухів та дій, які виконуються з різних положень. Тому у процесі навчання гри у настільний теніс необхідно поступово збільшувати кількість рухових вмінь та навичок, швидкість виконання рухів, частоту їх змін, постійно варіювати інтенсивність м'язової діяльності, що буде сприяти збільшенню сили, рухливості та лабільності нервової системи та позитивно впливати на розвиток зорового, вестибуляторного, м'язового та інших аналізаторів.

Побудова ефективної системи занять з настільного тенісу можлива при використанні диференційованого підходу, який створює найбільш сприятливі умови для формування творчої, самостійної, соціально активної особистості [6].

Надумку С.Ю. Алькової [1], здійснення диференційованого підходу можливе на основі суб'єктивного досвіду студентів і зорієнтовано на формування студентів як суб'єкта особистої фізичної культури. Інтеграція суб'єктивного досвіду в навчально-тренувальній діяльності дозволяє студенту здійснити в навчальному процесі зміст, який є основою для його творчого та інтелектуального розвитку, здійснює вплив на формування морально-вольових якостей. Провідний фахівець з настільного тенісу Л. Ормаї [8] зазначає, що високих результатів сягають спортсмени, для яких характерний більш високий рівень моральних та вольових якостей.

Це свідчить про необхідність у процесі побудови методики занять з настільного тенісу врахувати психологічні особливості студентів, які займаються. Настільний теніс сприяє формуванню особистісних рис студентів – високий моральний рівень, почуття обов'язку – фактори, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо з'єднуючи вольові якості з мотивами діяльності. Реалізація принципу активної гри

як визначальний фактор ефективності ігрока робить необхідним високий рівень змагальності, що є дуже привабливим для залучення студентів до занять настільним тенісом.

Велика увага в процесі занять повинна приділятися використанню особистісно-орієнтованого підходу, який реалізується при взаємодії студента і викладача через систему суб'єкт-суб'єктних відносин для формування активно-особистісної готовності до саморозвитку.

Педагогічна технологія особистісно-орієнтованого підходу в процесі занять настільним тенісом передбачає можливості використання індивідуального підходу з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів, стану здоров'я, рівня загальної та спеціальної підготовленості мотиваційних пріоритетів до рухової активності.

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури та досвід організації занять з настільного тенісу у ВНЗ показав необхідність наукового обґрунтування методики використання даного виду спорту в системі фізичного виховання студентської молоді.
2. Експериментальна методика занять з настільного тенісу повинна включати:
  - етапи навчання, засоби та методи використання техніко-тактичних дій, розвитку рухових якостей з урахуванням рівня загально фізичної та спеціальної підготовленості, стану здоров'я студентів;
  - організаційно-методичні умови проведення занять;
  - педагогічні умови використання диференційованого та особистісно-орієнтованого підходу в процесі занять.

**Перспективою подальших досліджень** є розробка методики занять з настільного тенісу для студентів I та II курсів у системі секційних занять та визначення впливу занять на фізичний стан студентів.



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алькова С. Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С. Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10-12.
2. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. В. Бондарев. – Л., 2009. – 20 с.
3. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Бондаренко Ірина Григорівна. – Дніпропетровськ. – 2009. – 227 с.
4. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Іван Гайдук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2-3. – С. 85-89.
5. Греховодов В. А. «Спортизация» учебных занятий как метод повышения уровня физического развития студенческой молодежи / В. А. Греховодов, А. Г. Трушкин // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. трудов Международ. науч.-практ. конф / под. ред. Ю.И. Евсеева, С. В. Горбунова, С.П. Пожидаева. – Ростов н/Д, 2007. – Т. 1. – С. 65-68.
6. Евсеев Е. Ю. Мотивационно-ориентированная направленность, гармоническое развитие и самосовершенствование, как факторы культуuroобразующей среды современного образования / Е. Ю. Евсеев // Инновационные процессы преобразования физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. трудов Международ. науч.-практ. конф / под. ред. Ю. И. Евсеева, С. В. Горбунова, С. П. Пожидаева. – Ростов н/Д, 2007. – Т. 2. – С. 53-55.
7. Котло Е. Н. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов / Котло Е. Н. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Международ. научно-практич. конф. (Минск, 8-10 апреля 2009 г.): в 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 3: Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: в 2 частях. – Ч. 2. – С. 131-134.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ласло Ормаи ; пер. с венг. С.П. Шевлякова / предисл. Л.С. Макарова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с., ил.
9. Романенко В. Активізація рухової активності студентської молоді засобами оздоровчої гімнастики та плавання / Романенко Віктор, Присяжнюк Дмитро, Дмитрів Микола // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 6. – Вінниця, 2006. – С. 155-158.
10. Романенко В. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ / Віктор Романенко, Тетяна Красновецька, Лілія Рогацова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 124-128.
11. Системный подход в физическом воспитании студентов / А.И. Чуриков [и др.] // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тез. докл. – М., 2003. – Ч. 2. – С. 167-170.
12. Тимошенко Л. Вплив участі у туристських походах та спеціалізованих підготовчих заняттях на рівень фізичного стану студентів / Лідія Тимошенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Вип. 9: У 4-х т. – Л., 2005. – Т. 4. – 368 с.
13. Фролова Н. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання засобами легкоатлетичних вправ / Наталія Фролова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2-3. – С. 99-101.
14. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук.: 13 00 04 / Шестеркин Олег Николаевич. – М., 2000. – 160 с.



## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ПЕРЕХІДНОГО ПЕРІОДУ

Сергій Кіпріч, Людмила Кириленко, Світлана Омельченко  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка



#### Аннотація

В Україні перехідного періода следует заметить значительное снижение не только уровня здоровья населения, но и признания его как реальной жизненной ценности. Проекция широко известного экономического явления на отрасли здравоохранения позволяет констатировать, что в Украине перехідного периода наблюдается практически обесценивание такой важной категории общества, как здоровье нации.

#### Annotation

In Ukraine of transitional period it is very important to admit the vivid decreasing not only the level of population health, but also the recognition of the health as real treasure of vital importance. The project of well-known economic issue to the branch of health-protection lets to admit that the depreciation of healthy nation as a vitally important social category in Ukraine of transitional period is practically noticeable.

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Глобальна вагомість і актуальність проблеми викликала стурбованість передових представників світової науки, особливо в сферах, що стосуються охорони здоров'я. З 1977 р. ВООЗ ініціювала міжнародну кампанію під назвою «Здоров'я для всіх», у межах якої розпочато збір і систематизацію інформації про існуючі загрози здоров'ю. За підсумками роботи було скликано Міжнародну конференцію з першочергових заходів щодо охорони здоров'я (Алма-Ата, 1978 р.), яка проголосила відповідну Декларацію. З певних причин головні принципи Алма-Атинської Декларації (справедливість, рівність, поінформованість, подолання національних кордонів тощо) не набули широкого поширення в радянському суспільстві. Тим часом діяльність в країнах-лідерах тривала і 1980 р. ВООЗ проголосила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», яка містила 10 положень, 6 принципів і 38 завдань, спрямованих на попередження загрози здоров'ю. Цілі і принципи цієї стратегії визначили

ті ідеологічні напрями, за якими мала визначатися діяльність ВООЗ у наступні роки [1].

Дослідження, розбудовані в межах цієї стратегії, виявили наявність дійового засобу попередження загрози здоров'ю людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх. Таким засобом визнано систему заходів, що у загальносвітовий науковий лексикон увійшла під назвою health promotion. Дослівний переклад цього словосполучення припускає кілька тлумачень (просування, заохочення до здоров'я, сприяння здоров'ю, стимулювання, підтримка здоров'я тощо), що не повно відповідають змісту тієї системи заходів, про яку йдеться. Тому професійні перекладачі вживають досить різноманітні варіанти у якості лексичного аналогу, наприклад «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя» тощо. Враховуючи дещо суперечливе ставлення вітчизняного суспільства до терміна «пропаганда», фахівці, що співпрацюють в українсько-канадському проєкті «Молодь – за здоров'я», основу якого становить система health promotion, останнім часом домовилися вживати вислів «формування здорового способу життя» (ФЗСЖ) [2;3].

В Україні з минулих десятиліть залишився великий власний досвід пропаганди здорового способу життя, котрий і зараз використовують численні установи



і організації. Але цьому досвіду притаманні деякі властивості, які певною мірою обмежують його сьогоденну ефективність. Це відсутність цілісної теорії формування здорового способу життя, системності і взаємозв'язку зусиль різних структур і організацій, дещо застарілі методи, розраховані на іншу суспільно-економічну ситуацію тощо. Деякі характеристики наявної практики вітчизняних державних і громадських організацій у напрямі покращання здоров'я населення дають підставу вважати, що вельми своєчасним є широке оприлюднення сучасних світових розробок у цій сфері [4].

Науково обґрунтована теорія і практика формування здорового способу життя передбачають надзвичайно важливу роль державних службовців різних рангів у процесі планування, розробки, впровадження і координації зусиль при розбудові різноманітних проектів, пов'язаних зі здоров'ям населення. Ця роль потребує нових знань у діапазоні від загальноприйнятих у світі підходів до розуміння феномена громадського та індивідуального здоров'я, розуміння передумов доброго здоров'я, ідеології, принципів і закономірностей формування здорового способу життя [3].

**Мета статті** – розкрити особливості формування здорового способу життя молоді в Україні перехідного періоду.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Провідною тезою політики ВООЗ у XXI столітті є впровадження багатогалузевої відповідальності за здоров'я населення.

Аудит національних і регіональних систем охорони здоров'я нині передбачає аналіз соціально-економічних стратегій інших галузей життєдіяльності суспільства. За досвідом такий підхід щодо забезпечення високого рівня здоров'я населення можливий при усвідомленні поняття цінності здоров'я в усіх проявах життєдіяльності суспільства, тобто при

панівній ідеології здоров'я людини в країні, і створенні міжгалузевих механізмів забезпечення здорової життєдіяльності [3].

Разом з тим, слід зазначити, що визнання цінності і значущості здоров'я ще не означає існування ідеології здоров'я, якщо ці ідеї не просякли в усі сфери життєдіяльності суспільства, якщо немає попиту на здоров'я і інші важелі підтримки високого рівня здоров'я і тривалості життя популяції.

В Україні перехідного періоду слід відзначити значне зниження не тільки рівня здоров'я населення, але й визнання його як реальної життєвої цінності. Аналогічний процес в економіці визначають як інфляцію, що характеризується підвищенням цін і знеціненням грошей, тобто падінням платоспроможності населення. Проекція широко відомого економічного явища на галузь охорони здоров'я дозволяє констатувати, що в Україні перехідного періоду спостерігається практично знецінення такої важливої категорії суспільства, як здоров'я нації.

Для нашої країни також важливим є вирішення питання екологічної безпеки у транспортній галузі. Для всіх європейських країн транспортні викиди двоокису вуглецю є основним видом забруднення повітря, а дорожньо-транспортні випадки є головною причиною травматизму і загибелі людей у працездатному віці. Спостерігається посилення тенденції до підвищення небезпеки у транспортній галузі і можливість її вирішення міжгалузевими підходами.

Харчова промисловість та її база – сільське господарство потерпають від застосування нових не досить досліджених контамінантів, що дозволяють вирішити проблему збільшення обсягу продуктів харчування, але одночасно знижують їхню якість. При цьому конкурують інтереси харчової промисловості і сільськогосподарського виробництва, але у кінцевому результаті зазнає шкоди здоров'я населення.

Для вирішення проблеми безпечного, якісного і достатнього харчування населення знову ж таки потрібен міжгалузевий підхід в управлінні з урахуванням реалій сучасної перехідної економіки.

Важливою галуззю у пропаганді здорового способу життя є засоби масової інформації (ЗМІ), що спроможні провадити ідеологію здоров'я, але ефективність їхньої діяльності можлива знову ж таки, якщо вони враховуватимуть реальні потреби сфер життєдіяльності суспільства. Перехід ЗМІ на самоутримання сприяє неконтрольованій рекламі, що суперечить ідеології здоров'я населення. Тому у випадку найбільш впливовою є роль громадськості.

Отже, інфляція здоров'я має п'ять характерних рис: знецінення ідеї здоров'я; практичне нехтування здоровим способом життя; збільшене витрачання індивідуального здоров'я в умовах стресу; неможливість достатньою мірою відтворити витрачене здоров'я при необхідності; негативна динаміка рівня здоров'я.

**Висновки.** Характерною рисою суспільства перехідного періоду, що потребує активних позицій і дій, можна вважати підвищення ролі молоді у життєдіяльності суспільства. Великий обсяг інформації, висока ступінь готовності до змін і дії, необхідність значного навантаження є викликами часу, вони спрямовані на молодь, котра здатна засвоїти нові знання, нові типи поведінки, нові ідеї. Молодь – дзеркало своєї епохи, відображення як позитивних, так і негативних її рис, характерних для сьогодення, тому брак економічного забезпечення, соціальна неорганізованість, відсутність ідеології здоров'я, зниження якості життя впливають на формування здорового способу життя і, головне, знецінюють ідею збереження здоров'я як не першочергову, не актуальну.

Перехідні суспільства характеризуються зазвичай порушенням нормального ходу розвитку осо-



бистості (закон гетерохронності): розвитку інтелекту, статевої та соціальної зрілості.

Основними рисами молоді можна вважати фізичну активність і прагнення до колективних дій. У зв'язку з цим крім позитивних зрушень, викликаних невизначеністю життєдіяльності у перехідному суспільстві, у середовищі молоді більш виражена схильність до негативних зрушень – девіантної поведінки, шкідливих звичок тощо.

Отже, ідеологічні засади формування здорового способу життя (ФЗСЖ) демонструють суттєву відмінність на міжнародному рівні прийнятого сучасного підходу від традиційно звичного для українського суспільства. Першим і найважливішим принципом ФЗСЖ є партнерство. Мається на увазі, що передумови і перспективи добро-

го здоров'я не можна забезпечити тільки зусиллями спеціалізованих структур. ФЗСЖ потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя – окремі індивіди, родини, громади. Персонал системи охорони здоров'я бере на себе головну відповідальність за посередництво у спрямуванні всіх цих різноманітних інтересів у суспільстві на поліпшення загального здоров'я.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гришко О.М. Аналіз нормативно-правових доку-

ментів у контексті екологічної освіти учнівської молоді /Гришко О.М. //Екологічна освіта та виховання учнівської молоді: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (25-26 лютого 1998 р.). – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інф.-вид. відділ, 1998. –104 с.

2. Карпухин О.И. Самооценка молодежи как индикатор ее социокультурной идентификации /Олег Карпухин // Социс. – 1998. – № 12. – С. 89-94.

3. Шаталова Г.С. Здоров'я людини: філософія, фізіологія, профілактика /Галина Шаталова. – М.: Знання, 1997. – 142 с.

4. Экологические очерки о природе и человеке [Под ред. Б.Гримека] /Борис Гримек. – М.: Прогресс, 1988. – 639 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ 5-6 РОКІВ

Ірина Сагунова

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



### Анотація

В статті приведені результати власних експериментальних досліджень по виявленню взаємозв'язків та взаємозалежності компонентів фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей 5-6 років.

### Annotation

Own author's research results of revealing of interconnection and interdependence of physical level components as well the physical readiness and a 5-6 year children possibilities are considered in this article.

**Постановка проблеми.** Удосконалення та модернізація системи фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку є одним з основних завдань педагогів України, про що відзначено у законодавчих актах [1,2]. Дошкільний період є одним з найвідповідальніших періодів у житті людини у формуванні фізичного здоров'я та культурних навичок. Головною ціллю фізичного виховання дошкільників має бути гармонійний розвиток особистості. За результатами досліджень (І.А. Аршавський, 1981; О.В. Запорожець, 1986; М.М. Поддяков, 2002) процес становлення психомоторного та емоційного розвитку дитини переважно залежить від оптимального режиму рухової активності. Тому визначення спрямованості педагогічних дій, а також величини і співвідношення компонентів фізичного навантаження в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку є одним з найважливіших педагогічних завдань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки були проведені дослідження, присвячені проблемі вдосконалення системи фізичного виховання дошкільників, зокрема: підвищенню емоційної стійкості дітей 6-7 річного віку засобами фізичного виховання (В.В.Троценко [8]); оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану (Н.О.Тупчій [9]); сполученому розвитку фізичних

і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання (А.А. Пивовар [6]); організаційно-методичним аспектам фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленням в стані здоров'я (Л.В. Козіброда [5]).

На нашу думку, вивчення взаємозв'язків і взаємозалежності компонентів, які забезпечують реалізацію рухової діяльності дошкільників дозволяє визначитися у плануванні педагогічних дій, засобів і методів, які спрямовані на всебічний розвиток дитини в процесі фізичного виховання.

Вивчення взаємозв'язків компонентів функціонування дитячого організму, як цілісної системи можливе за допомогою методів математичної статистики (кореляційного аналізу), який дозволяє здійснити розробку співвідношення складових педагогічних дій.

**Метою дослідження** є виявлення і вивчення взаємозв'язків і взаємозалежностей компонентів фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціональних можливостей дітей старшого дошкільного віку.

**Результати дослідження.** Взаємозв'язки всіх компонентів рухової системи дітей аналізувалися на трьох кореляційних рівнях: високому –  $r=0,7-0,9$ ; середньому  $r=0,3-0,69$ ; низькому  $r < 0,3$ .

У процесі аналізу кореляційних матриць були додатково зроблені розрахунки показників середніх



значень взаємозв'язків кожного показника з іншими. З цією метою додавалися всі значення кореляції одного показника з іншими, а середнє значення свідчило про його значущість у загальній структурі рухової підготовленості старших дошкільників.

Такий підхід у розширені знань про взаємозв'язки показників застосовується у математичному аналізі під час первинної підготовки даних для факторного аналізу.

Даний метод був застосований по відношенню до 18 показників, які характеризують морфофункціональний стан і рівень фізичної підготовленості дітей 5 і 6 років. Аналіз був здійснений після тестування хлопчиків та дівчаток 5 і 6 річного віку у відповідній послідовності.

Аналіз кореляційних матриць рухової системи дівчаток і хлопчиків 5-річного віку свідчить про достатньо високий ступінь взаємозв'язків, які характеризують морфофункціональний стан і фізичні здібності дітей.

Так, відмічається наявність взаємозв'язків між показниками, які характеризують рівень рухової підготовленості і морфофункціональний стан дітей 5-го року життя.

Як у дівчаток, так і у хлопчиків цього віку найбільша кількість зв'язків з високим ступенем кореляції ( $r=0,34-0,71$ ) була зафіксована між такими фізичними якостями, як швидкісно-силові, витривалість, силові, координаційні та швидкість з показниками функціонального стану кардіореспіраторної системи. Результати динамометрії кисті корелюють з показниками спірометрії (дівчатка –  $r=0,46$ , хлопчики –  $r=0,7$ ) та показниками пульсометрії (дівчатка –  $r=0,39$ , хлопчики –  $r=0,32$ ). Аналогічні тенденції відмічені у взаємозв'язках між результатом бігу з середньою швидкістю (динамічна витривалість), функціональними можливостями кардіореспіраторної системи і загальною працездатністю (дівчатка  $r=0,40-0,34$ , хлопчики –  $r=0,56-0,46$ ).

Особливістю кореляційних зв'язків морфофункціонального стану і фізичних здібностей хлопчиків 5-ти років є те, що у них, на відміну від дівчаток цього віку, присутні достовірні ( $P < 0,01$ ) взаємозв'язки швидкісно-силових здібностей з показниками функціонального стану ( $r=0,68-0,41$ ) і загальної працездатності ( $r=0,73-0,48$ ), а також – між показниками швидкості (біг 30м) і функціональними можливостями кардіореспіраторної системи ( $r=0,44-0,41$ ). Отже, можна стверджувати про наявність взаємозалежності і взаємодії показників рухової підготовленості та морфофункціонального стану дітей досліджуваної групи.

Зміни, які відбуваються в структурі рухової системи дітей 6-річного віку можна дослідити, проаналізувавши кореляційні матриці дівчаток і хлопчиків цієї вікової групи.

Дослідивши взаємозв'язки показників рухової підготовленості і морфофункціонального стану дівчаток і хлопчиків 6-го року життя, було виявлено, що кількість високих кореляційних зв'язків у цьому віці менша, ніж у дітей попередньої вікової групи.

Так, практично відсутні достовірні взаємозв'язки між показниками фізичних здібностей та фізичного розвитку, які були присутні у 5-річних дітей.

Більша кількість кореляційних зв'язків існує між показниками, які характеризують рухову систему та функціональний стан організму. Так, координаційні здібності взаємопов'язані з показниками функціонального стану дихальної системи (дівчатка –  $r=0,37-0,34$ ; хлопчики –  $r=0,42-0,29$ ) і фізичною працездатністю (дівчатка –  $r=0,35$ ; хлопчики –  $r=0,28$ ). Достовірні взаємозв'язки (на рівні  $P < 0,01$ ) у дівчаток зафіксовані між показником гнучкості та функціонального стану дихальної системи. У хлопчиків показник гнучкості у високому ступені корелюється з антропометричними показника-

ми (довжина тіла –  $r=0,48$ , маса тіла  $r=0,48$ ) функціонального стану дихальної ( $r=0,34$ ) і серцево-судинної систем ( $r=0,33$ ), фізичної працездатності, де  $r=0,32$ . Що стосується показників динамометрії, які визначають силу м'язів кистей рук, то у 6-річних хлопчиків, на відміну від 5-річних зафіксована їх залежність від фізичного розвитку (окружність грудної клітки –  $r=0,42-0,32$ ). Як у хлопчиків, так і у дівчаток показники динамометрії корелюють з показниками, які характеризують функціональний стан кардіореспіраторної системи (дівчатка –  $r=0,54-0,31$ ); хлопчики  $r=0,37-0,23$ ).

Рівень розвитку динамічної витривалості певною мірою ( $P < 0,05$ ) залежить від стану дихальної (дівчатка  $r=0,35-0,34$ ; хлопчики  $r=0,29$ ), серцево-судинної систем (дівчатка  $r=0,31$ ) і фізичної працездатності (хлопчики  $r=0,28$ ).

Швидкісні здібності, які визначалися за результатами тесту «біг 30 м з високого старту» у певній мірі обумовлений функціональними можливостями кардіореспіраторної системи (дівчатка –  $r=0,40-0,34$ ; хлопчики  $r=0,30-0,23$ ).

Показники швидкісно-силових здібностей мають кореляцію з показниками функціонального стану серцево-судинної (дівчатка –  $r=0,46-0,35$ ) і дихальної систем (дівчатка –  $r=0,36-0,32$ ; хлопчики –  $r=0,36-0,31$ ).

**Висновки.** Отже, не зважаючи на зменшення кількості зв'язків та ступеню їх кореляції між руховою підготовленістю і морфофункціональним станом дітей 6-ти років порівняно з 5-річними, взаємозв'язок і взаємозалежність між компонентами рухової системи і функціонального стану організму присутні.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України «Про дошкільну освіту». Указ Президента України від 11 липня 2001 р. № 2628 – III.



2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 р. № 1148/2004.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/ И.А. Аршавский – Москва: Наука, 1981. – 282 с.
4. Запорожец А.В. Развитие ощущений и восприятий в раннем и дошкольном детстве/ А.В. Запорожец// Избр. психол. труды: В 2 т. – М., 1986. – Т.1. – С. 91 – 99.
5. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленням у стані здоров'я: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту/Л.В. Козіброда. – Львів, 2005. – 179 с.
6. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту/ А.А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.
7. Поддьяков Н.Н. Доминирование процессов интеграции – закон развития детей дошкольного возраста/ Н.Н. Поддьяков// Дошкольное воспитание. – 2002. – №1. – С. 73-77.
8. Троценко В.В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6 і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту/В.В. Троценко. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 161 с.
9. Тупчій Н.А. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту/Н.А. Тупчій. – Київ, 2001. – 217 с.





# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА «FITBALL TRAINING» ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Ольга Лядська

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Аннотация

В статье описывается авторская компьютерная программа «Fitball training» для женщин первого зрелого возраста, направленная на коррекцию их телосложения, улучшения физической подготовленности и уровня здоровья, где используются комплексы упражнений с минимальной нагрузкой на позвоночник и суставы ног.

### Annotation

In the article the authorial computer program «Fitball training» is described for the women of the first mature age, sent to the correction of their build, improvements of physical preparedness and health level, where drawn on the complexes of exercises with the minimum loading on a spine and joints of feet.

**Постановка проблеми.** Розвиток фізкультурно-оздоровчих напрямлень у фітнесі викликає інтерес до створення нових інформаційних технологій, що є необхідною умовою для подальшого розвитку фітнес-індустрії [1, 4, 7]. Це підтверджує необхідність створення нових комп'ютерних програм для занять різними видами оздоровчого фітнесу. Впровадження інформаційних технологій забезпечує більш високий рівень роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, студій, центрів, в чому зацікавлені як керівник, так і працівники цих організацій. Інформаційні технології повинні бути зручними та доступними в використанні, які не вимагають додаткових специфічних умінь у користувача, а навпаки – допомагають швидко і якісно обробити потрібну інформацію. Однак, для організації оздоровчого тренування із жінками першого зрілого віку із застосуванням фітболу, інформаційних технологій недостатньо і розробка комп'ютерної програми буде мати практичне значення для інструкторів з фітнесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В оздоровчому фітнесі широко використовуються комп'ютерні технології для занять із дівчатами та жінками, що допомагають оптимізувати фізкультурно-оздоровчий процес, а саме: «Фітнес», «Грація», «Fitnes per PC» [2, 3, 5]. Івчатовою Т.В. (2004) розроблена комп'ютерна інформаційно-методична система

«PERFECT BODY», використовувана при організації і проведенні занять по оздоровчій фізичній культурі. Розроблена система включає наступні блоки: контрольний, експертний і блок управляючих дій з індивідуальними тренувальними програмами, направленними на профілактику і корекцію порушень просторової організації тіла тих, що займаються, а також корекцію статури. У базі даних міститься сім модулів: скринінг і аналітична оцінка, корекція, моніторинг, живлення, термінологія і історія [6].

На сьогоднішній день найбільш раціональними для тренерів є наступні технологічні продукти від компанії «ГраФІТ»: «Віртуальний тренер» і «Фітнес-тест» (2008). «Фітнес-тест» дозволяє оперативно і ефективно провести медичне обстеження, систематизувати і структурувати одержані дані в зручну для подальшого аналізу форму, і скласти достовірний висновок про рівень фізичної підготовленості людини і стан окремих систем його організму: серцево-судинної, опорно-рухової і дихальної. Також в схему діагностики включені функціональні тести на гнучкість, статуру, реакцію, координацію, психологічний стан [8]. «Віртуальний тренер» – розробка для ведення персонального електронного щоденника тренувань, що дозволяє автоматично аналізувати результати всіх фітнес-тестувань і поточних тренувальних процесів, дозволяючи кваліфікованому персональному тренеру підвищити



якість обслуговування клієнтів за рахунок внесення змін до програми тренувань або в інтенсивність навантаження [8].

**Зв'язок з науковими програмами або практичними завданнями.**

Дослідження проводилося відповідно до теми 3.2.2. «Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту 2006 – 2010 рр.

**Мета дослідження:**

1. Скласти характеристику сучасних комп'ютерних технологій, що застосовуються в фітнесі.;

2. Створити комп'ютерну програму, яка впливає на ефективність занять оздоровчим фітнесом з жінками першого зрілого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення спеціальних літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом з жінками, а значить і роботи самого клубу нами створена комп'ютерна програма «Fitball training» для корекції статури жінок першого зрілого віку, поліпшення їх фізичної підготовленості і рівня соматичного здоров'я, де використовуються комплекси вправ з мінімальним навантаженням на хребет і суглоби ніг.

Функція зробленої нами програми полягає в обробці, зберіганні певної інформації. Дана комп'ютерна програма (КП) дає можливість використовувати російську і українську мови, які задаються на головній сторінці на початку роботи з КП при наведенні курсору на вікно «Мова» (рис. 1).

Вікно «Довідка» на головній сторінці надає інформацію про фітнес-програму: її особливості, основні вихідні положення на м'ячі, як підібрати, використовувати та зберігати м'яч, термінологію, екіпірування; надається повна інформація для користувача про функціональні можливості комп'ютерної програми, необ-

хідних в рішенні певних задач та системні вимоги.

Доступ до всіх розділів програми здійснюється з основної (головної) сторінки. Увійшовши до розділів «Персональні дані» або «Результати» і навівши покажчик миші на вікно можна ознайомитися з призначенням їх підрозділів. При використуванні кнопок на головній сторінці «+», «-» можна додати, або видалити данні про людину. Структура комп'ютерної програми складається з 5 розділів: «Персональні дані», «РФП», «Фізичний розвиток», «Рівень здоров'я», «Результати».

**Розділ «Персональні дані»** включає наявну особисту інформацію про клієнта: Ф.И.О., дата народження, дата початку тренувального курсу, дата контрольного тестування, місце мешкання, роботи, сімейний стан клієнта, контактний телефон та інше (додаткова інформація).

**Розділ «РФП»** дає інформацію про рівень фізичної підготовленості людини, зміст тестів, де використовувалася п'яти бальна оцінка: на витривалість (за станом здоров'я – тест Купера), сила верхніх кінцівок, сила нижніх кінцівок, сила м'язів живота, гнучкість, здатність до підтримки статичної рівноваги.

З урахуванням цих даних надаються рекомендації жінкам щодо

вибору тренувальної програми.

**Розділ «Фізичний розвиток»** надає інформацію про основні антропометричні характеристики жінок; після обробки необхідних даних рекомендуються вага, відсоток підшкірного жиру з урахуванням зросту, віку. Ці дані впливають на вибір додаткових вправ при виконанні комплексів на вибір тренера.

**У розділі «Рівень здоров'я»** визначають рівень соматичного здоров'я, де розкривається інформація про функціональні можливості людини: життєвої ємкості легенів, сили кисті, артеріального тиску, про ЧСС в стані спокою, про час відновлення ЧСС після навантаження; даються індивідуальні рекомендації про ЧСС при виконанні тренувальної програми.

**Розділ «Результати»** складається з підрозділів: «Особливості фітнес-програми», «Тренувальні програми», «Дані про клієнта». Перші два підрозділи призначені для інструктора: «Особливості фітнес-програми» описує різні цілеспрямовані частини заняття, використовувані в даній програмі, підрозділ «Тренувальні програми» пропонує 24 моделі занять для різних рівнів фізичної підготовленості: низького, нижче за середній, середнього і вище за середній рівнів (6 моделей для кожного рівня). Підрозділ «Дані про клі-

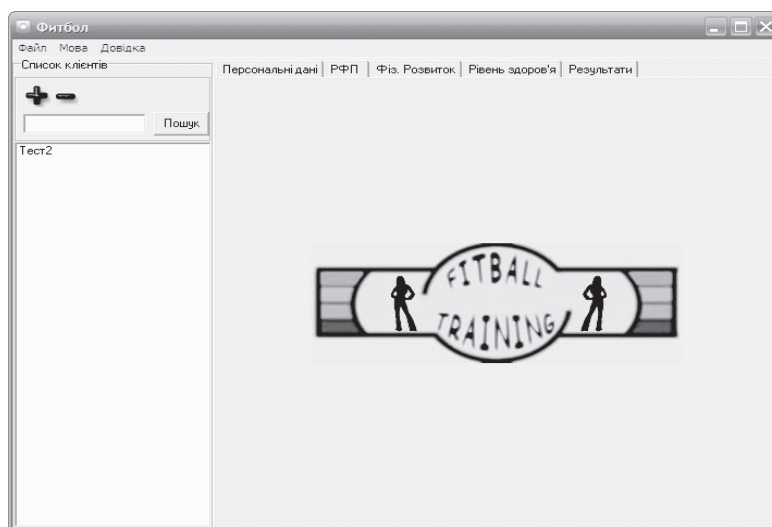


Рис. 1. Головна сторінка КП «Fitball training».



ента» дає всю наявну інформацію про людину, яка зберігається в різних підрозділах КП, що полегшує користувачу задачу пошуку інформації про людину, про дані його показників за результатами тестів. Використовування клавiші «Графіки» дає можливість контролю ефективності тренувального процесу, який полягає в динаміці рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості жінок.

Програма здійснена засобами C++Builder. База даних – Microsoft Office Access Database. Файл довідки створений за допомогою програми Easy CHM. Доступ до бази даних здійснений через інтерфейс ADO (ActiveX Data Objects). Доступ до документів Microsoft Word здійснений за технологією OLE (Object Linking and Embedding). Системні вимоги до програми: Windows XP SP2 або SP3; MS Office 2007; RAM 512 mb. Системні вимоги до програми: Windows XP SP2 или SP3; MS Office 2007; RAM 512 mb.

#### **Висновки:**

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що розвиток фітнес-індустрії створює умови для появ нових комп'ютерних технологій в оздоровчому фітнесі, які використовуються в оздоровчій фізичній культурі і формують відмінний стиль роботи цієї галузі. Однак для організації оздоровчого тренування із жінками першого зрілого віку із застосуванням фітболу, інформаційних технологій недостатньо і розробка комп'ютерної програми буде мати практичне значення для інструктора з фітнесу, що дозволить підвищити ефективність оздоровчих занять, як групових, так і персональних, тим самим зробити більш високою захищеність тих, хто займається

та керівників фізкультурно-оздоровчих організацій.

2. З метою підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом і роботи клубу була створена КП «Fitball training», що направлена на корекцію статури, поліпшення фізичної підготовленості, рівня здоров'я жінок першого зрілого віку, де використовуються комплекси вправ з мінімальним навантаженням на хребет і суглоби ніг. У пропонованій програмі є можливість використовувати російську і українську мови (на вибір). Структура комп'ютерної програми складається з 5 розділів: «Персональні дані», «РФП», «Фізичний розвиток», «Рівень здоров'я», «Результати».

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Роль фитнес-индустрии как «мультимедийной матрицы» в появлении инновационных оздоровительных технологий // Под ред. профессора Г.Н. Пономарева, Е. Г. Сайкиной – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.
2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Волков // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – М. – 2001. – №5. – С. – 56-61. [Электронный ресурс]. Режим доступа к журналу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2001n5/P.56-61.htm>.
3. Губарева Е. С. Технология построения компьютерных программ индивидуальных занятий

оздоровительной гимнастикой / Е.С. Губарева // Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харьков, 1999. – Выпуск 2. – С. 94-98.

4. Дюпина Н. Застосування інформаційних технологій при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту / Наталья Дюпина // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал // Дніпропетровськ: ДДІФК 2006. – № 2. 115-117.
5. Жигалова Я. В. Построение комплексных оздоровительных фитнес – программ для женщин 30-50 летнего возраста / Я.В. Жигалова, Л.В. Тарасова // Теория и практика физической культуры – М., 2003. – № 6. – С. 56-57.
6. Івчатова Т. В. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку / Титяна Івчатова // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал – Дніпропетровськ: ДДІФК 2004. – №7. – С.133-135.
7. Кашуба В., Насралла А., Сергієчко К. Про можливість використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / В. Кашуба, А. Насралла, К. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал – Дніпропетровськ: ДДІФК 2007. – №1. – С. 11-15.
8. Программное обеспечение и хайтек для фитнеса, программное обеспечение для автоматизации фитнес клуба / IGRAFIT 21 век фитнеса: технологии максимальной эффективности. – М., 2008. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.igrafit.ru/index.php?option=com\\_content&tast=view&id=46&Itemid=84](http://www.igrafit.ru/index.php?option=com_content&tast=view&id=46&Itemid=84).



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мирослав Дутчак, Тетяна Круцевич, Сергій Трачук

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

Системний аналіз ситуації здоров'я населення України, в частині дітей і молоді, рост захворюваності, отставання українців, по показателям продовжителіності життя ведучих стран мира, предопределяет необходимость первоочередного решения проблемы укрепления здоровья украинцев. При таких условиях особенную роль играет формирование здорового образа жизни, важным фактором которого является двигательная активность.

### Annotation

The systems analysis of the level of health situation among the population of Ukraine, in particular, children and youth, growth of morbidity, lagging of Ukrainians on the indexes of life-span of the leading countries of the world, predetermines the necessity of the prime decision of the Ukrainians health strengthening problem. Under such circumstances the especial role is played by formation of the healthy way of life which important factor is physical activity.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки.

Фактичний матеріал ВООЗ [2] свідчить, що середня тривалість життя у нашій країні складає 67,5 роки (у чоловіків – 61,7, а у жінок – 73,4), що на 11,7 роки менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних європейських державах. Ще більш суттєва різниця (12,4 роки) фіксується за таким важливим показником, як тривалість здорового життя (не переоб-

тяженого хронічними неінфекційними хворобами)(рис.1).

Гіршою є ситуація в Україні й щодо загальної смертності населення у працездатній віковій групі (15-60 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, ніж у згаданих країнах Європи (навіть серед держав СНД лише дві мають тут дещо гірші показники у порівнянні з Україною). Від хронічних неінфекційних захворювань в Україні втрачають працездатність і передчасно помирають у 5-10 разів більше людей зазначеної вікової групи (15-60 років), ніж в країнах, що входять до Європейського Союзу [2, 5].

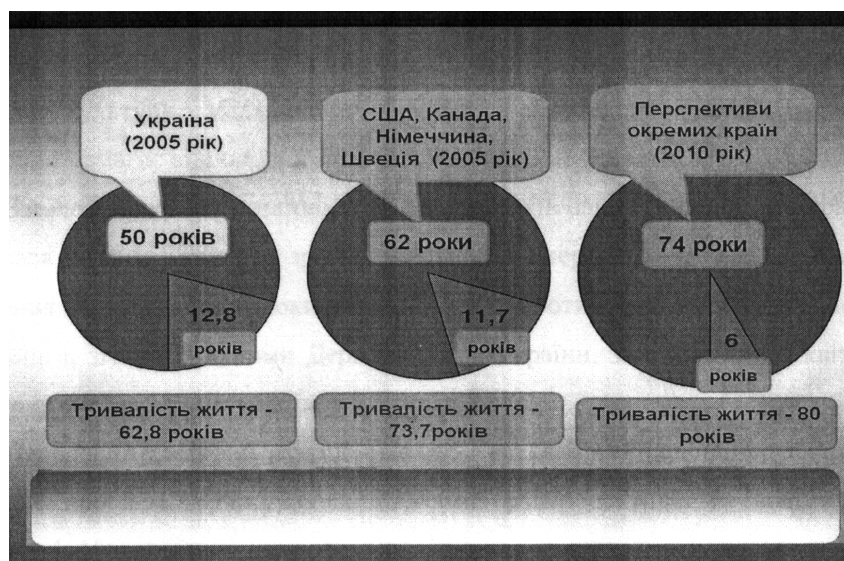


Рис. 1 .Тривалість здорового і дисфункціонального життя в різних країнах [2].



Критичним є стан справ і серед підростаючого покоління. Зокрема, в Україні лише 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як більше половини (52,6%) з них мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а у 36-40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання. У першому класі школи до спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури відносять 5-6% дітей, у старших класах – це вже кожен третій школяр, а серед студентів цей показник набагато зростає – до 40% і більше [4]. Протягом останнього часу на уроках фізичної культури збільшилася кількість смертельних випадків, що безумовно вимагає відповідної ефективної реакції держави.

Загалом протягом останніх п'ятнадцяти років народжуваність в Україні знизилася на 40% і суттєво зросла передчасна смертність. Унаслідок цього населення нашої країни за роки незалежності скоротилося більше як на шість мільйонів і, згідно із даними Держкомстату України, за станом на 1 квітня 2010 року складає 45 мільйонів 905,3 тисячі осіб.

Передовий світовий досвід свідчить, що намагання вирішити такий комплекс проблем традиційними шляхами безперспективні й економічно недоцільні. У численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання хронічних неінфекційних захворювань, які в Україні прогресують, всі можливості лікувальної медицини у п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя. Це, передусім, стосується серцево-судинних захворювань, які складають понад 60% випадків передчасної смерті наших співгромадян [7].

Відомо, що здоров'я більш ніж на половину визначається способом життя, тобто поведінкою та ставленням людини до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1:8 [3]. Через різні причини в Україні кількість громадян, які ведуть здоровий спосіб життя, є, на жаль, незначною.

Отже, питання утвердження здорового способу життя громадян України загалом, і передусім – дітей та молоді, набуває великої державної ваги та потребує подальших наукових досліджень.

**Мета роботи:** дослідити передовий досвід зарубіжних систем фізичного виховання дітей та молоді, зробити аналіз ситуації, що склалася в Україні, та визначити концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів та студентів задля впровадження здорового способу життя.

**Результати досліджень та їх обговорення.** В Україні особливу тривогу викликає те, що на дуже низькому рівні перебуває культура здоров'я дітей та студентської молоді. Так, лише 6% громадян України мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості і, що особливо засмучує, – тільки кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка (одні з найнижчих показників в Європі).

В той самий час 60% українських школярів неспроможної виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості «Єврофіт» [1].

Співвідношення в школах України – 28 годин на тиждень урочної форми занять загальноосвітніми предметами до 2-3 годин фізкультури свідчить про недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання і розвитку дитячого організму.

Це ж стосується в Україні і студентської молоді. У дитячому та молодіжному середовищі зростає популярність сидячого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телевізійних передач тощо) [4].

Крім цього, в Україні щодня регулярно палять майже дві третини чоловіків (найвищий рівень щодо курців в Європі) і кожна п'ята жінка. Дослідження ставлення до свого здоров'я серед учнів шкіл показало, що до спроб палити вдавалися 39 % хлопчиків і 18 % дівчат віком 11-12 років [6].

В Україні – високий рівень зловживання алкоголем (понад 700 тисяч наших співгромадян мають офіційно зареєстровану в медичних установах алкогольну залежність, реально ж – значно більше). За даними соціологічного опитування, проведеного за підтримки

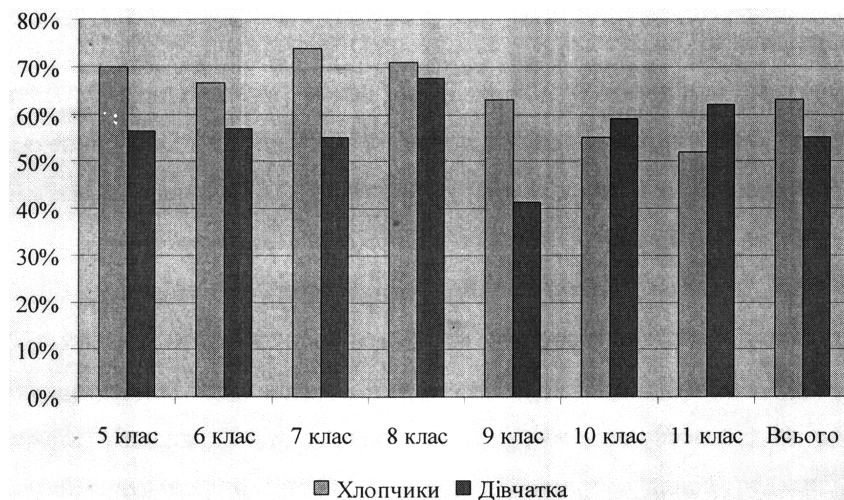


Рис.2. Наявність шкідливих звичок в українських школярів (за даними Т.Ю. Круцевич, 2009)



Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), в Україні найвищою популярністю серед молоді користується пиво: його обрали, в середньому, майже 70% опитаних [6].

Загалом визначено і це представлено на рис.2, що учні вже з 5 класу мають шкідливі звички в середньому у 62,5 %.

Особливу увагу слід приділити захисту підростаючого покоління від дії таких шкідливих факторів, як гіпокінезія, тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків, неправильне харчування, ожиріння.

Передовий світовий досвід та відповідні результати наукових досліджень свідчать, що системоутворюючим фактором здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості, яка здійснюється у таких формах: обов'язкові уроки (заняття) з фізичного виховання та заняття масовим спортом у школах та у вищих навчальних закладах; заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах, фітнес-центрах, туристичних клубах тощо; самостійні заняття [3,7].

Протягом останніх тридцяти років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення необхідних умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколишнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10-20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах [3, 5]. У цьому відношенні є позитивний досвід і рекомендації фінських спеціалістів і ми з ними солідарні.

В Україні на державному рівні також загалом відзначається усві-

домлення наявних проблем щодо діяльності із збереження здоров'я здорових людей через дотримання основних вимог здорового способу життя. Зокрема, підходи до вирішення таких проблем відображено у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, в новій редакції Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» та в низці інших нормативно-правових документів. Проте слід відзначити, що згадані документи через відсутність належної політичної волі керівництва держави не реалізуються на практиці, а отже й не дають очікуваних позитивних результатів.

З огляду на все викладене та з метою активізації роботи щодо удосконалення вітчизняної системи фізичного виховання школярів та студентів (як генеруючого чинника здорового способу життя підростаючого покоління) доцільним видається, щоб під керівництвом Президента України центральні та місцеві органи влади сконцентрували свої зусилля на поданих нижче напрямках діяльності:

1. Необхідно переглянути існуючу методологію фізичного виховання дітей та молоді, яке досі розглядається ізольовано від інших компонентів здорового способу життя й зводиться лише до рядової навчальної дисципліни.

Сучасна парадигма передбачає, що рухова активність оздоровчої спрямованості (для учнів та студентів – це 8-12 годин на тиждень) тільки в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, належними екологічними умовами може підвищити функціональні можливості організму та забезпечити профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

Беручи до уваги позитивний світовий досвід, фізичне виховання в Україні мусить мати спортизований нахил. До навчальних програм

з фізичної культури треба включати види спорту, які користуються більшим інтересом у школярів – щоб рухова активність викликала у них задоволення і бажання займатися цим видом діяльності й у позанавчальний час. У цьому аспекті доцільним видається запровадження тісної співпраці між загальноосвітніми та спортивними школами, що дозволить крім питання оздоровлення вирішити й проблему якісного відбору школярів для олімпійського спорту вищих досягнень. Ця проблема особливо загострилась в останній час через різке скорочення народжуваності в Україні, що призвело до зменшення кількості дітей відповідних вікових груп у порівнянні з тим, що було 30-40 років тому. Варто відзначити, що у деяких зарубіжних навчальних закладах практикується обов'язкова щоденна тригодинна перерва у другій половині дня в роботі бібліотек, комп'ютерних класів тощо з метою звільнення часу учнівської молоді для занять спортивними та рекреаційними іграми, для участі у змаганнях тощо.

2. Треба встановити персональну відповідальність керівників органів місцевої влади та органів місцевого самоврядування, керівників навчальних закладів усіх типів та видів за створення належних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення фізіологічних норм рухової активності школярів і студентів. Слід на найвищому державному рівні здійснювати відповідний моніторинг, відзначати у цій справі успішних керівників та застосовувати стягнення до тих посадових осіб, які не забезпечують реалізацію пріоритетного напрямку державної політики щодо збереження здоров'я підростаючих поколінь. Координацію такої роботи необхідно покласти на Міністерство освіти і науки, яке має тісно співпрацювати у цій сфері з Міністерством у справах



- сім'ї, молоді та спорту і з Міністерством охорони здоров'я.
- Суттєвого покращення потребує матеріально-технічна база фізичного виховання в школах та вищих навчальних закладах України, а також вирішення питання належного кадрового забезпечення організації і проведення масових спортивних заходів у другій половині дня школярів та студентів тобто після навчання. Потрібно створити умови (кадри і обладнання) для обов'язкового медичного супроводу процесу фізичного виховання в школах та у вищих навчальних закладах.
  - За місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення треба сформувати привабливу інфраструктуру для занять дітей і молоді популярними оздоровчими видами рухової активності та масового спорту.
  - У засобах масової інформації, передусім на телебаченні, необхідно запровадити широку соціальну рекламу здорового способу життя дітей та молоді, а також доступних спортивних занять. У дитячому і молодіжному середовищі повинна з'явитись мода на заняття спортом, культ активного здо-

рового відпочинку. Необхідно також здійснювати державне замовлення на проведення наукових досліджень з проблем покращення ситуації зі станом здоров'я дітей та молоді шляхом впровадження здорового способу життя через оптимізацію фізичного виховання.

**Висновок.** В Україні склалася критична ситуація зі здоров'ям дітей та молоді. Вирішення цієї проблеми можливе через ведення школярами й студентами здорового способу життя, системоутворюючим чинником якого є фізичне виховання. Обґрунтовано концептуальні напрями удосконалення системи фізичного виховання дітей та студентської молоді.

**Перспективи подальших розвідок з даного напрямку будуть** направленні на розроблення конкретних рекомендацій щодо заходів та механізмів оптимізації системи фізичного виховання з метою впровадження здорового способу життя дітей та молоді.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України/ М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. №1. – С. 3-9.

- Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2005 г. – Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2005 г. – 153 с.
- Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – Київ : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
- Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів/ Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20-27.
- Платонов В.М. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения/ В.М. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.
- Трагедія, якої можна уникнути: Подолання в Україні кризи здоров'я людини. Досвід Європи. – К.: ВЕРСО – 04 – 2009. – 72 с.
- Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе/ [под ред. Roag Blom, Naik Nikolosia]. – Любляна, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 46 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ

*Виталий Кашуба, Наталия Гончарова*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины



### Аннотация

В статье на основе анализа литературных источников рассмотрены разные подходы к оценке физического состояния, представлено и обобщено множество показателей, которые характеризуют компоненты физического состояния детей и используются в разных методиках оценки. По данным факторного анализа обоснованы информативные показатели физического состояния детей. Рассмотрены вопросы изменения факторной структуры физического состояния детей в процессе возрастного развития и половом аспекте.

### Annotation

On the basis of the literature review the article considers different approaches to estimation of physical state. There have been presented and summarized the variety of indexes, characterizing the components of children's physical state and used in different estimation methods. Using the factor analysis, there have been grounded informative indexes of children's physical state. There have been discussed the problem of change of the factor structure of the physical state of children of different sex and age.

**Постановка проблемы.** Оптимизация системы физического воспитания связана с необходимостью решения основных задач, связанных с укреплением здоровья, развитием двигательных умений и навыков, формированием на протяжении обучения потребности в физическом самосовершенствовании.

Физическое воспитание, как процесс целенаправленного изменения форм и функций организма специфическими и неспецифическими для него средствами, представляет собой совокупность подсистем, объединенных одной целью – повышение уровня физического состояния [5].

По мнению В.Л. Исакова [3], управление процессом физического воспитания возможно лишь при наличии достаточного количества информации о состоянии здоровья объекта. Использование объективных оценок здоровья учеников на уроках физической культуры позволяет учителю не только построить педагогический процесс на основе обратной связи, но и перевести учеников и их родителей с позиции объекта на позицию субъекта организационного процесса.

Необходимым компонентом управления является контроль, обеспечивающий нужной информацией для взаимодействия учителя и ученика в ходе образовательного процесса по физической культуре, делающий возможным получение своевременной и объективной информации о росте и развитии организма школьников,

делая процесс физического воспитания управляемым [2].

Мы придерживаемся мнения С.Л. Няньковского [7] о том, что изучение физического состояния детей включает несколько направлений: своевременная диагностика донологических отклонений здоровья с учетом максимума показателей, которые его характеризуют, и обоснованного применения коррекционных мероприятий для обеспечения гармонического развития и оптимального здоровья. А необходимым условием постоянного контроля физического состояния детей является использование системы надежных информативных диагностических алгоритмов, построенных на преимущественном использовании недорогих и неинвазивных методов исследования [3].

Рассмотрение подходов к оценке и информативных показателей физического состояния имеет первоочередное значение на пути разработки системы контроля и повышения эффективности процесса физического воспитания.

Исследования выполнялись согласно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта в рамках темы 3.2.1. «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека».

**Анализ последних исследований и публикаций.** При определе-





нии критериев оценки физического состояния, разносторонне характеризующих состояние организма детей, мы рассмотрели существующие комплексные системы оценки с целью выявления наиболее информативных показателей физического состояния детей.

Для оценки уровня физического развития в системах используются основные параметры физического развития, рекомендованные рядом специалистов [1,5]: длина и масса тела, обхватные размеры – показатели, которые отражают формирование функциональных признаков растущего организма на определенном этапе его развития.

В школьном возрасте уровень физического развития оценивается по длине тела, которой должна соответствовать определенная масса и значения других морфологических показателей организма [8].

Так как состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА) играет важную роль в функционировании систем организма [1, 4, 6], ряд систем включают определение функционального состояния ОДА. В формировании осанки и поддержании положения туловища главную и одинаково важную роль играет статическая силовая выносливость мышц спины и живота. Для оценки состояния мышечного корсета включают функциональные пробы силовой выносливости мышц спины, живота [4, 6].

В системах на основании исходных показателей уровня физического развития вычисляются индексы, дающие дополнительные сведения об уровне физического развития школьника.

Особое значение имеет контроль деятельности систем организма, который реализуется через оценку: частоты сердечных сокращений в покое и после динамической нагрузки, показателей артериального давления, жизненной емкости легких.

Для разносторонней характеристики респираторной системы используется определение резуль-

татов функциональных проб с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генче), которые позволяют судить о состоянии кислородообеспечения организма и чувствительности дыхательных центров к  $\text{CO}_2$ .

Для характеристики уровня физической работоспособности используются результаты пробы Руфье, которая является характеристикой способности организма к восстановлению после динамической нагрузки. Также, по данным научной литературы, результаты пробы Руфье позволяют косвенно судить о степени развития выносливости и коррелируют с тестами, которые характеризуют развитие кардио-респираторной системы [8].

Для определения уровня физической подготовленности в системе контроля входит специальная батарея двигательных тестов, позволяющих оценить развитие моторной сферы ребенка. Содержание двигательных тестов подбиралось в соответствии с содержанием процесса физического воспитания младших школьников с учетом интересов детей к занятиям различными видами двигательной активности.

Одним из компонентов систем контроля физического здоровья является определение уровня заболеваемости школьника в течение учебного года. Наличие и характер заболеваний, количество пропущенных по болезни учебных дней, количество случаев обращения к врачу – данные показатели используются для характеристики уровня заболеваемости школьников и позволяют создать целостную картину уровня физического состояния детей.

Но тем не менее, не находят отражения характеристики компонентного состава тела детей. Необходимость введения оценки жирового компонента тела, которая рекомендована рядом авторов [2, 3, 6], объясняется тем, что в настоящее время существует

определенная тенденция недооценки конституциональных особенностей организма в целостном подходе к физическому состоянию детей [3].

Все многообразие показателей, которые используются в системах оценки, требует более детального анализа и определения влияния каждого из данных показателей на общую структуру физического состояния детей.

**Цель исследования** – определить показатели физического состояния, используемые в различных методиках его оценки, и выявить наиболее информативные из них.

**Результаты исследования.** Изучение взаимосвязей компонентов физического состояния детей младшего школьного возраста на основании корреляционных матриц в возрастном и половом аспектах свидетельствуют, что изученные показатели неоднозначны по своей информативности.

С целью определения структуры взаимосвязей между компонентами физического состояния детей младшего школьного возраста был проведен факторный анализ. Факторный анализ реализовывался по методу главных компонентов, с последующим вращением референтных осей по Варимакс-критерию. Для анализа были выбраны 39 переменных, которые были получены в результате предварительного исследования, систем оценки физического состояния.

В процессе исследования идентифицированы «генеральные» факторы, определяющие физическое состояние детей. Проведенный факторный анализ позволил выделить основные компоненты физического состояния, которые имеют наибольшую факторную нагрузку и сгруппировать их в 5 групп:

1. Жировой компонент состава тела (20,3 % общей дисперсии), выключает показатели толщины кожно-жировых складок и температуры тела в различных точках измерения.



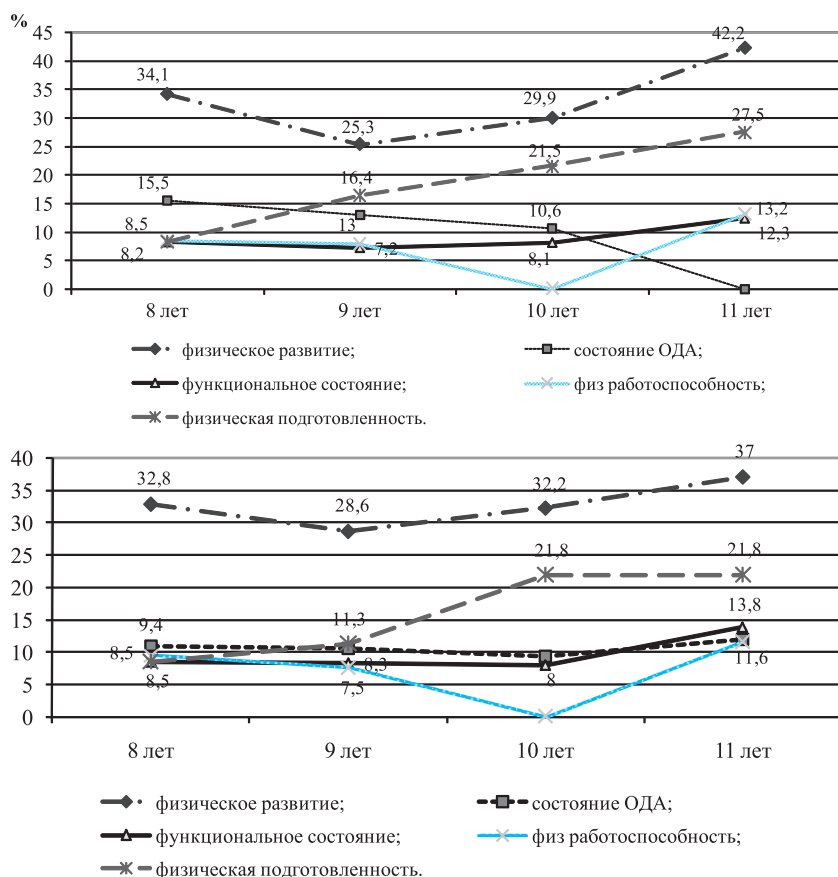


Рис. 1. Динамика вклада факторов в общую дисперсию (девочки)

Высокий уровень корреляционной зависимости жирового компонента тела детей и значений кожных температур в различных точках измерения стал причиной объединения 1 и 8 факторов в одну группу, т.к. более высокие значения толщины жировых складок определяют низкие значения кожных температур. Значимость данной взаимосвязи с возрастом увеличивается от  $r = -0,34$  у детей 8 лет ( $p < 0,05$ ) до  $r = -0,65$  у детей 11 лет ( $p < 0,05$ ).

- Функциональное состояние систем организма (13%), включающее показатели деятельности систем организма:  $AD_{сист}$ ,  $AD_{диаст}$ , функциональные пробы задержки дыхания на вдохе и выдохе, реакцию организма на дозированную нагрузку.
- Физическая подготовленность (12,3%) – в данную группу вошли показатели, характеризующие скоростную силу (прыжок в длину с места), ко-

ординационные способности (челночный бег 4\*9 м) и силовую статическую выносливость мышц спины и живота, наиболее близкими к пороговому значению (0,700) были скоростные способности (0,695).

- Физическое развитие (11,7%) включает показатели длины и массы тела, значения кистевой динамометрии и обхватных размеров тела.
- Особый интерес представляют данные о том, что в структуре физического состояния выделен независимый фактор «Состояние ОДА» (8,5%), который характеризует показатели линейных и угловых характеристик тела ребенка.

Следует отметить, что вклад факторов в общую дисперсию в возрастном аспекте неоднозначен (рис.1) С возрастом происходит перераспределение роли отдельных факторов в структуре физического состояния, изменяется также

и состав факторов, определяющих физическое состояние в различные возрастные периоды.

Одним из важнейших результатов исследований являются данные о принципиальном сходстве изменений факторной структуры физического состояния детей разного пола в возрастном аспекте.

В возрастном и половом аспектах ведущим фактором является физическое развитие детей; его вклад составляет от 25,3% у мальчиков 9 лет до 42,2% у девочек 11 лет. В возрастном аспекте как у мальчиков, так и у девочек наблюдается снижение вклада фактора «Физическое развитие» в возрасте 9 лет и постепенное повышение данного показателя в возрастном периоде 10-11 лет.

Фактор «Физическая подготовленность» имеет общую тенденцию к повышению значений вклада в общую дисперсию в возрастном аспекте от 8,2% в 8 лет до 27,5% в 11 лет, у девочек и от 8,5% в 8 лет, до 21,8% в 11 лет у мальчиков. Данный фактор имеет разное представительство в возрастных группах:

- у детей 8 лет наиболее значимыми показателями являются «челночный бег 4\*9» и результаты «наклона вперед из положения сидя»;
- для детей 9 лет результаты «прыжка в длину с места»;
- для детей 10 лет выше порогового значения (0,700) были показатели «прыжка в длину с места», «бега на 30 м» и «челночного бега 4\*9», «удержание равновесия»;
- у детей 11 лет наибольшую факторную нагрузку носили показатели «прыжка в длину с места», результаты «наклона вперед из положения сидя», удержание равновесия.

Фактор «Функциональное состояние систем организма» имеет волнообразное изменение вклада фактора: так, в возрастном периоде 8-9 и 9-10 лет наблюдается снижение вклада данного фактора,



а в возрастном периоде 10-11 лет – его повышение с 8,1 % до 13,2 % у девочек и с 8,0 % до 13,8 % у мальчиков.

Динамика вклада фактора «Состояние ОДА» несколько различна в половом аспекте. У девочек 8 лет вклад данного фактора в общую дисперсию составляет 15,5 % и характеризуется дальнейшим снижением значения до 10,6 % у девочек 10 лет. В возрастном периоде 11 лет у девочек показатели, характеризовавшие состояние ОДА, вошли в фактор «Физическое развитие» и проявили высокую корреляционную взаимосвязь с показателями обхватных размеров тела и кожно-жировых складок. Вклад фактора «Состояние ОДА» у мальчиков менее значителен и колеблется от 9,4 % у мальчиков 8 лет до 11,6 % в 11 лет.

Вклад фактора «Физическая работоспособность» в общую дисперсию не однозначен, но аналогичен в половом аспекте: так, в возрастном периоде 8-9 лет наблюдается снижение вклада фактора в общую дисперсию, а в 10 лет он не выделяется в отдельный фактор.

#### **Выводы.**

1. В факторной структуре физического состояния выделяется 5 факторов (компонентный состав тела, физическое развитие, функциональное состояние систем организма, физическая подготовленность, функциональное состояние ОДА), выделенные факторы могут рассматриваться в качестве наиболее устойчивых компонентов фи-

зического состояния, которые претерпевают изменения в ходе индивидуального развития.

2. Изменения факторной структуры физического состояния сходны в половом аспекте с некоторым варьированием значений в возрастном аспекте в период от 8 до 11 лет, что может быть связано с гетерохронностью развития различных органов и систем детей.
3. Данные показатели могут быть положены в основу разработки системы оценки физического состояния детей, что позволит получать оперативную информацию о физическом состоянии учеников и является одним из условий повышения эффективности процесса физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований состоят в рассмотрении показателей физического состояния детей других возрастных групп.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Апанасенко Г.Л. Экспрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. вказівки / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгина, Ю.В. Бушуев. – К., 2002. – 12 с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
3. Исаков В.Л. Педагогический мониторинг как средство повышения эффективности учебного

процесса: дис...кан.пед.наук: 13.00.01 / Исаков Владимир Леонидович. – Ижевск, 2007. – 196 с.

4. Кашуба В.А. Мониторинг пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения / В.А. Кашуба // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка: збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – №54. – С. 426–437.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта] / Т.Ю. Круцевич.: в 2-х т. – К., 2003. – Т. II. – С. 82.
6. Носова Н.Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: дис ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Носова Наталья Леонидовна. – К., 2008. – 510 с.
7. Няньковский С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень на підставі комп'ютерного моніторингу / С.Л. Няньковский. –Л. : Аверс, 1997. – 192 с.
8. Семенова Г.И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей / Г.И. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №2. – С. 45–47.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Вікторія Білецька

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

В статті розглянуті особливості впровадження занять аеробікою в процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Представлено зміст варіативного модуля «Аеробіка» для навчальної програми по фізичній культурі для загальноосвітніх навчальних закладів.

### Annotation

In article features of introduction of employment by aerobics in process of physical training of children of average school age are considered. The maintenance module «Aerobics» for the curriculum on physical training for general educational institutions is presented.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Одним із пріоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту є досягнення кожною людиною необхідного рівня фізичної активності шляхом використання сучасних форм оздоровчого фітнесу [7].

Період навчання в школі є складним етапом у житті підлітка. Ускладнення навчальних програм, збільшення розумового та фізичного навантаження на дітей та підлітків викликає зниження імунітету та погіршення їх фізичного здоров'я [1, 3, 4]. Тому виникає необхідність у підвищенні рівня здоров'я, функціональних можливостей, фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку шляхом оптимізації процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є впровадження в навчальну програму сучасних інноваційних видів рухової активності, які вчитель може використовувати на уроці фізичної культури у відповідності до матеріально-технічної бази школи. Одним із розповсюджених видів рухової активності є аеробіка, яка являє собою систему оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Вправи виконуються групою учнів під музичний су-

провід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами [2, 5].

Актуальність впровадження занять з аеробіки до навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів обумовлена необхідністю вдосконалення сучасних форм, методів та засобів навчального процесу в системі освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України.

**Зв'язок роботи із планами та темами.** Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до тем 3.2.2. «Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» (№ 0106U010787) та 3.1.2. «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорії та методики фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0106U010782) «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Мета дослідження** – вивчити особливості впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи).

**Методи, організація досліджень.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для



загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду педагогічної практики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На виконання рішення спільної колегії МОН України, МОЗ України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11.11.2008 р. 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 упроваджується у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів [6].

Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14.01.2004 р. та складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Нами було розроблено варіативний модуль «Аеробіка» для вищезазначеної програми, який має за мету створити стійкі мотиваційні установки на збереження та укріплення здоров'я, формування усвідомленої потреби у розвитку власних фізичних і психічних можливостей засобами оздоровчої аеробіки, навчити техніці виконання базових кроків аеробіки, сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, розвитку рухових якостей. Модуль включає зміст навчального матеріалу, вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 5-9 класів, також в модуль включено навчальні нормативи з аеробіки для учнів різного року навчання.

До варіативного модулю включено теоретичні відомості щодо

виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки, впливу аеробних та силових вправ аеробіки на організм дітей та підлітків, різновидів оздоровчої аеробіки, матеріально-технічного забезпечення занять різної спрямованості, правил гідратації та харчування при заняттях аеробікою, самоконтролю при проведенні занять, профілактики травматизму.

Технічна підготовка включає в себе освоєння основних базових кроків та поєднання рухів руками і ногами в такт музичного супроводу, виконання базових кроків аеробіки в різних напрямках руху з метою розвитку координаційних здібностей. Загальна фізична підготовка передбачає розвиток витривалості, силових, координаційних здібностей та гнучкості при виконанні основних рухів аеробіки.

Зміст варіативного модулю з аеробіки для 5-го року навчання у середній школі представлено у табл. 1.

Виконання вправ танцювальної аеробіки HIGH IMPACT забезпечує спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток аеробної витривалості. Силові вправи при інтервальному тренуванні (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT) сприяють спеціальній фізичній підготовці, спрямованій на розвиток різних груп м'язів.

При складанні контрольного нормативу, за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури затверджені наказом МОН України № 371 від 05.05.2008 р. Навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу передбачають: самостійне виконання в темпі музики танцювальної комбінації,

самостійне виконання в темпі музичного супроводу комплексу вправ силової спрямованості та комплексу вправ на розтягування і розслаблення.

**Висновки.** Впровадження фітнес-програм в процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку пов'язане з необхідністю вдосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах з метою урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами, використання різноманітних організаційних форм, засобів та методів навчання, а також забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів.

Особливістю впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) була розробка модуля «Аеробіка» з метою створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою у дітей та підлітків засобами аеробіки, навчання техніці виконання основних вправ аеробіки, розвитку витривалості, сили, гнучкості, координаційних та силових здібностей, сприяння зміцненню здоров'я, покращання психоемоційного стану, профілактики порушень постави та гострих респіраторних захворювань.

**Перспективи подальших розвідок з даного напрямку.** Передбачається вивчення впливу занять фізичною культурою з використанням варіативного модулю «Аеробіка» на формування здорового способу життя учнів 5-9 класів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.



## Зміст варіативного модуля «аеробіка» для учнів 5-го року навчання у середній школі

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>5 рік навчання</b>	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами.</p> <p>Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки.</p>	<p><b>Характеризує</b> правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку.</p> <p><b>Надає</b> рекомендації по контролю за масою тіла.</p> <p><b>Дотримується</b> вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою.</p> <p><b>Володіє</b> методикою проведення самостійних занять з аеробіки.</p> <p><b>Застосовує</b> навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.</p> <p>1. Танцювальна аеробіка: HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності. LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.</p> <p>2. Інтервальне тренування: TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності. CALLANETICS (Калланетика) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів. UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності. SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності. ABT (Abdominal, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p> <p>3. Розтягування/ STRETCHING (Стретчінг) – вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів. Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками.</p>	<p><b>Виконує</b> вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високо ударна та низько ударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT).</p> <p>Застосовує вправи для розтягування різних груп м'язів.</p> <p><b>Володіє</b> основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі.</p> <p><b>Здійснює</b> поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками.</p> <p><b>Дотримується</b> вимог техніки безпеки під час занять.</p>

2. Давыдов В.Ю. Научно методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова.: Учебно-метод. пособ. – Волгоград: ВГФЭК, 2003. – 204 с.
3. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №4. – 2006. – С. 20–27.
4. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: Дис. ... доктора наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
5. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е.Б. Мякинченко.: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). – 2009. // <http://ministry@mon.gov.ua>.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. -К.-2004.-16 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА «ФІЗКУЛЬТ-УРА» ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ

Микола Макарєнко, Володимир Лизогуб, Віталій Пустовалов

\*- Інститут фізіології імені О.О. Богомольця НАН України

\*\* - Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького



### Анотація

Проведена оцінка рівня фізическої підготовки учасних 11-14 лет с помощью специально разработанной компьютерной программы «Физкульт-Ура». В результате сопоставления средних баллов успеваемости за выполнения «Комплексных заданий», выявили, что выше баллы успеваемости учащиеся с низким и средним уровнем физического и нейродинамического развития имели тогда, когда их оценивали с помощью компьютерной программы, в сравнении с теми балами, когда их оценивали за действующими нормативами и критериями.

### Annotation

The level of physical fitness of pupils aged 11-14 was assessed with a help of special developed computer program «Physical Culture». As a result of comparing average marks of study performing «Complex Task» the pupils with low and middle level of physical and neurodynamic development were found to have higher than average marks in their study when they were assessed with the computer program if compared with the marks being assessed according to current norms and criteria.

**Постановка проблеми.** Одним із шляхів вирішення проблем в галузі шкільного фізичного виховання, за умов сучасної інформатизації суспільства, ряд дослідників бачать у розробці та застосуванні комп'ютерних програм і автоматизованих систем оздоровчої, навчальної та тренувальної спрямованості [1, 2, 9, 11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як відомо, під час організації навчальної роботи з фізичної культури вчителі керувалися стандартно-нормативним підходом, коли оцінювання учнів в основному відбувалося за результатами виконання залікових вправ чи тестових завдань [1]. На сьогоднішній день організація навчального процесу і оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури учнів відбувається згідно затвердженого наказу МОН України від 05.05.2008 р. № 371. У наказі йдеться про можливість забезпечення диференційованого підходу до організації занять фізичною культурою з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психофізіологічного розвитку учнів. Саме це і актуалізує пошук більш ефективного організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи та постійного, інформативного педагогічного контролю фізичного стану організму учнів з урахуванням особливостей їх розвитку [3, 5].

**Формування цілей статті.** Ціль роботи – розробити та експериментально перевірити ефективність застосування комп'ютерної програми для здійснення диференційованого комплексного оцінювання фізичної підготовленості учнів.

У обстежуваних 58 хлопців і 55 дівчат віком від 11 до 14 років щорічно визначали показники фізичного розвитку, нейродинамічні властивості та рівень прояву фізичних здібностей.

Для визначення рівня фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку ми використали методичний підхід, запропонований Г.В. Коробейніковим [10].

Дослідження та оцінку нейродинамічних функцій проводили на комп'ютерній системі «Діагност-1» за методикою М.В. Макаренка [8].

Фізичну підготовленість хлопців середнього шкільного віку вивчали за «Державними тестами» (1996) [4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для здійснення комплексного оцінювання фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку нами була створена комп'ютерна програма «Фізкульт-Ура». В основу програми покладено формулу розрахунку інтегральної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням трьох складових: показників фізичного розвитку, властивостей нейродинамічних функцій і оцінки



виконання рухових тестів. Формула має наступний вигляд:

$$PФП = \frac{1}{2} [ |Ln(KФП)| + \frac{1}{n} Ln \frac{HP}{10^{n-1}} ] + PФЗ$$

де **КФП** – коефіцієнт фізичного розвитку, **HP** – загальний показник нейродинамічного розвитку, **n** – кількість показників нейродинамічного розвитку, **PФЗ** – рівень розвитку фізичних здібностей.

Запропонований спосіб визначення стану фізичної підготовленості учнів 5-8 класів з різним рівнем фізичного розвитку і нейродинамічних функцій пройшли апробацію в школах. Таким чином, нами були отримані середні бали успішності виконання «Комплексних тестів» учнів 11-14 років з різною градацією ФР та індивідуально-типологічних властивостей ВНД.

За отриманими результатами встановили, що особи з високою градацією КФР мали вищі середні бали успішності за виконання рухових тестів ніж їх однолітки з низьким і середнім рівнем ( $p < 0,05$ ). Під час оцінки фізичної підготовленості підлітків за контрольними нормативами та вимогами які існували в школах на той момент, і за пропонованою нами комп'ютерною програмою, в яких враховувався рівень фізичного розвитку, між групами учнів з середнім та низьким рівнем ФР виявлені достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). Підлітки з низьким і середнім рівнем фізичного розвитку мали вищі середні бали успішності під час виконання «Комплексних тестів», у порівнянні з тими, що були їм нараховані за існуючими нормативами і вимогами.

Відповідним чином вивчали стан фізичної підготовленості в групах учнів середнього шкільного віку з різним рівнем властивостей нейродинамічних функцій. У ході досліджень виявили, хлопці і дівчата з високим рівнем нейродинамічних функцій характеризувалися кращою успішністю за результатами виконання тестів

на прояв фізичних якостей, ніж особи з низьким і середнім рівнем ( $p < 0,05$ ). У групах хлопців і дівчат з низькою градацією нейродинамічних функцій під час порівняння середніх балів успішності за існуючими навчальними нормативами і запропонованим нами способом оцінювання фізичної підготовленості учнів були виявлені достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). Потрібно відзначити, що вищими середні бали успішності виконання «Комплексних тестів» у підлітків з низьким і середнім рівнем властивостей нейродинамічних функцій виявилися тоді, коли результати тестування оцінювалися за допомогою комп'ютерної програми ніж коли оцінювання відбувалось за діючими нормативами і вимогами.

Таким чином, на нашу думку, даний спосіб оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, коли враховуються рівні їх фізичного і нейродинамічного розвитку є більш ефективним, ніж той, що застосовується вчителями на уроках фізичної культури на сьогодні. Тому ми пропонуємо застосовувати диференційований підхід для оцінювання фізичної підготовленості учнів з урахуванням генетично-детермінованих властивостей, якими є фізичний розвиток та властивості нейродинамічних функцій. Застосування такого підходу оцінювання фізичної підготовленості учнів, сприятиме підвищенню бажання мотивацій до занять фізичною культурою як у школі, так і в позаурочний час. Це в свою чергу дозволить підняти рівень здоров'я і фізичної підготовленості підростаючого покоління нашої країни.

Висновки.

1. Розроблена комп'ютерна програма «Фізкульт-Ура» для комплексного оцінювання фізичної підготовленості учнів за результатами виконання «Рухових тестів» і врахуванням рівнів фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій.

2. Учні з високим рівнем фізичного і нейродинамічного розвитку мали достовірно вищі середні оцінки з фізичної культури, ніж їх однолітки з середнім і низьким рівнем досліджуваних властивостей ( $p < 0,05$ ).
3. Використання комп'ютерних програм у фізичному вихованні школярів дає змогу здійснювати оперативний і об'єктивний контроль фізичного стану учнів, автоматизувати операції аналізу і оцінки отриманих результатів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Блещукова Е.Н. Использование компьютерных технологий в системе педагогического контроля / Е.Н. Блещукова // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 1999.- № 7 – С. 52-58.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков / Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 56.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси «Відлуння плюс», 2003. – С. 103-151.
4. Державні тести і нормативи, оцінки фізичної підготовленості населенню України. Київ, 1996. – 31с.
5. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 20-27.
6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
7. Лизогуб В.С. Онтогенез нейродинамических функций людини / Лизогуб В.С., Харченко Д.М., Хоменко С.М., Юхименко Л.І.,





- Петренко Ю.О., Явник О.Е. // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 2. – С. 123-124.
8. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України. – Київ, 2007. – 395 с.
9. Омеляненко В. Комп'ютерна технологія як засіб організації навчальної роботи вчителя фізичної культури / В. Омеляненко, В. Шандригось. // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3. – С. 48 – 50.
10. Пат. № 43246 Україна, МКІ А61В5/00. Спосіб до нозологічної діагностики у дітей препубертатного віку / Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, Л.М. Козак (Україна). -Заявл. 26.04.2001;Опубл. 15.11.2001, Бюл. № 10. – 3 с.
11. Шиян Б.М. Комп'ютерні технології у фізичному вихованні / Б.М. Шиян. О.С. Скалій // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 2. – С. 40-45.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## КОНЦЕПТ-ІЄРАРХІЯ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СПОРТИВНОМУ ДИСКУРСІ

Ольга Породько-Лях

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

Осуществлен анализ концепта ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, в результате которого обнаружены структурные особенности этого концепта-иерархии (способность реализовываться посредством других концептов, их компонентов) и функциональные возможности в спортивном дискурсе (способность образовывать концептосистему, соединяться с другими концептами).

### Annotation

Conception HEALTHY WAY of LIFE has been analyzed. The analysis has permitted revealing structural features of the conception mentioned, namely, hierarchy (ability to be implemented by means of other conceptions and their constituents) and functional potentials in the athletic discourse (ability to form conceptual system and to communicate with other conceptions).

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Універсальним поняттям, що синтезує всі можливі уявлення про той чи інший предмет у вигляді вербалізованого/невербалізованого змісту, є концепт.

Концепти народжуються у процесі сприйняття світу, вони створюються в актах пізнання, відображають і узагальнюють людський досвід в різних типах діяльності з реальним світом. Започаткувавши думку про концепт як форму репрезентації знань, А. Вежбицька під концептом чи «ключовим словом» розуміє «об'єкт зі світу ідеального, що має ім'я та відбиває культурно зумовлене уявлення людини про дійсність» [1].

У когнітивній теорії це тлумачення концепту конкретизувалося вченими. Згідно з цією теорією, концепт – це ідеальна сутність, яка формується у свідомості людини як глобальна мисленнєва одиниця, що презентує структуровані знання людини про навколишню дійсність [8, 9]; це згусток культури у свідомості людини, що існує в ментальному світі людини не у вигляді понять, а як «пучок уявлень, понять, знань, асоціацій, переживань, які супроводжують слово» (Ю. Степанов) [11]; «ментально-психогенетичний комплекс, що виявляється єдністю знань, уявлень, відчуттів, інтуїції, трансценденції, проявів архетипів-позасвідомого, закріплених за певним знаком» (О. Селіванова) [10] тощо.

Концепт є предметом довготривалого дискурсу в межах різних

парадигм: соціально-побутової, філософської, історичної, медичної, культурної, спортивної. У межах останньої наразі здійснюється часткове вивчення концептуальних структур. Цих питань торкалися І. Кожевникова (2007), Н. Завидівська (2009), Л. Хоружева, В. Шепелюк (2010). Концептуалізація світу за виміром сучасних парадигм дозволяє розкрити сутність, мислення, світобачення, ментальність кожної нації, зокрема українців.

Актуальною проблемою сучасного українського суспільства є здоровий спосіб життя. Те, що означає це поняття і як уявляється воно українцями, які виникають асоціації при цьому сполученні слів, вкладається у зміст концепту.

Дослідженню цього питання у різних напрямках сфери фізичної культури і спорту питому увагу приділяли: В. Платонов [6, 7], М. Дутчак [5], І. Толкунова [12], В. Григор'єв [4], В.П. Поліщук, О.В. Молчанець, Г.В. Коротеєва [3] та інші.

Об'єктом нашого дослідження є базові трактування поняття «здоровий спосіб життя» за сучасним науковим виміром у спортивному дискурсі.

**Мета дослідження** – з'ясувати структурні особливості та функціональні можливості концепту ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ в сучасному спортивному дискурсі.

**Методи дослідження:** концептуальний аналіз, зіставно-порівняльний аналіз, аналіз наукової літератури.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Концепт ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ містить смислові ядра сполучених відповідних понять, які концептуалізуються утворюють тріаду. Насамперед, розглянемо компоненти (семи, які беруть участь при створенні асоціативних образів) кожного із ключових понять ЗДОРОВИЙ+СПОСІБ+ЖИТТЯ окремо:

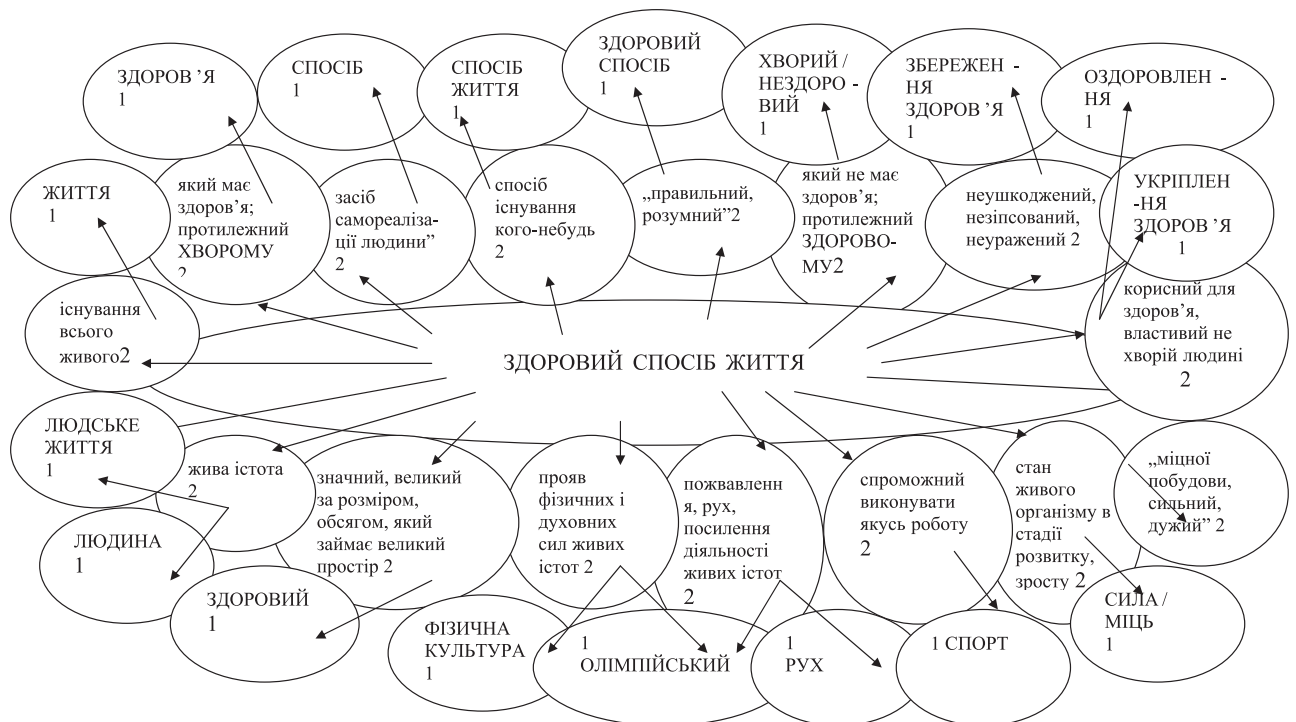
**ЗДОРОВИЙ** – «відноситься до людини, що народжена здоровою» (здоров'я не можна здобувати починаючи від народження, його можна зміцнювати, укріплювати, повертати на належний рівень. Тому здоров'я асоціюється «із даром Божим». Щодо нездорових людей від природи (народжених із вадами), то в цьому випадку людина спрямовує свої дії, обирає такий спосіб життя, який би привів її до рівня здорових людей. Тому саме для цієї категорії ключовою асоціацією здоров'я є саме правильний («оздоровчий» спосіб життя). За такою диференціацією можемо стверджувати про поділ свідо-

мості суспільства, його ставлення до власного здоров'я, бажання оздоровитися та відповідального значення до цього.

До усталених компонентів смислового концептуального ядра ЗДОРОВИЙ належать словникові семи: «який має здоров'я; протилежний ХВОРОМУ», «неушкоджений, незіпсований, неуражений», «корисний для здоров'я, властивий не хворій людині», «міцної побудови, сильний, дужий» (про людину), «спроможний виконувати якусь роботу», «значний, великий за розміром, обсягом», «який займає великий простір», «правильний, розумний» [2]. Всі ці компоненти є засобом характеристики людини та формують такі асоціативні образи: *образ збереження здоров'я, образ красивої (вродливої) людини, образ мудрого вибору людини* – правильного способу збереження здоров'я, логічного використання органічних ресурсів, які мають зв'язок із концептуальними структурами ХВОРИЙ/НЕЗДОРОВИЙ, ЗДОРОВ'Я, ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ОЗДОРОВЛЕННЯ.

**СПОСІБ** – «певна дія, прийом або система прийомів, яка дає можливість зробити, здійснити що-небудь; спосіб життя – уклад, характер життя» [2]. Таким чином, *образ способу життя* асоціюється із засобом самореалізації людини, яка залежатиме від її спроможностей та здоров'я. Саме тому під цим образом несвідомо розуміємо комплекс установок, які приведуть у дію планований зміст життя людини. Цей образ є ядром концептуального СПОСІБ ЖИТТЯ.

**ЖИТТЯ** – «існування всього живого; протилежне поняттю СМЕРТЬ», «стан живого організму в стадії розвитку, зросту», «період існування чого-небудь, вік», «спосіб існування кого-небудь», «жива істота», «прояв фізичних і духовних сил живих істот», «пожвавлення, рух, посилення діяльності живих істот» [2]. Ці компоненти свідчать про образ здорового способу життя та формують асоціативну основу концептам СПОСІБ, СПОСІБ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЛЮДИНА ЗДОРОВА (наділена



**Рис. 1. Структура концепту-ієрархії ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ у сучасному спортивному дискурсі**

1-зовнішній рівень (концепти); 2-внутрішній рівень (компоненти)



здоров'ям), ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, РУХ, ОЛІМПІЙСЬКИЙ.

Отже, концепт-ієрархія ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ має вигляд певної системи концептів на зовнішньому рівні при функціонуванні у спортивному дискурсі, а на внутрішньому – взаємозв'язок його смислових компонентів (ключових концептів). Структуру цього концепту представлено на рисунку 1.

Реалізація та вираження основного змісту концепту-ієрархії здійснюється засобом інших концептів, тобто устанавлення взаємозв'язків з їх компонентами (спільними семами).

Внутрішня організація цього концепту має вигляд пучка знань, уявлень, асоціацій, образів (компонентів), які представлені модусами та рівнями (рис.2). Взаємозв'язок медико-біологічного, соціально-економічного, морально-психологічного та фізкультурно-спортивного модусів визначає зміст концепту. Модуси концепту ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ за логіко-поняттєвим інструмента-

рієм містить інформаційні ядра (зазначених вище парадигм).

Взаємозалежність компонентів проявляється на відповідних рівнях, які принципово не можуть належати до якогось одного модусу. Тому наш поділ компонентів на рівні, відповідно, модуси – умовний. Беручи за основу фізкультурно-спортивний модус як інформаційне джерело, взаємозв'язок простежуємо між компонентами таким чином:

- на 8 (генетичні прояви здоров'я/нездоров'я, спосіб життя здорових людей спосіб життя нездорових людей) і 1 (освіта, робота/праця, соціальний статус, суспільство, сім'я, влада, ЗМІ) рівнях – медико-біологічного і соціально-економічного модусів;
- на 2 (умови життя/харчування/екологія, умови праці, кар'єрне зростання, стиль життя, рівень життя, якість життя) і 3 (викорінення шкідливих звичок, моральний спосіб життя, індивідуальний спосіб життя, визначення цілей, цінностей, орієнтацій) рівнях – морально-психологічного і соціально-економічного модусів;

- на 4 (дотримання формули: хочу – можу – буду, сила волі, витривалість, самоідентифікація) і 5 (культура, рекреація, самозахист, омолодження) рівнях – морально-психологічного і фізкультурно-спортивного модусів;

- на 6 (оздоровлення, зміцнення здоров'я, збереження здоров'я, повернення на належний рівень, до рівня здоров'я) і 7 (дотримання гігієни, профілактика захворювань, лікування, використання фармакологічних засобів відновлення) рівнях – фізкультурно-спортивного і медико-біологічного модусів.

Більш помітною є взаємодія компонентів на інших рівнях між модусами, що здійснюється крізь призму обраного смислового центру (модусу). Наприклад, між компонентами на 1 і 5 рівні соціально-економічного та фізкультурно-спортивного модусів спостерігається прямий зв'язок: відношення рекреації і сім'ї, соціального статусу, ЗМІ, що формують цілісну картину здорового способу життя.

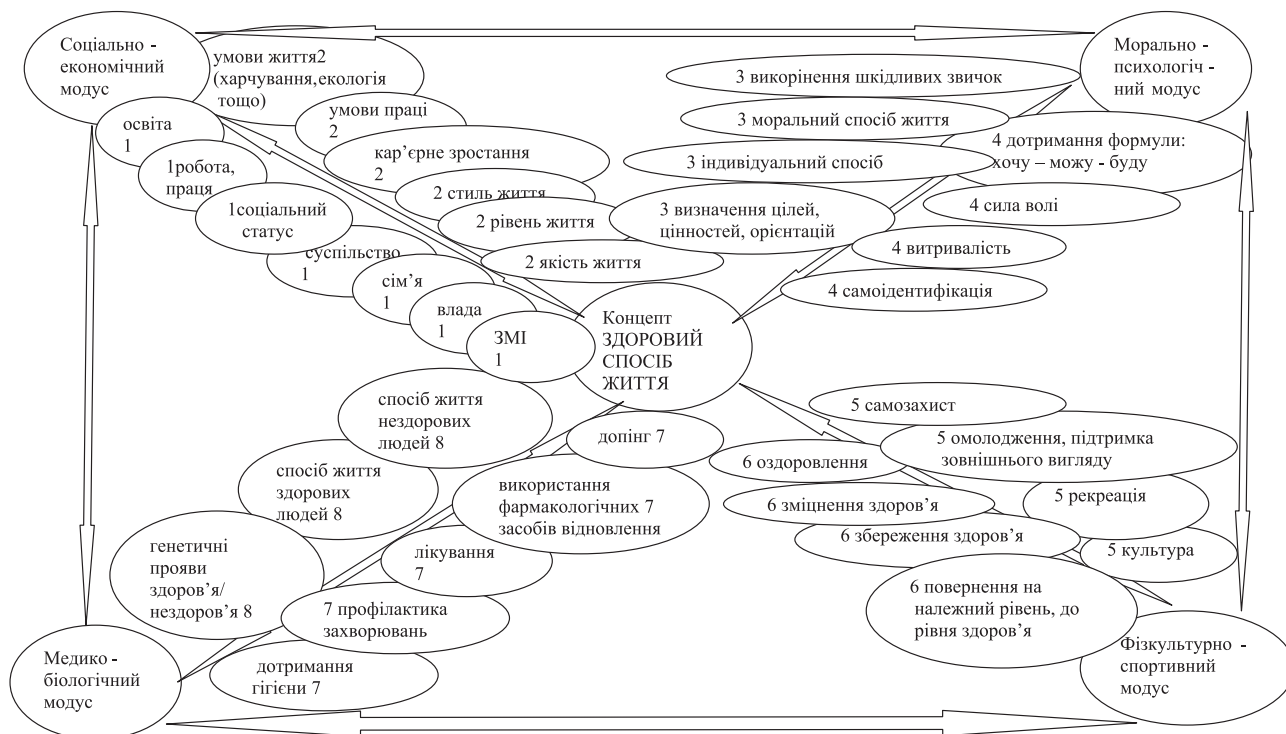


Рис. 2. Модуси, рівні, компоненти сприйняття концепту ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ сучасним українцем.



Отже, внутрішня організація концепту ґрунтується на компонентній структурі в межах різних рівнів та модусів. Оскільки предметом нашого дослідження є спортивний дискурс, цей взаємозв'язок компонентів свідчить про нерозривність сприйняття, усвідомлення, відтворення змісту концепту-ієрархії ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ лише засобом фізкультурно-спортивного модусу. Окрім того, з урахуванням складників-концептів, які асоціативно свідчать про сфери реалізації людини, зокрема ЖИТТЯ (як сукупність суспільних сфер), СПОСІБ (певна обрана людиною сфера, напрям, сукупність дій для досягнення мети, наприклад, фізкультурно-спортивна), ЗДОРОВИЙ (стан, визначений за біологічними та медичними показниками) перевагу надано останньому – фізкультурно-спортивному модусу в межах спортивного дискурсу.

**Висновки.** Концепт ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ має ієрархічну структуру, як на зовнішньому, так і на внутрішньому рівнях.

На зовнішньому рівні концепт ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ є системнотвірним, який реалізується засобом інших концептів: СПОСІБ, СПОСІБ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЛЮДИНА ЗДОРОВА (наділена здоров'ям), ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, РУХ, ОЛІМПІЙСЬКИЙ. На внутрішньому – взаємозв'язок між компонентами на 8 і 1 рів-

нях (соціально-економічного і медико-біологічного модусів), 2 і 3 рівнях (соціально-економічного і морально-психологічного), 4 і 5 рівнях (морально-психологічного і фізкультурно-спортивного), 6 і 7 рівнях (фізкультурно-спортивного і медико-біологічного).

**Перспективами подальших досліджень** буде детальний аналіз компонентів фізкультурно-спортивного модусу концепту ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ в межах спортивного дискурсу.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вежбицкая А. Понимание культур через посредство ключевых слов /А. Вежбицкая – М., 2001. – 287 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол.ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2003. – 1440 с.
3. ВІЛ/СНІД та формування здорового способу життя: навчальний посібник / автори-укладачі В.П.Поліщук, О.В. Молчанець, Г.В.Коротеева. – К., 2008. – 175 с.
4. Григор'єв В. Здоровий спосіб життя і фізична культура: філософія трансформаційних зрушень / В. Григор'єв // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – №3. – С. 87 – 93.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. – К.: Олімп.л-ра, 2007. – 112 с.

6. Платонов В.М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя /В.М.Платонов //Концепція розвитку галузі фізичної культури і спорту в Україні. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 3 – 7.
7. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоров'я здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения/ В.Н. Платонов //Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3 – 14.
8. Полужин М.М. Концепт як базова когнітивна сутність /М.М.Полужин, Венжинович Н.Ф. // Мовні і концептуальні картини світу. – 2001. – №5. – С. 182 – 184.
9. Попова З.Д. Понятие «концепт» в лингвистических исследованиях /З.Д. Попова, И.А. Стернин. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 1999. – 30 с.
10. Селиванова Е.А. Основы лингвистической теории текста и коммуникации /Е.А. Селиванова. – К.: Брама, 2004. – 336 с.
11. Степанов Ю.С. Константы. Словарь русской культуры: изд. 2-е – испр. и доп. /Ю.С. Степанов. – М.: Академ. Проект, 2001. – 990 с.
12. Толкунова И. Психология здоровья как составная часть здорового образа жизни личности /И. Толкунова // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – №1. – С. 66 – 71.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ВПРОВАДЖЕННЯ У ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО КОМПЛЕКСУ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ

*Ігор Верблюдов, Тетяна Лоза, Наталія Петренко*

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка



### Анотація

Решению проблемы формирования личной культуры здоровья будущего учителя во время учёбы в педагогическом вузе будет способствовать разработка и внедрение в повседневный быт студентов тренировочно-оздоровительных комплексов для самостоятельного выполнения (ТОК). В работе приводятся данные проведенного педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о том, что более выраженный эффект внедрения был в тех экспериментальных группах, в которых для создания и сохранения мотивации при самостоятельном выполнении ТОК проводились сеансы аутогенной тренировки.

### Annotation

Solving the problem of personal health culture of the future teachers while studying at a teachers' college will contribute to the development and implementation in the everyday life of students training and recreational facilities for the independent exercise (TSC). The paper presents data held teaching eksperimenta which indicate that a more pronounced Efekt introduction was eksperimentalnyh those groups in which to stimulate the motivation for the independent exercise sessions were conducted ТОК autogenous.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Навчальний процес з фізичного виховання, який проводиться у педагогічному вузі, може дати бажані результати тільки в тому випадку, якщо він буде постійно вдосконалюватися, не зупиняючись на досягнутому, враховуючи теоретичний та практичний досвід [5,7].

Одним із пріоритетів фізичного виховання у вузі є формування культури здоров'я майбутнього вчителя. Це набуває особливої актуальності, оскільки саме вчителю належить місія виховання здорового, всебічно розвинутого покоління. Це спричиняє потребу у визначенні сучасним педагогом завдань, цілей та методів процесу самостійного формування особистої культури здоров'я [5].

Вирішенню проблеми формування особистої культури здоров'я майбутнього вчителя під час навчання у педагогічному вузі сприятиме розробка та впровадження у побут студентів педвузу тренувально-оздоровчих комплексів для самостійного виконання (ТОК). ТОК – це набір різноманітних оздоровчих засобів для покращення функціонального стану та розвитку фізичних якостей. Кількісно та якісно засоби ТОК дозуються у добовому ритмі та тижневому мікроциклі. Оптимально підібрані та регулярно застосовані, ці комплекси впливають на покращення функціонального стану організму та розвиток і під-

тримку в необхідних межах фізичних якостей [2, 3].

Але, як засвідчили попередні дослідження, ідея ефективного проведення студентами самостійного оздоровчого тренування важко практично реалізується в силу ряду факторів. Тому актуальним є знаходження дієвих шляхів впровадження в повсякденний побут студентів навичок самостійного оздоровчого тренування [1,3,4].

**Метою нашого дослідження** було експериментально перевірити ефективність застосування одного із методів психорегуляції для створення стійкої мотивації при впровадженні в повсякденний побут студентів педагогічного вузу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання.

**Методика та організація дослідження.** Завданням дослідження було визначити зміст, методика застосування та ефективність дії аутогенного тренування (АТ) для впровадження в повсякденний побут студентів педагогічного вузу тренувально-оздоровчого комплексу для самостійного виконання, який складається із загально-розвиваючих, дихальних, гнучкісних, силових вправ з власною вагою та загартування водою та повітрям.

Для вирішення поставленого завдання були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз спеціальних та періодичних видань, ан-



кетування, оцінка функціонального стану студентів і визначення рівня їх фізичної підготовленості, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Експеримент тривав три навчальні роки.

Для проведення дослідження були сформовані три групи студентів. У двох експериментальних групах (Е.гр.1, Е.гр.2), паралельно із звичайним для вузу процесом фізичного виховання проводились факультативні заняття під назвою «Час оздоровчого тренування», а також студенти самостійно в денному розпорядку дня виконували розроблений ТОК. Факультатив, крім іншого, використовувався як психологічний засіб з елементами аутогенного тренування для створення стійкої мотивації у студентів при самостійному виконанні в повсякденному розпорядку дня розробленого тренувально-оздоровчого комплексу. До складу ТОК входили загальнорозвиваючі, гнучкісні, силові вправи з власною вагою, а також, розроблена спрощена методика повітряного та водяного загартування.

На першому році навчання студенти першої експериментальної групи (Е.гр.1) з ранку після зарядки виконували силові вправи з власною вагою, а потім переходили до водяних процедур, починаючи з індиферентних температур (33°-35°). Поступово температура знижувалася до прохолодної (20°-33°) і холодної (нижче 20°). В залежності від умов проживання, застосовувалися загальні водяні процедури: обтирання усього тіла, обливання, душ. У другій половині дня студенти Е.гр.1 виконували гнучкісні вправи і проводився сеанс аутогенного тренування (АТ).

Мета виконання АТ була спрямована на створення стійкої мотивації у студентів при самостійному виконанні ТОК. Студенти другої експериментальної групи (Е.гр.2) виконували з ранку після зарядки силові вправи з власною вагою, потім місцеве загартування у ви-

гляді полоскання горла та водяні ванни для ніг (зниження температури води відбувалося за тими ж показниками). У другій половині дня студенти цієї експериментальної групи виконували гнучкісно-тонізуючі вправи. Сеанс АТ з ними не проводився.

В якості засобу впливу на психічний стан для створення стійкої мотивації при самостійному виконанні ТОК запропонований комплекс АТ. Це достатньо поширена, проста та ефективна система психорегуляції, яка дозволяє студентам підтримувати високу мотивацію при самостійному виконанні ТОК, а також впливати на негативні психологічні перешкоди, пов'язані з навчальним процесом у вузі. До них, в першу чергу, належать необхідність проживання в гуртожитку, навчальні навантаження, складання заліків, екзамену та інше.

Ключовим моментом в АТ є вміння досягти стану «аутогенного занурення», в якому образні емоційно змальовані позитивні уявлення у вигляді формул впливають на вегетативну нервову систему. Тим самим створюється необхідний фізіологічний і емоційний стан організму як умова для подолання вказаних перешкод.

Сеанси АТ проводились під час проведення факультативу, а також

індивідуально кожного дня перед сном, вранці та упродовж дня. Вранці після пробудження та ввечері перед відходом до сну вправи психічної релаксації виконувались лежачи у ліжку на спині. При індивідуальних заняттях в аудиторії, вправи виконувалися у позі «візниця». Щоб її прийняти, треба сісти на лаву або стілець прямо, випрямити спину, а потім розслабити всі скелетні м'язи. Щоб діафрагма не тиснула на шлунок, не треба дуже сильно нахилитися уперед. Голова опущена на груди, ноги розставлені та зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті трохи зкруглені. Очі заплющені, нижня щелепа розслаблена, але не відвисає, так, що рот закритий. Язик також розслаблений, його основа здається важкою. Ми навчали цій активній позі на заняттях АТ, оскільки її можна прийняти практично де завгодно: вдома, на учбових заняттях, на роботі, у транспорті. В прийнятих позах засвоюються студентами певні формули.

Повний набір формул занять АТ для психічної релаксації наведений у таблиці 1.

Виконавши увесь набір вправ студенти п, переходили до формули наміру, яку їм треба вселити в себе. Ми рекомендували студентам одну

Таблиця 1

#### Набір формул аутогенного тренування для психічної релаксації

№ п/п	Формула	Кількість повторень
1	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
2	Права рука важка	6 разів
3	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
4	Права рука тепла	6 разів
5	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
6	Серце б'ється спокійно та рівно	6 разів
7	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
8	Дихання спокійне та рівне	6 разів
9	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
10	Сонячне сплетіння випромінює тепло	6 разів
11	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
12	Лоб приємно прохолодний	6 разів
13	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз



з таких формул наміру на вибір, в залежності від ситуації (табл. 2).

У подальшому житті використання аутотренування з набором спрямованих певних формул наміру можна використовувати для досягнення медитаційної концентрації для будь-якої цілеспрямованої соціальної діяльності.

На другому році навчання в експериментальних групах запропоновані методики ТОК помінялись місцями.

На третьому році навчання студенти Е.гр.1 крім вказаного ТОК, сеансів АТ, загальних водяних процедур, виконували повітряне загартування. Повітряні процедури, з метою загартування, застосовувалися або у вигляді перебування одягненим на відкритому повітрі (прогулянки, спортивні заняття), або у вигляді повітряних ванн, при яких відбувалася дія повітря певної температури на поверхню тіла. Для цього було рекомендовано після ранкової зарядки вийти на свіже повітря мінімально одягненим на 1 хвилину, незалежно від погоди та пори року.

Студенти Е.гр. 2 самостійно виконували всі запропоновані заходи, але без сеансів АТ.

Контрольна група (К.гр.) займалась за звичайною програмою фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність запропонованої методики перевірялася за допомогою визначення рівня розвитку фізичної підготовленості та кількості захворювань по роках навчання серед студентів на грип та гострі респіраторно-вірусні інфекції (ГРВ).

Рівень змін показників гнучкості та сили визначались за допомогою виконання державних тестів. Як відомо, державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення і є критерієм фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту

Таблиця 2

**Формули наміру**

№ п/п	Формула	Кількість повторень
1	Я вольова людина	6 разів
2	Я активно будує своє майбутнє	6 разів
3	Мій фізичний стан – основа для всіх життєво важливих починань	6 разів
4	Я активно виконую кожен день оздоровче тренування	6 разів
5	Я гарно підготовлена (підготовлений) до складання заліку (екзамену)	6 разів

Таблиця 3

**Зміни показників тесту на силу за роки навчання**

Перший рік навчання			
Стать	Чоловіки – підтягування на перекладині (бали). Жінки – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (бали).		
	К.гр.	Е.гр. 1	Е.гр. 2
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Ч. n= 112	2,15 ± 0,21	4,15 ± 1,56	3,11 ± 4,28
Ж. n=116	2,46 ± 0,51	3,93 ± 0,81	3,06 ± 3,54
Другий рік навчання			
Ч. n= 102	2,24 ± 0,21	3,45 ± 1,56	4,11 ± 4,28
Ж. n=108	1,96 ± 0,51	2,93 ± 0,81	4,06 ± 3,54
Третій рік навчання			
Ч. n= 98	2,35 ± 0,21	4,85 ± 1,56	4,11 ± 4,28
Ж. n= 104	1,84 ± 0,51	4,93 ± 0,81	4,06 ± 3,54

Таблиця 4

**Зміна показника тесту на гнучкість по роках навчання**

Перший рік навчання			
Стать	Чоловіки, жінки – нахил вперед з положення сидячи (см).		
	К.гр.	Е.гр. 1	Е.гр. 2
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Ч. n= 112	3,15 ± 0,21	3,95 ± 1,56	3,71 ± 4,28
Ж. n=116	2,56 ± 0,51	3,83 ± 0,81	3,66 ± 3,54
Другий рік навчання			
Ч. n= 102	3,25 ± 0,21	4,15 ± 1,56	4,51 ± 4,28
Ж. n= 108	2,46 ± 0,51	3,93 ± 0,81	4,06 ± 3,54
Третій рік навчання			
Ч. n= 98	3,15 ± 0,21	4,85 ± 1,56	4,21 ± 4,28
Ж. n=104	2,75 ± 0,51	4,93 ± 0,81	4,36 ± 3,54





**Результати захворюваності студентів на грип та ГРВ за роки навчання**

Перший рік навчання									
Стать	К.гр.			Е.гр. 1			Е.гр. 2		
	п	Ви-падки захворювання	%	п	Випад-ки захворювання	%	п	Випад-ки захворювання	%
Ч.	112	21	23,52	128	14	17,92	121	15	18,15
Ж.	116	18	20,88	122	15	18,30	123	14	17,22
Другий рік навчання									
Ч.	102	23	23,46	121	16	19,36	119	15	17,85
Ж.	108	16	17,28	103	15	15,45	117	14	16,38
Третій рік навчання									
Ч.	98	21	20,58	101	6	6,06	118	15	17,70
Ж.	104	18	18,72	102	8	8,16	115	14	16,10

Батьківщини. Завдання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковими і для студентів вузів [5]. Динаміка змін показників державних тестів на гнучкість та силу при проведенні експерименту у експериментальних та контрольній групах студентів по роках навчання представлені в таблицях 3,4.

Дослідження показали, що показники тестів на гнучкість та силу по роках навчання були значно вищими у експериментальній групі, у якій проводилися сеанси аутогенного тренування. Це відбувалося навіть тоді, коли на другому році навчання в експериментальних групах методики помінялися місцями.

На таблиці 5 представлена статистика захворювань серед студентів експериментальних та контрольної груп на грип та гострі респіраторно-вірусні інфекції на протязі трьох років навчання.

Як видно з таблиці 5, у першому навчальному році показники захворюваності в Е.гр.1 та Е.гр.2 мало відрізнялися: ч.-17,92% і 18,15%; ж. – 18,30% і 17,22%. Це може свідчити про ідентичність впливу запропонованих методик загартування. При цьому показники захворюваності в контрольній групі досліджуваних були значно вищими: ч. – 23,52% і ж. – 20,88%. Вони відповідали середньостатистичним показникам.

Відповідно обраній методиці дослідження, на другому році навчання в експериментальних групах загартувальні процедури помінялись місцями. Як видно з таблиці, у другому навчальному році показники захворюваності в Е.гр.1 і Е.гр.2 залишилися в межах попереднього навчального року: ч. Е.гр.1 – 19,36% і Е.гр.2-17,85%; ж. Е.гр.1-15,45% і Е.гр.2-16,38%. Це може свідчити про те, що обидві запропоновані методики загартування в цьому учбовому році мали однаковий вплив на показники захворюваності студентів. Показники в контрольній групі студентів

залишилися в межах середньостатистичних: ч.к.гр.-23,46% і ж. к.гр.-17,28%.

Як бачимо з таблиці 5, показовим є значне поліпшення стану із захворюваністю у Е.гр.1 на третьому році навчання, де за передбаченою методикою студенти поряд із проведенням сеансів АТ, виконанням комплексів силових та гнучкісно-тонізуючих вправ, окрім загальних водяних процедур виконували повітряне загартування: ч.е.гр.1 - 6,06% і ж.е.гр.1- 8,16%. Вказане може свідчити про ефективність запропонованої методики.

#### Висновки.

1. Вирішенню проблеми формування особистої культури здоров'я майбутнього вчителя під час навчання у педагогічному вузі сприятиме розробка та впровадження у побут студентів тренувально-оздоровчих комплексів для самостійного виконання (ТОК), які виконуються індивідуально упродовж дня.
2. Проведені попередні дослідження виявили знижену активність студентів при самостійному виконанні тренувально-оздоровчих комплексів у повсякденному побуті. Це може

свідчити про певні труднощі у студентів при створенні та збереженні необхідної мотивації.

3. Аналіз результатів експерименту показав більш виражений приріст функціональних показників та стійкості до захворювань на грип та ГРВ у експериментальних групах досліджуваних студентів, в яких для створення і підтримки мотивації при самостійному виконанні тренувально-оздоровчих комплексів проводилися сеанси аутогенного тренування. Це дає можливість рекомендувати методику застосування аутогенного тренування при впровадженні в повсякденний побут студентів самостійного оздоровчого тренування.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский., А.Н. Берсенёва. – М.: Медицина, 1997. – 235 с.
2. Булич Е. Г. Валеологічна концепція профілактики хвороб і факторів ризику до стимуляції життєдіяльності / Е.Г. Булич, І.В. Муравов, К.В. Адамєць [та



- ін.] // Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації у навчальних закладах України. – 2000. – С. 7–10.
3. Верблюдов І.Б. Організація і методика самостійного тренування / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза. – Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури.– Суми: Редакційно-видавничий відділ. СумДПУ, 2008.– 224 с.
  4. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова – Ростов н/Д.: Изд. РГУ, 1990. – 224 с.
  5. Новак Е. С Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема: Материалы 1 Междунар. научно-практ. конф. [Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии] / Е.С. Новак. – Волгоград, 2001. – С. 26-29.
  6. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594.
  7. Раевский Р.Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С. 37-42.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Віталій Кацуба, Олена Бондар*

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

На основі аналізу науково-методическої літератури та власних досліджень розроблена технологія корекції порушень опорно-двигательного апарату дітей старшого дошкільного віку.

### Annotation

On the establishment of analysis of the express scientific-methodical literature and natural examination the technology of correction disorders of the supporting-motor apparatus.

**Постановка проблеми.** Дошкільний вік є найважливішим етапом у формуванні здоров'я дитини, що забезпечує єдність фізичного, духовного, психічного і інтелектуального розвитку [2, 5]. Стан здоров'я дитини відноситься до головних чинників, які значною мірою визначають її здатність успішно справлятися зі всіма вимогами, що пред'являються до неї.

Система фізичного виховання дошкільнят повинна здійснюватися у суворій відповідності зі станом здоров'я, враховувати рівень індивідуального фізичного розвитку і фізичної підготовленості, їх біологічну зрілість [2, 4].

Узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури показує, що просторова організація тіла найоб'єктивніше відображає морфофункціональний стан дитини. Особливого значення набуває та обставина, що багато фахівців [1, 3] відзначають, що функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) виникають саме із-за зміни просторової організації тіла людини.

**Аналіз останніх публікацій.** Останніми роками рядом авторів зроблена спроба по впровадженню інноваційних технологій в процес фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Як оригінальну і позитивну можна виділити роботу Г.І. Нарскіна [2]. У своїй роботі автор пропонує систему профілактики і корекції відхилень ОРА у дітей засобами фізичного виховання, яка дозволяє не лише усунути

більшість наявних відхилень, але і поліпшити стан здоров'я дітей. Проте, на жаль, запропонована корекційно-профілактична система не враховує показники просторової організації тіла дітей дошкільного віку.

Для дітей дошкільного віку з порушеннями ОРА О.В. Чичигіною [5] пропонується методика ортопедична азбука «Дорога до здоров'я». Окрім комплексів коригуючої гімнастики і загальнорозвиваючих вправ автором пропонується використання медитації у ввідній частині заняття, ігор різної рухливості, пальчиковий ігротренінг, гімнастику для очей. У той же час О.В. Чичигіна [5] пропонує використовувати методику в дитячих лікувальних закладах, що спеціалізуються на відновленні рухових функцій дітей дошкільного віку з фіксованими порушеннями ОРА.

Звертає на себе увагу та обставина, що роботи по вивченню просторової організації тіла дітей дошкільного віку є одиничними. Фактично лише робота Е.В. Макарової [4] присвячена визначенню геометрії мас тіла дітей 3-6 років і розробці програми фізичної реабілітації з врахуванням геометрії мас їхнього тіла. Проте дослідження Е.В. Макарової [4] стосуються лише дітей з початковими проявами сколіозу в спеціалізованих дошкільних установах.

З вищевикладеного можна зробити висновок, що багато інноваційних програм не враховують особливості фізичного розвитку, а існуючі програми коригуючої



спрямованості не враховують показників просторової організації тіла дітей.

Виходячи з вищесказаного, **метою роботи** є розробка технології корекції функціональних порушень ОРА дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла.

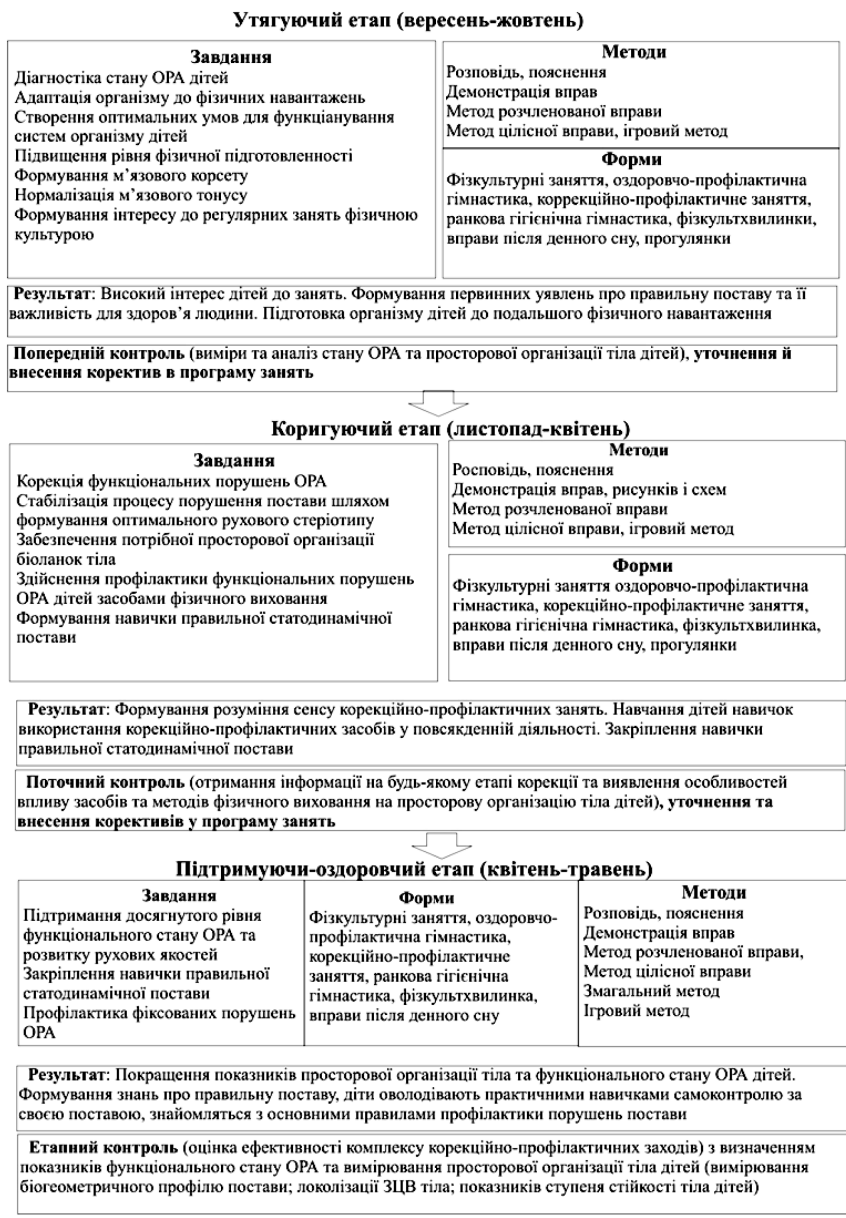
Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Спираючись на дані аналізу спеціальної науково-методичної літератури та власні експериментальні дослідження, нами розроблено технологію корекції функціональних порушень ОРА дітей, що уявляє необхідність тісного зв'язку виховно-освітнього та виховно-оздоровчого напрямків.

Під час розробки технології корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла ми виходили з основних педагогічних принципів та дотримувалися таких умов: систематичності використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію функціональних порушень ОРА дітей; організації раціонального статодинамічного режиму дошкільнят; регламентації та суворого дозування навантажень, адекватності їх застосування; інформування дітей та їхніх батьків про хід корекційних заходів.

Розроблена технологія складається з корекційно-профілактичного макроциклу, що включає утягуючий, коригуючий та підтримуючо-оздоровчий етапи (рис. 1).

Під час відбору найефективніших оздоровчих засобів для дітей дошкільного віку використовувалися критерії доступності, відповідності віковим спроможностям, найбільшій ефективності, відповідності видам діяльності корекційно-профілактичних заходів, простоти



**Рис. 1. Технологічна схема корекційно-профілактичного макроциклу**

виконання та найменших витрат часу в процесі навчання.

Однією з основних умов добору коригуючих вправ був вплив функціональних порушень ОРА на просторову організацію тіла дітей старшого дошкільного віку. Так, порушення постави у фронтальній площині характеризуються нахилом голови вправо або вліво, асиметрією у положенні надпліч, лопаток, порушенням середнього розташування лінії остистих відростків хребців і зміщенням її у вертикальній позі дитини на певному рівні у фронтальній площині, тому основну роль відіграють си-

метричні вправи, що забезпечують вирівнювання сил м'язової тяги та усунення асиметрії м'язового тону.

Ми приділяли особливу увагу формуванню навички правильної постави: набутті правильних поз дітей – під час вертикального положення, ходьби, сидючи й уві сні.

Інтегровані фізкультурні заняття, що проводилися у нашому дослідженні, передбачають комплексне використання засобів фізичного виховання: гігієнічних чинників (гігієна місця проведення занять, взуття та одягу для занять, доцільне, з огляду на розпорядок



дня, місце і час проведення занять у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу), природних оздоровчих чинників (повітря лісопаркової зони, метеорологічні чинники, природний рельєф місцевості), фізичних вправ (рухливих ігор, прикладних, гімнастичних та інших спортивних вправ).

Для закріплення навички правильної статодинамічної постави нами було запропоновано проведення свята «Граціозна постава». Проведення фізкультурних свят позитивно впливає на удосконалення рухових навичок, розвиток фізичних та морально-вольових якостей дітей, підвищує інтерес до занять фізичними вправами, позитивно впливає на здоров'я дітей, підвищує самооцінку, вчить комунікабельності.

Складовою частиною розробленої технології є педагогічний моніторинг, що дозволяє спостерігати, вимірювати та оцінювати показники біогеометричного профілю постави, функціонального стану ОРА, а також біостатичні показники тіла дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Використання технології корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку з урахуванням індивідуальних особливостей просторової організації тіла у процесі фізичного виховання відкриває нові методичні підходи до формування навички правильної статодинамічної постави.

#### **Висновки.**

1. Погіршення екологічних умов, зниження рівня життя, соціальні потрясіння, що відмічаються останнім часом, не дають підстав очікувати позитивних змін у формуванні здоров'я дітей. Нині спостерігається тенденція збільшення кількості корекційних груп для дітей із різними

функціональними порушеннями ОРА. Викладене дозволяє вважати, що дослідження, присвячене розробці технології корекції порушень постави у дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла, дасть змогу прискорити вирішення означеної проблеми.

2. На підставі констатуючого експерименту розроблена технологія корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла, керуючись фундаментальними розробками теорії та методики фізичного виховання, кінезіології, лікувальної фізичної культури, а також необхідністю тісного зв'язку виховно-освітнього та виховно-оздоровчого напрямків. Технологія складається з корекційно-профілактичного макроциклу, що включає три етапи – утягуючий, коригуючий, підтримуюче-оздоровчий, й передбачає застосування спеціальних фізичних вправ у вихідних положеннях, сприяючих розвантаженню хребта, комплекси корекційних фізичних вправ, враховуючих відхилення у показниках гоніометрії тіла дітей, а також вправи, спрямовані на формування навички статодинамічної постави.

3. Отримані результати дозволяють рекомендувати даний підхід до організації занять з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з функціональними порушеннями ОРА, що визначає подальше удосконалення навчальних програм з фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень складаються з розробки програм занять оздоровчої спрямо-

ваності з урахуванням просторової організації сутлобних компонентів стопи дітей старшого дошкільного віку.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Кашуба В.А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, Адель Бенжедду. – К.: Знання, 2005. – 158 с.
2. Нарский Г.И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Г.И. Нарский // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – С. 60-61.
3. Носова Н.Л. Контроль пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания: дис ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Носова Наталья Леонидовна. – К., 2008. – 199 с.
4. Макарова Э.В. Физическая реабилитация детей со сколиозом I степени в специализированных дошкольных учреждениях: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Э.В. Макарова. – Киев, 2003. – 22 с.
5. Чичигина Е.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Е.В. Чичигина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. С.С. Єрмаков]. – 2003. – №17. – С. 363-369.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УРСР У ПЕРШІ ПОВОЄННІ РОКИ

Юрій Тимошенко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

В статті досліджуються стан і розвиток фізичної культури і спорту в УРСР в післявоєнні роки. Звертається увага на парадигмальну направленість фізичної культури, зокрема – на її милитарність. Обґрунтовується положення, що фізична культура в досліджуваній період реалізовувала не стільки спортивну, а оздоровчу функцію, скільки ідеологічну. Визначається роль фізкультурно-спортивної сфери в УРСР в кінці 1940-х рр. як самодіяльності людей.

### Annotation

The article is dedicated to the research of state and development of physical culture, sport in this field in paid to paradigmatic direction of physical culture, in particular to its military features. The author proves the idea, that during that period physical culture played an ideological role, instead of sports or recreational role. The core role in physical culture and sport development in the USSR in the end of 1940-s had self organization of people.

**Постановка проблеми.** Підходячи до аналізу розвитку фізичної культури і спорту в післявоєнні роки, найперше фіксуємо певний диморфізм цього явища в Радянському Союзі (й Україні, як тодішній складовій цього політичного утворення). Що маємо на увазі? З одного боку, в радянській країні другої половини 1940-х рр. бачимо велику активність населення щодо занять різними видами спорту чи просто загальною фізичною підготовкою. Скажімо, на жовтень 1949 р. таких по УРСР було 4 095 124 осіб [1]. Досить таки солідна цифра як для країни і народу, які щойно вийшли зі страшної цивілізаційної катастрофи й у матеріальному забезпеченні жили дуже важко. Фактично кожний десятий житель України займався руховою активністю. До цієї кількості варто додати людей, які займалися військово-прикладними видами в системі ДОСАв, ДОСФлот і ДОСАв (новопосталі в 1948 р. організації на місці колишнього Осоавхіма), а таких на березень 1949 р. було: членів ДОСФлоту – 83599 осіб, ДОСАв – 174 342 осіб, ДОСАв – 1 447 089 осіб [2]. Таким чином, загалом 5 800 154 громадян УРСР були заангажовані у фізкультурно-спортивний простір.

З іншого боку, якісні результати, що їх показували українські фізкультурники були надто далекими від, не те щоб ідеальних, а навіть задовільних. Так, на 1.01.1949 р. в УРСР було 39 Заслужених майстрів спорту, 212 майстрів спорту СРСР, лише 1643 спортсмени I спортив-

ного розряду, 10507 – II розряду, 52545 – III розряду, 416 суддів Всесоюзної та республіканської категорії. У чому причина таких результатів? У презентованій статті автор спробує дати аргументовану відповідь, опираючись на доступні архівні матеріали Центрального державного архіву громадських об'єднань України, деякі з них до останнього часу залишалися не приступними для дослідників і в даній статті вперше вводяться у науковий обіг.

Мета даної роботи – дослідити розвиток фізичної культури в Українській РСР у післявоєнний період, коли народ України переживав трагічні моменти: черговий голод, надзвичайно складний процес відбудови господарства після **страшної війни**, причому відбудови, за рахунок ущемлення найелементарніших **потреб** народу. На цьому тлі культивування фізичної культури, спортивна **діяльність** в умовах не лише товарного, але й продуктового дефіциту не може не викликати захоплення. Даною розвідкою хотілося б з'ясувати на чому насамперед ґрунтувався такий спортивний поступ – на «турботі партії та уряду» про фізичне здоров'я громадян країни чи на самоорганізації й ініціативі людей. **Зв'язок з науковими темами, планами.** Робота виконана в межах планової теми НДР № 1.2.7.5п кафедри соціально-гуманітарних дисциплін «Сучасна соціально-філософська парадигма фізичного виховання і спорту» (державний реєстраційний номер 0108Uo00908).



**Хронологічні рамки дослідження** охоплюють другу половину 1940-х рр.

**Об'єктом** дослідження є фізична культура і спорт у Радянському Союзі.

**Предметом** – стан розвитку фізичної культури і спорту на території **Української РСР** другої половини 1940-х рр.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перше на що звертається увага при дослідженні архівів, так це велика кількість змагань, що проводилися в республіці вже з перших післявоєнних років. Так, у 1946 р. Республіканським комітетом у справі фізичної культури і спорту (надалі – комітет) було проведено 1515 загальноукраїнських спортивних заходів [3]; у 1947 р. – 2624 заходи. Причому, окрім них в Україні проводилася величезна кількість заходів, організованих добровільними спортивними товариствами (надалі – ДСТ) та мілітарними товариствами (спочатку Осоавіахімом, а далі його наступниками). Унаочнимо це на прикладі ДСТ «Спартак» (можливо, це не зовсім коректно через те, що це товариство було одним із наймасовіших в УРСР, однак, воно виявилось і найкраще «задокументованим»). У 1946 р. організації ДСТ «Спартак» Україна провели:

- внутрішньоартільних<sup>1</sup> змагань 263, з кількістю учасників – 5770 осіб;
- міжартільних -/- 375,-8937 осіб;
- міжрайонних – // – 40, – 965 осіб;
- міських – // – 76, – 2006 осіб;
- обласних – // – 27, – 695 осіб;
- республіканських – // – 6, – 434 особи. Загалом –

<sup>1</sup> Нагадаю, що ДСТ «Спартак» організовано на базі промкооперації, ліспромкооперації та системи кооперації інвалідів – тобто на основі різноманітних торговельних організацій. До речі, назва фанатів футбольної команди «Спартак» Москва – м'ясні, м'ясо – викликана на лише кольоровою гамою цього клубу (біле з червоним), але й пам'яттю про те, що колись ця команда представляла торговельну сферу. Звичайно, що зараз більшість фанатів цього вже не знають.

787 змагань під егідою ДСТ, в яких взяли участь 18807 осіб [там само].

У 1947 р. таких змагань було вже 1720, у яких взяло участь 45 691 особа [4]. (Детально на діяльності ДСТ України, яких на той час нараховувалось аж 28, більше зупинятися не будемо – це буде предметом окремого наукового дослідження.) Таким чином, члени ДСТ «Спартак» брали участь у 4344 змаганнях упродовж року! Величезна цифра навіть для сьогодення. Треба зважити ще й на те, що в країні спостерігався тотальний дефіцит зі спортивним спорядженням. Важкий стан із продуктами харчування – вони розподіляються по картках, а південно-східні регіони України вражені черговим голодом. І на такому тлі люди масово займалися спортом, партійна вертикаль влади повсякчас тримала цю сферу під контролем.

У спортивних змаганнях, що проводилися в республіці брали участь: у 1948 р. – 2 млн. 200 тис. осіб, у 1947 р. – 2 млн. 778 тис. осіб проти 1 млн. 741 тис. у 1940 р. Упродовж 1948 р. підготовлено спортсменів-розрядників 46389 осіб (121,1% від запланованого): I розряду – 930 осіб (74,4 %), II – 8256 осіб (102,2%), III – 37283 особи (128,2%) [5].

Звичним явищем тодішньої дійсності були різноманітні фізкультурні паради (скажемо, на День фізкультурника в 1947 р. у м. Києві пройшов величезний 3-го-динний парад у який задіяли біля 10 тис. фізкультурників, 300 мотоциклів, 10 автомашин тощо); паради на честь святкування 1 Травня, Жовтневої революції, участь у яких брали фізкультурники окремими колонами з демонстрацією показових виступів; масові кроси навесні та восени тощо. Фізична культура була масовим захопленням і повсякденним явищем тодішнього життя.

Загальний ентузіазм, що панував у перші післявоєнні роки,

викликаний перемогою у війні, надіями на покращення життя та послаблення політичного режиму може унаочнити лист робітників рудника «Октябрь» у м. Кривий Ріг до секретаря ЦК КП(Б)У М. Хрущова, в якому вони просять допомоги в спорудженні стадіону. Серед іншого вони пишуть, «у січні 1948 р. колектив працює ще краще, закінчивши січневий план до 28.01. 1948 р., а передові участки закінчили місячний план ще до 25 січня...», що дає їм підстави надіятися на дострокове виконання «Сталінської п'ятирічки за чотири роки і прийняти заклик трудящих міста-героя Ленінграда як бойову програму. [...] Проведення масових кросів, виступи перед широкими масами підняли авторитет нашого колективу... Зараз у наших лавах понад 200 людей регулярно займаються секційною роботою. В березні 1947 р. взяли участь у всеукраїнських заочних змаганнях з волейболу, а в травні на міських змаганнях із цього виду спорту команда зайняла перше місце, за що гравцям було присуджено III розряд. У розіграші Кубка міста колектив брав участь трьома командами, здобув друге місце, за що гравцям було присуджено III розряд... Нами за сезон 1947 р. було підготовлено значкистів БГТО – 38 чол., ГТО I ст. – 72 чол., II ст. – 10 чол., маємо в своєму колективі 23 розрядника» [6].

В інших регіонах також не залишалися осторонь фізкультурно-спортивної сфери. Зокрема, в Сумській області на літо 1947 р. діяло 811 низових фізкультурних колективи, в яких перебувало 40270 осіб. Секції загальної фізпідготовки охоплювали 9320 фізкультурників, легкоатлетичні – 7975, волейбольні – 3690, футболісти – 1332, баскетбольні – 466 фізкультурників. За перше півріччя по області проведено 28 масових фізкультурних заходів, в яких брали участь – 129636 учасників. Проводилися змагання колгоспних низових фізкультурних колективів



і районні лижні змагання сільської молоді, в яких було задіяно 9944 осіб – міські, районні, обласні лижні змагання (5062 учасників), міські та районні змагання з ковзанярського спорту. У весняному профсоюзно-комсомольському кросі (*оригінальна назва, проведенося двічі на рік – навесні та восени – Ю.Т.*) взяли участь 66624 осіб. Унаслідок проведення зимових та літніх фізкультурних заходів підготовлено: розрядників – 748 осіб, значкистів ГТО I і II ст. – 1317 ос. [7].

Окрім фізкультурних організацій спортивною роботою займалися ще й добровільні організації сприяння армії. Це дуже цікавий пласт інформації, який потребує окремого дослідження. У цій статті пропонується лише окремий зріз цього масиву аби увиразнити проведену роботу. На жовтень 1947 р. республіканська організація Осоавіахіма нараховувала 56120 низових організацій, членами яких були 2 749 164 особи. За перше півріччя ними підготовлено: Ворошиловських стрільків I ступеня – 66921 особа, II ст. – 26942 ос., снайперів – 777 ос., автоматників – 21427 ос., мінометників – 1593 ос., станкових кулеметників – 3897 ос., ручних кулеметників – 11097 ос., командирів-мінерів – 1593 ос., бійців-мінерів – 7934 ос., Ворошиловських кіннотників I ступеня – 215 ос., II ст. – 108 ос. [8]. Вказані «спортивні» напрямки (які власне впливають зі специфіки самої організації та її мети) дають можливість скласти певне уявлення про саме суспільство, його настрої та цінності. Скажімо, під час зимових канікул 1946/47 н.р. були проведені заочні стрількові змагання школярів та піонерів із участю понад 50 тис. дітей. Тоді ж на честь 29-річчя Радянської Армії проведені заочні стрількові змагання піонерських дружин, *[там само]*. Тобто мілітарна складова була невід'ємною частиною тодішнього життя.

Навіть поверховий погляд на стан фізкультурно-спортивної

роботи показує її високий організаційно-масовий рівень, адже були задіяні різні вікові та соціальні групи людей. Звичайно ж (оскільки ми говоримо про тоталітарне суспільство) вона несе в собі ідеологічне навантаження. При цьому, тодішнє партійне керівництво давало собі звіт у тому, що не завжди голі цифри відбивають реальну картину. Вже в інформаційній записці для ЦК КП(б)У зазначалося, що «наявне в 1947 р. певне зростання спортивної роботи (*порівняно з попереднім роком. Кількість фізкультурних колективів зросла до 21079, в яких займалися 996153 особи. – Ю.Т.*) не є результатом масового піднесення і розвитку фізичної культури і спорту. У збірних командах дуже мало молодих спортсменів, вихованих у фізкультурних колективах у післявоєнні роки. [...] Із загальної кількості членів профспілки в УРСР у спортивних товариствах перебувають лише *(це «лише» ми будемо зустрічати часто і маємо розуміти, що для сьогоденної України такі «лише» були б за щастя. – Ю.Т.)* 351894 особи, лише 56% учнів шкіл та ремісничих училищ є членами ДСТ «Трудовые резервы», 80% студентів вищів республіки абсолютно ігнорують спортивно-масову роботу. Відвідування занять із фізичного виховання у багатьох ВНЗ складає 50-70%. [...] У 28664 колгоспах, радгоспах і МТС республіки було створено лише 5085 сільських колективів фізкультури, в яких перебувають 121315 членів. У 23 тис. колгоспів, 1579 радгоспів і МТС фізкультурна робота взагалі не ведеться. [...] Майстри спорту і кваліфіковані спортсмени фактично відірвані від рядових фізкультурників у так званих «центральных секціях» спортивних товариств. Надзвичайно мало проводиться змагань і спартакіад безпосередньо у колективах на першість шкіл, підприємств, колгоспів тощо. Кадрів громадських інструкторів по фізкультурній роботі (*виді-*

*лено мною -Ю.Т.*) підготовлено мало – за 1947 р. лише 6495 осіб на 21079 колективів... **Матеріальної бази, інвентаря, спортивної форми більшість колективів не мають** (*виділено мною – Ю.Т.*), що не дозволяє розгорнути в них регулярну навчально-спортивну роботу. [...] Із проведених республіканських змагань по 19 видам спорту, в більшості випадків не проводилися попередні відбіркові змагання на місцях. З іншого боку, в республіканських змаганнях по ковзанярському спорту із 21 області взяли участь лише 4 обл., по греко-римській боротьбі: з 26 обл. – 8, по боксу та стендовій стрільбі: з 26 – 6, по гандболу: із 26 – 16, по хокею: з 26 – 10, по тенісу: із 16–7 тощо. Це свідчить, що більшість змагань реально не є республіканськими, оскільки більшість областей не беруть у них участь. Серед іншого, це пояснюється і тим, що області просто не в змозі виставити підготовлений колектив. Якість і рівень підготовки спортсменів свідчить про незадовільний рівень навчальної та спортивної роботи й надзвичайно низькі спортивно-технічні результати основної маси фізкультурників [9]. Як бачимо, красиві цифри мільйонів фізкультурників не завжди відповідали дійсності. Більше того – вони не відбивали реального стану фізичної культури та спорту в УРСР другої половини 1940-х рр.

Чим можемо пояснити такий стан справ? Найперше – відсутністю фахівців, які б могли поставити спортивну роботу. З іншого боку, незацікавленістю керівників районних комітетів, багато з яких самі були чужими у цій сфері (про що писалося вище) і які пересиджували день до вечора у комітеті, отримуючи не найгіршу зарплатню. Проте не відкинемо і проблему дефіциту, про яку вже говорилося. Гроші самі по собі мало чого варті, коли їх не можна конвертувати у матеріальні цінності. А ось із цим





у СРСР завжди були проблеми. Маючи на рахунках кошти, навіть у тих колгоспах, де культивували фізичну культуру, просто не мали змоги придбати спортивний інвентар. Як приклад наведу лист секретаря Балаклієвського районного комітету ЛКСМУ та завідувача військовим відділом цього ж РК у якому вони скаржаться в ЦК ЛКСМУ на відсутність (лист за 1948 р.) «футбольних і волейбольних м'ячів, майок, трусів, тапочок й іншого спортивного інвентаря. Звичайно, придбати необхідний інвентар у районі, – пишуть вони – нам не вдалося через те, що до м. Балаклієй такий асортимент товару не завозиться, працівники торгівлі не мають про нього ні найменшого уявлення»(!) (це щодо поширення фізичної культури в регіонах – Ю.Т.). Вирішили їхати до м. Харкова, в об'їзд ДСТ «Більшовик», де його керівник, замість допомогти, запропонував придбати м'ячі за ринковою ціною – по 400 крб. Вони обурилися, пішли шукати правду в обласний комітет, керівник якого пояснив, що «придбати спортивний інвентар – справа важка, це можна зробити тільки приватним шляхом, і то по знайомству й, зрозуміло, за ринковою ціною» [10]. Залишимо за дужками моральні якості згаданих фізкультурних керівників (хоча вони дають певне уявлення про ситуацію в цій сфері) – нас цей лист цікавить як унаочнення ситуації зі станом фізичної культури на рівні районів.

Ситуація з інвентарем упродовж всього досліджуваного періоду залишалася катастрофічною. Пізніше, влітку 1949 р., начальник республіканського комітету в своїй доповідній записці в ЦК відзначав, що «впродовж трьох років (тобто весь післявоєнний період – Ю.Т.) промисловість СРСР зриває виконання планів виробництва спортивних товарів. [...] Прийнятий Радою міністрів УРСР план виготовлення спортивного інвентаря республіканською, місцевою про-

мисловістю і промкооперацією, а також централізовані джерела постачання на 1949 р. забезпечують планову потребу УРСР у таких обсягах: покришками футбольними – на 30%, покришками баскетбольними – на 40%, взуттям футбольним – на 20%, туфлями легкоатлетичними – на 25%, туфлями гімнастичними – на 50%, майками, футболками – на 30%, коні, козли гімнастичні, паралельні бруси – на 50%, турніками – на 65%. Незважаючи на такі невеликі плани випуску спортивного інвентаря, міністерства і відомства в першому кварталі 1949 р. його не виконали. Особливо складна ситуація з футбольними покришками. На літній спортивний сезон на 15 тис. футбольних команд є всього 2 тис. покришок, а річна потреба в них – 45 тис. штук. Рада Міністрів прийняла рішення про виготовлення упродовж року лише 16 тис.шт.» [11].

Для повнішого розуміння проблеми, наведу витяг із прейскуранта роздрібних цін на деякі спортивні товари. Він затверджується у серпні 1945 р., а в наступному році в нього вклеюється додаток із новими цінами (їх подаватиму в дужках). Так от:

- покришка футбольна із юфти, хрома ручної роботи – 425 руб. (у 1946 р. проставлена нова ціна – 360 руб.);
- камера футбольна – 50 руб. (45 руб.) – пригадаємо, що кілька сторінками вище ринкова ціна м'яча у 1948 р. визначалася в 400 руб. Із цього можемо припустити, що цей прейскурант дає уявлення про середні ціни на спортивні товари у другій половині 1940-х рр.;
- покришка волейбольна із юфти, хрома ручної роботи – 325 руб. (260 руб.);
- сітка волейбольна х/б – 100 руб. (60 руб.);
- ковзани бігові (норвежські) – 200 руб. (150 руб.);
- ковзани хокейні – 100 руб. (75 руб.), ковзани дитячі – 70 руб. (50 руб.);

- лижі «Мурома» дорослі, лижі «Туристські» березові – 100 руб. (80 руб.);
- палки лижні – 30 руб. (25 руб.);
- рукавиці боксерські з шевроном – 370 руб. (250 руб.);
- напівперчатки боксерські – 45 руб. (25 руб.); лапа боксерська – 150 руб. (60 руб.);
- велосипед чоловічий дорожній стандартний – 2500 руб. (2000 руб.);
- велосипед жіночий – 2500 руб. (2000 руб.);
- камера велосипедна – 200 руб. (150 руб.);
- покришка велосипедна 200 руб. (150 руб.) [12]. (Для порівняння: бухгалтер держстраху в 1945 р. отримував зарплату в розмірі 500 руб. на місяць; сім'я отримувала пенсію за загиблого на фронті – 200 руб./міс.; учень товарознавця – 200 руб./міс.; секретарка районного суду в 1951 р. – 290 руб./міс.; учень електромонтера в 1950 р. – 180-300 руб./міс.; секретар міському партії в тому ж році – 950 руб./міс.; зав. військово-фізкультурним відділом обкому комсомолу в 1947р. – 900руб./міс. -Ю.Т.)

Не можна сказати, що ціни аж надто великі – посередні, але й назвати їх доступними також важко. Якщо ж згадати про те, що спортивний інвентар був дефіцитним товаром і за вказаною ціною його придбати було важко – заняття фізичною культурою та спортом у другій половині 1940-х рр. пов'язувалися зі значними труднощами, здолати які пересічний фізкультурник не міг. Однак такий висновок тягне за собою чергове запитання. На попередніх сторінках відзначалася постійна увага партійних і комсомольських органів до фізичного виховання, що знайшло відображення у постановках, рішеннях, наказах із «удосконалення», «розвитку» «подальшого розвитку» і т.д. цієї сфери. Невже влада не розуміла, що за тотального дефіциту спортивного інвентаря, відсутності достатньої



кількості фахівців, очікувати реального поступ в цій сфері нема як? Звичайно розуміла. Проте вихідним принципом культивування фізичної культури в СРСР досліджуваного періоду була масова організація людей у фізкультурні колективи для простішого контролю за ними.

Наведені факти показують, що влада, само собою зрозуміло, не ставила за мету досягнення значних спортивних результатів. Інакше хоча б якісь кроки по створенню нормальних умов для занять спортом робилися б. І не потрібно наголошувати про післявоєнний час, розруху, відбудову тощо – це не завадило витратити величезні кошти на озброєння. На прикладі фізичної культури ми чітко бачимо послідовність пріоритетів у тоталітарній державі. Більше того, влада розуміла ненормальність такого стану справ, оскільки продовжувала активно годувати народ гаслами про «турботу партії та уряду». Опосередкованим підтвердженням цього висновку може слугувати цікавий, на мій погляд, документ. У республіканському комітеті 27-28 грудня 1948 р. проходила чергова нарада на якій обговорювалися проблеми фізкультурної сфери та шляхи їх подолання. Звичайно ж, була «конструктивна критика» і «самокритика». Проте «поряд із цим на нараді мав місце неправильний виступ керівника міського комітету фізичної культури і спорту м. Сталінін. Прагнучи пояснити недоліки в своїй роботі низкою об'єктивних причин, він намагався стверджувати, що партія і радянські органи абсолютно не надають ніякої допомоги фізкультурним органам, його виступ був пронизаний споживачькими настроями (!!! – підкреслення мої – Ю.Т.)» [13]. Один чесний керівник сказав відкрито те, що бачили всі – держава не зацікавлена у поступі фізкультури, у зростанні спортивних результатів. Фізкультурна активність виступала одним із засобів контролю за людьми: увесь час вони були під наглядом на роботі, а після роботи – «кабы

чого не вышло» – у фізкультурних колективах. Навіть якби вони там нічого не робили (через відсутність інвентаря) – вони були на очах, під контролем. Тоталітарна система докладала всіх зусиль аби людина якомога менше часу залишалася сам-на-сам із собою, зі своїми проблемами, коли б вона могла аналізувати ситуацію, займатися рефлексією свого буття.

Однією з причин на яку посиляються і партійні органи і комітет, пояснюючи низькі результати спортсменів, фігурує відсутність необхідної методичної літератури, посібників із того чи іншого виду спорту: «У школах республіки абсолютно відсутні підручники та посібники з фізичної культури. Журнал «Радянська школа» та газета «Радянська освіта» питання фізичного виховання зовсім не висвітлюють. Багато працівників органів народної освіти та директори шкіл звиклися з існуючим рівнем фізкультурної роботи в школі» [14]. Важко не погодитися із таким аргументом і цілком зрозуміло, що допоки не ліквідується ця прогалина, очікувати суттєвого зрушення в якості роботи тренерів, викладачів, інструкторів не випадає. Але, з іншого боку, трохи дивно читати такі рядки, адже згадані друковані органи були державними (інших тоді не існувало). І коли б держава по-справжньому переймалася проблемою фізичного виховання населення то, мабуть, замовлення на статті відповідного змісту було б обов'язково. Проте в архівних фондах ЦК КП(б)У можна знайти цікаві матеріали, які змушують подивитися по-іншому на цю проблему.

У 1948 р. директор Державного медичного видавництва УРСР Іванов С.М. у своєму листі на керівника республіканського комітету скаржився, що «українська дирекція «Союздруку» ухиляється від розповсюдження через свою торгівельну мережу літератури з фізичної культури та спорту, що видається Держмедвидавництвом

УРСР. Зокрема, книгу Іваніхіна «Гандбол» (посібник по техніці й тактиці гри) видали накладом 30 тис. екземплярів, а «Союздруку» замовив лише 500 штук і впродовж трьох місяців книгу не вивозить із друкарні. Останніми днями вийшли друком книги: Бражник «Страхування і допомога при вправах на гімнастичних снарядах», Антонович «Робота секції загальної фізичної підготовки» (*обидві -українською мовою – Ю.Т.*). Але директор «Союздруку» взагалі відмовився їх замовляти, посиляючись на відсутність на ринку попиту на літературу з фізкультури та спорту.[...] Із виданої Держмедвидавництвом літератури з фізкультури та спорту в першому кварталі 1948 р. на суму 94 тис. руб., «Союздруку» замовив лише на 3200 руб. Якщо вказану суму поділити на кількість їх торгівельних закладів, то вийде, що кожен із них отримав для розповсюдження літератури з фізичної культури на 1,5 руб. на місяць...Українська роздрібна контора «Союздруку» не бажає розповсюджувати літературу з фізичної культури та спорту... Так, у жодному з їх торгівельних закладів (ларків) м. Києва видана нами фізкультурна література не продається» [15]. А в доповідній записці керівника республіканського комітету в ЦК КП(б)У читаємо, що «...стан фізичного виховання в школах продовжує залишатися незадовільним. Міністерство освіти УРСР методичним керівництвом фізичним вихованням займається слабо. Впродовж 1948/49 н.р. жодної методичної вказівки з питань фізичного виховання школи не отримали. Передбачена до видання література і методичні вказівки не видані» [16].

Обидва повідомлення фактично в одному часовому періоді, але вони по-різному малюють картину з фізкультурною літературою. Бачимо певну колізію, коли один лист говорить про наявність (не будемо говорити чи достатньо, чи не достатньо) літератури на спортивну тематику,



а в іншому постулюється її відсутність. Причому, заявляє це той, до кого адресовано попереднього листа – керівник республіканського комітету (хоча фізично, це була інша людина; саме в цей період змінився керівник комітету). Слова дирекції «Союздруку» про відсутність попиту можемо трактувати як звичайнісіньку брехню. Виходить, що головна проблема тут лежить у площині політики – «Союздруку» не закупає та не популяризує літератури через те, що вона видана в українському видавництві українською мовою. Лише так можемо пояснити дану колізію.

**Висновки.** Проаналізувавши фізкультурно-спортивний простір Української РСР другої половини 1940-х рр. можемо говорити про його забюрократизованість, заідеологізованість, відсутність ініціативи; в ньому прослідковуються ознаки мілітарної парадигми, що потребує окремого дослідження. Його кінцевою метою виступає підготовка слухняного, бездумного, не самостійно мислячого індивіда, який тужить за поводителем (за Ортегою-і-Гассетом). Радянська влада сприймала фізичну культуру та спорт, насамперед, як елемент політичної доктрини; як засіб максимально повно зайняти вільний час людей ще й у такий спосіб, аби вони якомога менше залишалися поза державним опікуванням. Звідси акцент на масовості як цього руху, так і заходів, що проводяться, на шкоду якості.

Брак освічених людей у СРСР і, в тому числі, фахівців із фізичної культури, зокрема, приводив до того, що вона розвивалася винятково ініціативою та коштом самих фізкультурників. Держава ангажувала себе у фізкультурно-спортивний простір майже винятково через демагогічні заклики та гасла. Результати діяльності потужної економічної машини тоталітарної системи практично не присутні у спорті. Власне спорту як такого в цей період дуже мало: або ж це самородки, які реалізують свій потенціал у тих видах, що меншою мірою залежать від наявності спортивного інвентаря (легка атлетика, гімнастика тощо), або ж це «царська забава» – футбол – куди вкладаються певні ресурси і де відчувається підтримка держави. Проте турбота і підтримка поширюються тільки на період спортивної активності спортсменів, які постають лише ефективним засобом вирішення проблем тоталітарної держави. Далі про них забувають. Відтак, теза щодо турботи радянської влади про фізкультурників – це черговий міф (як мінімум – щодо другої половини 1940-х рр.). Даною розвідкою акцентується увага на тому, що радянська тоталітарна держава свідомо експлуатувала людський ентузіазм, зокрема у фізкультурно-спортивній сфері, нічого не даючи натомість. В умовах тоталітарного одержавлення всіх сфер діяльності людини унеможлиблюється ре-

альне матеріальне забезпечення як масового спорту, так і спорту високих досягнень: відсутній належний інвентар, брак наукової та методичної літератури.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Центральний державний архів громадських об'єднань України (надалі – ЦДАГОУ). – Ф.1. Оп.30. Спр.1418. Ар.45
2. ЦДАГОУ.-Ф.7. Оп.6. Спр.2331. Ар. 16,17,34
3. ЦДАГОУ. – Ф.7. Оп.2. Спр.314. Ар.68
4. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.83. Спр.125. Ар.73
5. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.30. Спр.1417. Ар.21
6. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.30. Спр.1243. Ар.39-40
7. ЦДАГОУ. – Ф.1. Оп.30. Спр.910. Ар.42-43
8. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.83. Спр.132. Ар.2,3
9. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.83. Спр. 131. Ар. 17-22
10. ЦДАГОУ. – Ф.7. Оп.2. Спр.598. Ар.179-180
11. ЦДАГОУ. – Ф.1. Оп.30. Спр.1417. Ар. 134-135
12. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.78. Спр.263. Ар.6-13
13. ЦДАГОУ. – Ф.1. Оп.30. Спр.1417. Ар.4-5
14. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.83. Спр.131. Ар.35
15. ЦДАГОУ. – Ф.7. Оп.6. Спр.2331. Ар.91
16. ЦДАГОУ. -Ф.1. Оп.30. Спр.1418. Ар.66



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ ТМФВ

Олена Кошелева

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Аннотация

В статье приводится сравнительный анализ эффективности разных форм контроля знаний студентов физкультурных вузов при изучении курса ТМФВ. На основе анкетного опроса преподавателей и студентов автор оценивает эффективность наиболее распространенных форм контроля знаний студентов по следующим критериям: надежность, объективность, информативность, затраты времени при его использовании.

### Annotation

In the article the comparative analysis of efficiency of different forms of control of knowledges of students of athletic institutes of higher is presented at the study of course of TMFC. On the basis of the questionnaire questioning of teachers and students an author estimates efficiency of the most widespread forms of control of knowledges of students on the followings criteria: reliability, objectivity, informing, expenses of time at his use.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема підвищення якості освіти у вищій школі останнім часом стоїть дуже гостро. У даний час здійснюється модернізація всієї системи вищої освіти, що, зокрема, стосується і підготовки фахівців фізкультурного профілю [3].

Система навчання у вищій школі є складним процесом, який включає велику кількість взаємозв'язаних компонентів. Важливе місце серед них займає контроль знань. Проблемі перевірки знань педагогічна наука приділяла і продовжує приділяти дуже велику увагу [1, 6].

Особливого значення питання якісного контролю знань студентів набуває в умовах переходу на кредитно-модульну систему навчання, при якій збільшується значення результатів проміжних атестацій з окремих тем і розділів навчальної програми.

З одного боку, впровадження кредитно-модульної системи повинне сприяти формуванню відповідальнішого ставлення студентів до вивчення навчального матеріалу, поліпшенню відвідуваності занять і активізації самостійної підготовки протягом семестру. Але, з іншого боку, у ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю впровадження кредитно-модульної системи пов'язане з деяким ускладненням роботи професорсько-викладацького складу у зв'язку з тим, що значна час-

тина студентів не може регулярно відвідувати заняття унаслідок необхідності участі в навчально-тренувальних зборах і змаганнях різного рівня [4, 5]. Таким чином, ми стикаємося з необхідністю пошуку таких форм і методів контролю знань студентів, які з одного боку дозволять викладачеві отримувати повну, об'єктивну і достовірну інформацію про рівень підготовленості студента з тієї або іншої теми, а з іншого – не будуть пов'язані із значними додатковими витратами часу на їх здійснення.

Останніми роками підвищена увага відводиться такій формі перевірки знань як тестування, що найчастіше виконується письмово. Відомо, що ставлення педагогів до тестування є неоднозначним оскільки їхня більшість взагалі не бачать у такій перевірці знань недоліків і готові застосовувати на будь-яких етапах навчання, проте у інших широке застосування тестування зустріло різку критику. На їхню думку, воно не сумісне з творчим мисленням, відучує думати, гальмує розвиток мови, не вимагає логічного обґрунтування свого рішення. Крім того, при тестуванні є певна вірогідність вгадування деяких відповідей [2, 6].

**Метою** нашого дослідження було визначення ефективності основних форм контролю знань студентів за різними критеріями з погляду професорсько-викладацького складу та за оцінкою студентів ДДФК і С.

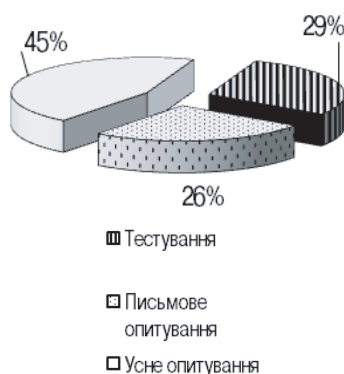


Для досягнення поставленої мети ми провели анкетне опитування з визначеної проблеми. В анкетуванні взяли участь 28 викладачів ДДіФК і С із стажем роботи від 3-х місяців до 32 років і 88 студентів 2-го, 3-го і 5-го курсів спеціальностей «Фізичне виховання» і «Фізична реабілітація».

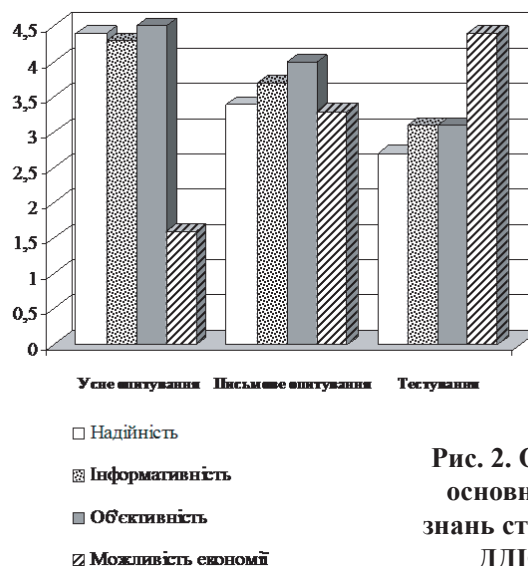
**Результати дослідження.** За результатами анкетування ми отримали наступну інформацію.

За підсумками опиту викладацького складу найбільш поширеними формами контролю знань студентів, які використовуються в нашому ВНЗ є усний і письмовий опити студентів в різних варіантах (відповіді на контрольних і самостійних роботах, відповіді за білетами, фронтальне опитування) і тестування. З інших форм контролю використовуються: виконання творчих завдань студентами, написання контрольних робіт, рефератів. Процентне співвідношення цих форм контролю в залежності від частоти їх використання викладачами наступне: усне опитування – 45%, письмове опитування – 26%, тестування – 29% від загальної кількості (рис.1.)

Ефективність кожної з перелічених форм контролю ми запропонували викладачам оцінити за наступними критеріями: надійність, інформативність, об'єктивність, можливість економії часу при його проведенні. Оцінка проводилася за 5-бальною шкалою. Результати анкетування свідчать про те, що найбільш високі бали за такими



**Рис. 1. Частота використання основних форм контролю знань студентів викладачами ДДіФК і С (%).**



**Рис. 2. Оцінка ефективності основних форм контролю знань студентів викладачами ДДіФК і С (в балах).**

показниками як надійність інформативність та об'єктивність наші респонденти надали усному опитуванню (4,4; 4,3 і 4,5 відповідно). Ефективність використання письмових відповідей та тестування викладачі оцінили наступним чином: надійність 3,4 і 2,7 бали відповідно; інформативність – 3,7 і 3,1; об'єктивність 4,0 і 3,1.

Найбільш економічною формою контролю з погляду затрат часу виявилось, на думку опитаних, тестування – 4,4 бали, менш економічним письмове опитування – 3,3 бали; усне опитування отримало тільки 1,6 (рис. 2).

73,3% всіх опитаних викладачів відзначили, що в їх практиці бували випадки, коли студент отримував різні оцінки з однієї тієї ж теми (розділу) в результаті використання різних форм контролю знань. У всіх випадках викладачі відзначили, що вищі оцінки були отримані студентом в результаті тестування, нижчі в результаті усного опитування.

Труднощі, з якими зустрічаються викладачі при організації контролю знань студентів за кредитно-модульною системою, наші респонденти відзначили наступні:

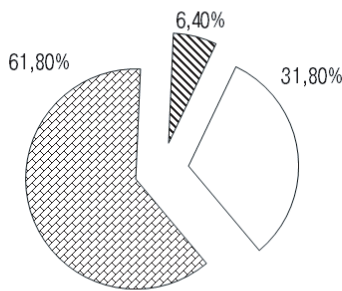
- великі витрати часу на оформлення документації, перевірку робіт, усне опитування за кожним модулем і на виставляння підсумкової оцінки студентів;

- технічні проблеми при підготовці необхідної кількості бланків тестів;
  - відсутність ряду студентів в період прийому модульних контролів за розкладом занять;
  - недостатня забезпеченість сучасною науково-методичною літературою, що створює труднощі для самопідготовки студентів, на яку за новими навчальними програмами відводиться великий відсоток часу від загальної кількості годин дисциплін;
  - невміння студентів працювати самостійно;
  - недостатня забезпеченість інституту комп'ютерами, що ускладнює проведення модульного контролю з використанням сучасних інформаційних технологій.
- Для вивчення вказаної проблеми з різних точок зору, студентам також було запропоновано відповіді на питання анкети.

На питання про те, яка форма контролю є найбільш складною особисто для Вас, переважна більшість студентів (61,8%) відповіли, що для них такою формою є усне опитування (рис.3).

Причини цього студенти називають: хвилювання, боязнь негативного ставлення з боку викладача, суб'єктивізм оцінок викладача, неможливість списати або вгадати відповідь, недостатній словарний запас, що заважає гра-





- Студенти, для яких усне опитування є найбільш складною формою контролю
- Студенти, для яких тестування є найбільш складною формою контролю
- Студенти, для яких письмове опитування є найбільш складною формою контролю

**Рис. 3. Оцінка студентами ступеня складності основних форм контролю знань.**

мотно висловлювати свої думки, відсутність часу на роздуми і т.д. Для 31,8% опитаних студентів найбільш складною формою контролю виявилось письмове опитування і для 6,4 % – тестування.

У той же час, саме усне опитування 52,% студентів вважають найбільш об'єктивною формою контролю, 61,4 % вважає, що саме ця форма контролю дозволяє їм найбільшою мірою розкрити свої знання і здібності.

24% студентів вважає найбільш об'єктивною формою контролю письмове опитування, на думку 31,8 % воно дозволяє найбільшою мірою розкрити свої знання і здібності.

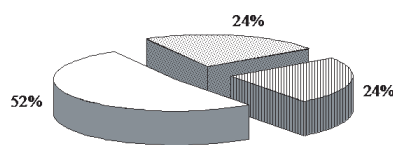
Тестування є найбільш об'єктивною формою оцінки знань за думкою 24% студентів, і 4,5 % вважають, що саме за допомогою тестування їм в найбільшій мірі вдається продемонструвати рівень своїх знань і здібностей (рис 4).

65,9% студентів відзначили, що їм траплялося отримувати різні оцінки з однієї тієї ж темі (розділу) при використанні викладачем різних форм контролю знань. 44,8% з числа цих студентів відзначили, що вищі оцінки вони отримували в резуль-

таті тестування, 31% – в результаті письмового опитування, 24,2% – в результаті усного опитування.

**Висновок.** На підставі отриманої інформації можна зробити висновок, що, на думку більшості респондентів, як серед представників професорсько-викладацького складу, так і серед студентів усне опитування є найбільш ефективною формою контролю знань за більшістю показників, хоч і найменше економічною з погляду затрат часу. Слід зазначити, що для більшості студентів саме ця форма контролю знань є найбільш складною. Тривогу викликає той факт, що однією з основних причин за якою усне опитування викликає серйозні ускладнення у більшості студентів є недостатній (забагатий словниковий запас) тезаурус. Цей недолік, безумовно, не тільки заважає студентам висловлювати свої думки, але й є серйозною перешкодою для успішного освоєння ними більшості навчальних дисциплін.

Крім того, необхідно враховувати, що вільне володіння мовою є невід'ємною складовою професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту, незалежно від того в якій саме сфері діяльності належить працювати нашому випускникові (в області фізичного виховання, спортивного тренування або у фітнес-індустрії).



- Студенти, які вважають усне опитування найбільш об'єктивною формою контролю знань.
- Студенти, які вважають письмове опитування найбільш об'єктивною формою контролю знань.
- Студенти, які вважають тестування найбільш об'єктивною формою контролю знань.

**Рис. 4. Оцінка студентами об'єктивності основних форм контролю знань.**

Тому, не дивлячись на незаперечну необхідність впровадження сучасних комп'ютерних методик контролю знань студентів, викладачам не можна нехтувати класичними формами контролю, до яких відноситься усне опитування. Тим більш, що саме ця форма найбільшою мірою сприяє збільшенню словникового запасу, розвитку мови, формує уміння вільно висловлювати свої думки.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Артемова Л.В. Педагогіка і методика вищої школи / Л.В. Артемова. – К., 2008. – 271 с.
2. Ефременков К.Н. Тестирование как одна из форм проверки знаний школьников и студентов по Олимпизму / К.Н. Ефременков // Материалы VII Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Т.1 – Москва, 2003. – С. 68 – 69.
3. Кашуба В. Інноваційний вектор модернізації дидактичного процесу в системі вищої фізкультурної освіти / Віталій Кашуба, Наталія Бишовець, Костянтин Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1 – С. 38 – 41.
4. Савченко В. Від теми адаптації до питання формування навчальної діяльності студентів інститутів фізичної культури / Віктор Савченко, Володимир Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1 – С. 33 – 37.
5. Табінська С. Динаміка показників стану готовності студентів інститутів фізичної культури вирішувати завдання з особистісно-професійного самопізнання / Світлана Табінська, Володимир Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2-3 – С. 32 – 36.
6. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи / М.М. Фіцула – К., 2006. – 351 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В ШКОЛАХ РІЗНИХ ТИПІВ ДО ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Євгенія Федоренко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

В статті представлені результати соціологічного дослідження середі школярів, которые навчаються в школах різного типу. Определено отношение учащихся старших классов к вредным привычкам и то, как особенности учебно-воспитательного процесса учебного заведения влияют на формирование представления о здоровом образе жизни, и отказ от вредных привычек, как одного из его компонентов.

### Annotation

The results of sociological research are presented in the article among schoolboys who are trained at schools of various types. The relation of pupils of the senior classes to bad habits and how features of teaching and educational process of an educational institution influence representation formation about a healthy way of a life, and refusal of bad habits, as one of its components is defined.

**Постановка проблеми.** На сьогодні одне із центральних місць в суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти і формування здорового способу життя школярів [2, 4, 6].

Основною проблемою постає те, що в учнів втрачається інтерес до навчання, погіршується дисципліна, знижується антидевіантний імунітет. Відхилення від морально-етичних, правових, гігієнічних, екологічних, психологічних норм життєдіяльності та життєтворчості особистості вимагає від школи застосування запобіжної системи виховання (превентивне), яке забезпечить реалізацію заходів, спрямованих на попередження і подолання відхилень у поведінці школярів і запобігання розвитку різних форм їх асоціальності, аморальності поведінки, правопорушень та поганих звичок [2, 3, 9].

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до системи освіти та виховання підростаючого покоління. Діти й молодь значно раніше інших категорій населення відчувають наслідки деформації суспільства, гостро переживають свою соціальну незахищеність, прискорене

падіння духовності, зростання психічної нестабільності та фізичної слабкості. Перегляд стратегії, змісту, методичного забезпечення навчально-виховного процесу, стану здоров'я дітей і молоді, який погіршується з кожним роком, вимагає зміни у ставленні шкільної системи освіти до цієї проблеми [2, 4, 6].

Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури й здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо та продуктивно діяти в будь-якій галузі соціальної практики [2].

Тому актуальним буде визначення ставлення старшокласників до шкідливих звичок і вплив на його становлення особливостей організації навчально-виховного процесу у навчальному закладі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища [1, 2, 7]. І.П. Павлов стверджував: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок» [8].

Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислює-



ся над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей «зароблені» ними в дитячі та підліткові роки. Тому основне завдання батьків та школи полягає в формуванні у підростаючого покоління поведінки, спрямованої на нівелювання дії факторів ризику, оскільки в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, вкорінених шкідливих звичок позбавитись майже неможливо [1, 2, 6].

Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів у часі і ступенем їх користі для організму [1, 2].

Питома вага шкідливих звичок (паління та вживання алкоголю) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми – причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок [2, 6].

Аналіз, зроблений у працях багатьох авторів [1-9], дозволяє зробити висновок, що низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб жит-

тя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевого стосунку, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу.

Аналіз даних літературних джерел свідчить, що сучасна школа, з відходом від уніфікованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу (спеціалізованих шкіл, гімназій, колегіумів, ліцеїв тощо). Тепер кожна середня загальноосвітня школа характеризується певними організаційними, змістовними, технологічними та матеріально-технічними нововведеннями у своїй діяльності. Ставлення до стану здоров'я дітей в різних навчальних закладах має свої особливості, які залежать, по-перше, від матеріально-технічної бази закладу, по-друге, від організації навчально-виховного процесу, при якому формуються сприятливі для здоров'я дітей умови протягом уроку, перерви, у позакласній роботі [5].

Однак не повністю з'ясованими залишаються питання ставлення учнів старших класів до шкідливих звичок, в залежності від типу навчального закладу.

**Мета дослідження.** Визначити та проаналізувати ставлення старшокласників, які навчаються в школах різного типу до шкідливих звичок.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення

літературних джерел; анкетування; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №118, гімназії №3 та середньої загальноосвітньої школи №75 м. Дніпропетровська.

В експерименті брали участь 254 старшокласники (учні середньої загальноосвітньої школи №118: 44 – юнаків, 46 – дівчат; учні гімназії №3(школа з підвищеним розумовим навантаженням): 46 – юнаків, 68 – дівчат; учні спецкласів СЗОШ №75 (спеціалізація баскетбол): 26 – юнаків, 24 – дівчат.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження ставлення учнів старших класів у школах різних типів проводилося за результатами анкетування. Отримані результати представлені у таблиці 1.

Досліджувалося ставлення школярів-старшокласників до шкідливих звичок, таких як паління, вживання алкоголю, вживання шкідливої їжі (таблиця 3.9). Вдалося визначити, що більшість учнів усіх шкіл негативно ставляться до такої шкідливої звички, як паління, проте все ж значна кількість учнів ставляться до паління нормально (34,8% дівчат СЗОШ №118; 21,7% хлопців та 17,6% дівчат гімназії №3 та 15,4% хлопців СЗОШ №75). Відзначається повна відсутність позитивного ставлення до паління лише в учнів СЗОШ №75, що зумовлене систематичними заняттями спортом і, відповідно, наявністю знань та настанов на здоровий спосіб життя.

Таблиця 1

Ставлення старшокласників, які навчаються в школах різних типів, до шкідливих звичок, %

Запитання	Варіант відповіді	СЗОШ №118		Гімназія №3		СЗОШ №75	
		Ч (%) (n=44)	Ж (%) (n=46)	Ч (%) (n=46)	Ж (%) (n=68)	Ч (%) (n=26)	Ж (%) (n=24)
Ставлення учнів до паління	Негативно	86,4	60,9	73,9	73,6	84,6	95,8
	Нормально	9,1	34,8	21,7	17,6	15,4	4,2
	Позитивно	4,5	4,3	4,4	8,8	-	-
Ставлення учнів до вживання алкоголю	Негативно	61,9	47,8	52,2	55,9	76,9	95,8
	Нормально	38,1	52,2	39,1	44,1	23,1	4,2
	Позитивно	-	-	8,7	-	-	-





До такої шкідливої звички, як вживання алкоголю, нормально ставляться 38,1% хлопців та 52,2% дівчат СЗОШ №118 та 39,1% хлопців та 44,1% дівчат гімназії №3, що є тривожним фактом. Особливо насторожує те, що серед школярів з нормальним ставленням до вживання алкоголю, більший процент серед дівчат обох шкіл. Серед учнів СЗОШ №75 також залишається значна кількість хлопців (23,1%) із нормальним ставленням до вживання алкоголю.

**Висновки:** Вивчення наукової та методичної літератури дозволило виявити, що в контексті зміцнення здоров'я важливе значення має як вплив способу життя на здоров'я, так і потенційні можливості його зміни. Було встановлено, що на ставлення старшокласників до шкідливих звичок впливають особливості навчально-виховного процесу навчального закладу. Так, в учнів СЗОШ №75 систематичні заняття спортом позитивно впливають на формування уявлення про здоровий спосіб життя і відмову від шкідливих звичок, як одного з його компонентів.

Серед учнів загальноосвітньої школи та школи з підвищеним розумовим навантаженням спостерігається тенденція, що більший процент саме дівчат обох шкіл нормально та навіть позитивно ставляться до шкідливих звичок, що свідчить, про відсутність пра-

вильних настанов на здоровий спосіб життя, внаслідок недостатньо засвоєних знань, що формують переконання та світогляд людини. Це також зумовлене тим, що дівчата старших класів менше за юнаків беруть участь у заняттях спеціально організованою руховою активністю, яка безумовно впливає на формування орієнтації особистості на здоровий спосіб життя.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Подальші дослідження будуть присвячені вивченню факторів, що впливають на здоров'я учнів старших класів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П.Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 388 с.
3. Горбаченко К.С., Мочарський А.С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К.С.Горбаченко, А.С.Мочарський // Молода спортивна наука України. – Львів. – 2007, вип. 11, том 1. – С. 13-14.

4. Коваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління / В.Ю.Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХГП). – 2008. – №8. – С. 69-72.
5. Когут І. Вплив рухового режиму на фізичний розвиток дітей 6-8 років, які навчаються в школах різного типу / І.Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКС. 2004.-№ 7. – С. 143-146.
6. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика / Ю.Короп // Фізичне виховання в школі. – 2000. –№1. – С. 34 – 41.
7. Лиходед Я.В., Клопов Р.В., Лиходед В.С. Зависимость здоровья школьников от их образа жизни / Я.В.Лиходед, Р.В. Клопов, В.С.Лиходед // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХГП). – 2008. – №8. – С. 95-100.
8. Babkin В.Р. Pavlov: a biography / В.Р.Вabkin. – London: Victor Gollancz LTD, 1951. – 212р.
9. Kobza M. Zachorowalnosć studentow a ich stan zdrowia / М.Кobza // Zdrowie: istota, diaqnostyka i strategia zdrowotne. Pod red. I. Murawowa. Radom: Wyd. ITE. – 2001. – S. 413 – 415.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК АГРАРНИХ ВНЗ ДО ТРАДИЦІЙНОГО ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дмитро Хоменко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотація

В даній роботі висвітлена проблема організації фізичного виховання в вузі. Виявлено відношення студенток аграрного вуза до традиційного змісту занять по фізичному вихованню, їх мотиви і інтереси до занять фізичними вправами.

### Annotation

The students attitude towards the traditional contents of physical education classes. In this paper, the foreground the problem of organization of physical education at the university. Discover relation students in the agrarian institute on traditional contents physical education classes, their motives and interests to exercise.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В Україні останнім часом чітко визначена тенденція до погіршення здоров'я молодого покоління і особливо студентської молоді. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, 1995; О.В. Дрозд, 1998; І.В. Поташнюк, А.І. Драчук, 2001). При цьому за всіма нозологічними формами рівень захворюваності у жіночого студентського контингенту значно вищий, ніж у чоловічого (В.Д. Василев, О.В. Занкіна, 1999; М.Б. Доброрадних, 2003).

Проте аналіз спеціальної літератури (А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що традиційні форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективні для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студенток.

У зв'язку з цим актуальною є проблема запровадження на занятті з фізичного виховання зі студентками вищих навчальних закладів новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Одним з таких новітніх підходів до організації занять з фізичної культури у вузах є проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами шейпінгу. Саме шей-

пінг, враховуючи його доступність, популярність, високу оздоровчу та пізнавальну значимість, виступає найбільш прийнятним видом роботи зі студентками.

Робота виконана за планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Метою** нашого дослідження було з'ясувати інтереси, потреби і мотиви студенток факультету економіки та менеджменту Ніжинського агротехнічного інституту до занять з фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; анкетування; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні взяли участь студентки першого та другого курсів Ніжинського агротехнічного інституту віком від 16 до 20 років. Кількість респондентів становила 75 чоловік. У їх числі: 34% – 18-річних, 25% – 19-річних, 23% – 17-річних, 13% – 16-річних і 5% – 20-річних. Учасниці опитування представляли факультет економіки та менеджменту.

Опитування проводилося на початку навчального року. Респондентам було запропоновано анкету із 16 запитань.

**Основні результати дослідження.** У ході дослідження з'ясувалося, що 78,7% опитуваних позитивно ставляться до традиційного змісту занять з фізичного виховання, а кількість тих, які ставляться негативно – майже в



десять разів менша (8%). Не визначене ставлення мають 10,7% опитаних.

Найголовнішою причиною незадоволення заняттями з фізичного виховання студентки називають надмірне фізичне навантаження (37%). 19,8% опитаних називають причиною незадоволення відсутність видів рухової активності, які їм подобаються, 14,8% – однонамітність. Майже 10% респондентів не задовольняє сам зміст занять, які проводяться в навчальному закладі. Можемо припустити, що його урізноманітнення за рахунок тих видів фізичних вправ, які подобаються більшості студенток підвищить їх зацікавлення заняттями з фізичного виховання у ВНЗ.

Відповіді на питання анкети також дозволили з'ясувати мотиви, які спонукають студенток відвідувати заняття з фізичного виховання (табл. 1).

На жаль, але у 29,8% студенток немає свідомого розуміння значущості занять фізичними вправами і вони займаються лише для того, щоб отримати позитивну оцінку. На другому рейтинг-місці серед мотивів до занять фізичними вправами знаходиться – «прагнення мати гарну фігуру» (27,4%), а на третьому – «прагнення покращити свій стан здоров'я» (16,9%). Тому доречно заняття з фізичного виховання збагатити елементами шейпінгу, головною метою якого є формування фігури та покращення здоров'я.

У процесі подальшого аналізу анкет, нами встановлено, що найбільший вплив на формування інтересу студенток до занять фі-

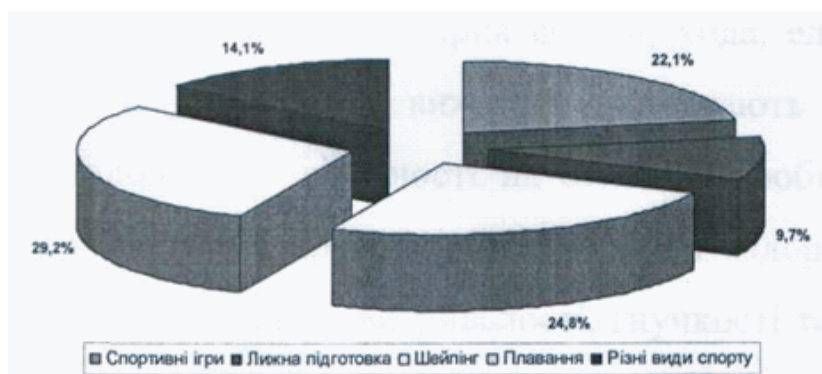


Рис. 1. Визначення студентками видів рухової активності, прийнятних для повної або часткової заміни традиційного змісту занять з фізичного виховання (%)

зичною культурою і спортом має авторитет викладача фізичного виховання (39%) та сучасні засоби масової інформації – телебачення і журнали (19,5%). Порадами лікарів щодо користі фізичних вправ користуються 16,9% опитаних. У 5,2% опитаних інтерес до регулярних занять фізичними вправами сформувався під впливом друзів. Приклад батьків дещо відстає за рейтингом серед мотивів у опитаних студенток.

В одному з питань анкети ми пропонували студенткам обрати найбільш привабливий для кожної з них вид занять. Для вирішення цього завдання школяркам у відповідях-меню на питання анкети, було запропоновано види занять, які би могли замінити повністю або частково традиційний зміст академічних занять. Значна кількість дівчат бажали б займатися плаванням – 29,2%. Заняттям шейпінгом надають перевагу – 24,8%, спортивним іграм – 22,1%. Різними видами спорту прагнуть займатися на заняттях з фізичного виховання 14,2% опитаних, а лижною підготовкою – 9,7%.

Таблиця 1

**Визначення студентками мотивів до занять фізичною культурою**

№	Мотиви	%
1	Бажання отримати позитивну оцінку	29,8
2	Прагнення покращити свій стан здоров'я	16,9
3	Прагнення мати гарну фігуру	27,4
4	Наполягання батьків	1,6
5	Власні переконання в їх необхідності	15,3
6	Настанови викладачів	8,9

На питання: «Чи задоволені Ви своєю фігурою?» – 44% відповіли так, 36% – скоріше так, ніж ні, 12% – скоріше ні, ніж так, 8% опитаних обрали варіант «ні».

Також нас дуже цікавили відповіді на питання «Чи можна покращити фігуру на заняттях з фізичного виховання?».. Думки студенток розділилися наступним чином: більшість опитаних (61,3%) відповіли так, 26,7% – скоріше так, ніж ні, 6,7% вважають, що скоріше ні, ніж так і лише 5,3% – ні. Отже, як бачимо з наведених вище відповідей, 88% опитаних студенток вважають, що на заняттях з фізичного виховання можна покращити свою фігуру.

Відповіді на питання анкети про доцільність змін у змісті навчальних занять з фізичного виховання були наступними: 28% – висловились за необхідність змін, 42,7% – назвали зміни бажаними і 29,3% опитаних -відповіли про те, що зміни не обов'язкові.

Отже, більше 70% студенток вважають, що зміст сучасного заняття з фізичного виховання потребує удосконалення.

**Висновки.** Результати проведеного опитування за участю студенток 1-2 курсів виявили їх позитивне ставлення до традиційного змісту академічних занять з фізичного виховання.

Слід підкреслити, що проведене анкетування свідчить про відсутність інтересу студенток до занять фізичною культурою і спортом,



натомість сучасну дівчину цікавить формування іміджу: гарна фігура, хода, елегантність. Тому сучасні підходи до змісту фізичного виховання вимагають залучення нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм. Сучасні види оздоровчої гімнастики такі як шейпінг, сприяють розвитку витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей, а також підвищують інтерес дівчат до занять з фізичного виховання, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів ВНЗ. Тому доцільно запровадити студенткам такі заняття, які, на їх думку, допоможуть позбавитися недоліків фігури, зайвої ваги, набути правильної постави, ходи, граціозності, краси рухів, активізують відвідування занять з фізичного

виховання і сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Усім зазначеним ознакам відповідає, на нашу думку, шейпінг, який доцільно проводити на академічних заняттях з фізичного виховання для студенток.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Базильчук В.Б. Вивчення мотивації студенток до занять фізичними вправами / В.Б. Базильчук // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді: зб. наук. пр. – М, 2003. – С. 13-15.
2. Гумен В.М. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.М. Гумен // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фізичної

культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8, Т.4. – С. 104-110.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2-3. – С. 134-137.
5. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичному вихованні старшокласниць (на прикладі шейпінгу): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / У.С. Шевців. – Львів, 2009. -18 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## НАЛЕЖНІ НОРМИ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Наталія Бондарчук, Віктор Чернов, Лариса Ляховець*  
Ужгородський національний університет



### Аннотация

В статье поданы расчеты должных физиологических норм двигательных возможностей студентов (юношей) с учетом их морфологического статуса.

### Annotation

In the article proper physiological norms calculation of students' (youths') impellent potentialities considerably to their morphological status are given.

**Постановка проблеми.** З кожним роком суспільство пред'являє все більш високі вимоги до людини, її освіти, рівня загального розвитку. Отже, з подальшим розвитком суспільства постійно зростатиме роль фізичної культури і спорту у зміцненні фізичного здоров'я студентів. Специфіка фізичного виховання як навчального процесу у ВНЗ полягає в тому, що головними показниками його ефективності є стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів. У наш час значна кількість студентів у вищих навчальних закладах освіти має відхилення у стані здоров'я. Нормативне забезпечення процесу фізичного виховання у ВНЗ регламентується державними тестами, які є інформативними оцінками фізичної підготовленості. Прогнозним показником рівня фізичного здоров'я молоді є комплексна оцінка фізичної підготовленості.

Загальновідомо, що одним із провідних питань формування сучасної прогресивної системи фізичного виховання в Україні є підготовка навчальних програм. Єдина для всього територіального простору навчальна програма не може враховувати великого розмаїття зовнішніх чинників, які значною мірою обумовлюють її зміст та умови реалізації. Вона, зокрема, не враховує фактору регіону, специфічних умов проживання в Закарпатській області, що належить до регіонів з дефіцитом йоду в оточуючому середовищі. Екологічна ситуація, яка причетна до здоров'я людської популяції певних географічних ре-

гіонів, викликає зростання частоти різних захворювань щитоподібної залози [11].

Аналіз результатів залікових нормативів показав слабку підготовленість студентів-юнаків перших курсів. Підготовка першоккурсників протягом двох семестрів навчання певною мірою покращує ситуацію, але загалом значна частина юнаків не виконує вимог тестових випробувань [2; 10]. Дослідження останніх років також вказують на негативну тенденцію щодо зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді [4; 6; 8].

Низька фізична підготовленість є результатом і дефіциту рухової активності, і бездумного виконання студентами рухових завдань, і репродуктивного повторення за викладачем фізичних вправ, і надмірного завищення чинних нормативів без урахування гормонального статусу.

Роботу виконано у відповідності до плану НДР Ужгородського національного університету.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз публікацій науково-педагогічної літератури показує, що покращення фізичного стану студентів, а відповідно і їхнього рівня здоров'я, можливе тільки за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими й носять характер розвитку. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я, фізичної працездатності та соціальної дієздатності студентів [5; 9; 12].



**Прогнозні та фактичні результати рухових тестів студентів  
Ужгородського національного університету (n = 117)**

Рухові тести	Результати	Місце проживання	
		Низинні райони	Гірські райони
PWC <sub>170</sub> , Вт	прогнозний	115,5	110,9
	фактичний	115,4	98,0
	Δ X	- 0,1	- 12,9
Біг 3000 м, хв	прогнозний	13,9	14,2
	фактичний	14,3	14,4
	Δ X	+ 0,4	+ 0,2
Стрибок у довжину, см	прогнозний	216,5	213,0
	фактичний	219,6	207,7
	Δ X	+ 3,1	- 5,3
Вис на зігнутих руках, с	прогнозний	38,5	35,4
	фактичний	39,4	32,2
	Δ X	+ 1,1	- 3,2

**Мета статті.** На основі синтезованих моделей фізичної підготовленості юнаків розрахувати належні фізіологічні норми рухових можливостей студентів залежно від їхнього морфологічного статусу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичний стан варто розглядати як результат взаємодії різних систем організму людини, рухової сфери, адаптаційних здібностей організму та його функціональних можливостей, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Невисокий рівень фізичного стану студентів Закарпатської області характеризується неоднорідністю результатів. Середні величини фізичного розвитку студентів з низинних районів знаходяться у межах норми; у студентів з гірських районів вони нижчі від норми. Пропорційність будови тіла й розвитку мускулатури не відповідає середнім стандартам гармонійного атлетичного розвитку. Рівень фізичної підготовленості студентів невисокий. Найменше розвинені швидко-силові якості, сила та витривалість.

Використання кореляційного аналізу дозволило виявити низку інформативних рухових тестів (див. табл. 1), що мають найбільший функціональний взаємозв'язок із показниками фізичного розвитку. Для них нами було складено рівняння регресії, яке використовується як прогнозна формула для визначення результату в рухових тестах залежно від індивідуальних показників фізичного розвитку [3]. Ці показники можна вважати мінімальними нормами фізичної підготовленості студентів, що обумовлені більшим чином їхнім природним фізичним розвитком і певною мірою загальноприйнятими умовами фізичного виховання в середній школі.

Синтезовані моделі фізичної підготовленості юнаків дають нам можливість рекомендувати в якості педагогічного контролю вимірювання показників фізич-

ного розвитку і прогнозування за ними фізичної підготовленості. Для перевірки наших моделей були використані середні значення антропометричних показників студентів з низинних та гірських місцевостей.

Із зіставлення прогнозованих нормативів і фактичних результатів можна зробити висновок, що моделі мають дуже незначну похибку, яка

не перевищує 5% (табл. 1). Розрахунок індивідуальних показників фізичної підготовленості студентів з низинних і гірських місцевостей Закарпаття за прогнозними формулами, їхнього середнього значення та сигмального відхилення дав змогу визначити діапазон норми. Згідно з твердженнями Г. Л. Апанасенка [1], до «безпечного» рівня фізичного здоров'я належать рівні

Таблиця 2

**Належні норми за показниками у рухових тестах для студентів з  
низинних і гірських районів Закарпаття (n = 117)**

Руховий тест	Рівень результату	низький	нижче від середнього	середній	вище від середнього	високий
низинні райони						
Біг 3000 м, хв		16,2	16,1 – 14,7	14,6 – 13,2	13,1 – 11,7	11,6
Вис на зігнутих руках, с		32,6	32,7 – 36,5	36,6 – 40,4	40,5 – 44,2	44,3
PWC <sub>170</sub> , Вт		96	97-108	109 – 121	122 – 133	134
Стрибок у довжину з місця, см		183	184 – 204	205 – 227	228 – 249	250
гірські райони						
Біг 3000 м, хв		16,4	16,3 – 15,0	14,9 – 13,5	13,4 – 12,1	12,0
Вис на зігнутих руках, с		29,9	30,0 – 33,5	33,6 – 37,2	37,3 – 40,8	40,9
PWC <sub>170</sub> , Вт		93	94-104	105 – 117	118 – 128	129
Стрибок у довжину з місця, см		180	181 – 201	202 – 218	219 – 239	240



«вище від середнього» і «високий». Тому, взявши за діапазон «середнього» рівня  $\pm\sigma$ , ми визначили межу «належної» норми у результатах чотирьох тестів, які більшою мірою мають функціональний зв'язок з показниками фізичного здоров'я.

Беручи до уваги вірогідність розрахункових моделей 15% [7], а також те, що відсоток модулю сигмального відхилення у цих тестах в середньому не перевищував 15, можна визначити межі діапазону «належних» норм за цими тестами. Якщо фактичний результат тесту знаходиться у межах  $\pm 5\%$  від розрахункового («належного») – він відповідає нормі, якщо вище на 5,1-14,9% (крім часу бігу на 3000 м) – результат вищий за середній, нижче на 5,1-14,9% (крім часу бігу на 3000 м) – результат нижчий за середній, що може свідчити про вихід з безпечної зони здоров'я. Перевищення модельного результату – вище 15% – свідчить про високий рівень фізичної підготовленості і може бути притаманним спортсменам, якщо фактичний результат нижчий 15%, то вірогідна наявність патології (табл. 2).

Зіставлення фактичних результатів фізичної підготовленості з нормативами засвідчує, що студенти з гірських районів мають рівень фізичної працездатності, нижчий за фізіологічну норму на 12,9 Вт. Це ж стосується результатів тестування швидкісно-силових якостей і статичної сили, з чого ми робимо **висновок** про те, що функціональний стан організму студентів знаходиться за межею безпечного рівня фізичного здоров'я і потребує значної корекції. Розроблені належні норми рухових можливостей студентів, що відповідають безпечному рівню фізичного здоров'я можуть використовуватися як критерії педагогічного контролю у процесі фізичного виховання.

**Перспективними є напрями дослідження, присвячені розробці системи рухових тестів для студентів-юнаків з низинних і гірських районів Закарпаття з метою контролю динаміки фізичної підготовленості та окремих її показників.**

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья (Лекция для врачей-курсантов). – К., 2002. – 29 с.
2. Бондарчук Н. Я. Тестування фізичних показників та функціональних можливостей студентів УжНУ з різних біогеохімічних зон Закарпаття // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 40-43.
3. Бондарчук Н. Я., Товт В. А., Чернов В. Д. Моделювання норм фізичної підготовленості студентів відповідно безпечного рівня здоров'я. Всеукраїнська науково-практична конференція: «Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог болонської декларації». – Київ, 2007. – С. 65-67.
4. Ворник Б. М. Гендерні аспекти здоров'я українців // Здоров'я нація – запорука майбутнього України: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції. – К., 2007. – С. 10.
5. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: «Відлуння-плюс», 2003. – 352 с.
6. Зеник О. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток ВНЗ // Вісник Чернігівського державного педагогічного уні-

верситету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – Вип. 64. – С. 378-379.

7. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тесты в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
8. Карченкова М. В., Самолук В. А. Стан швидкісно-силової підготовленості студентів факультету фізичного виховання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – Вип. 64. – С. 281-284.
9. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф. дис... докт. наук по физ. воспитанию и спорту. – К., 2000. – 43 с.
10. Смоляр О. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 244-247.
11. Фабрі А. З., Фера О. В. Вплив соціальних та екологічних факторів на стан здоров'я населення різних регіонів Закарпаття // Матеріали лікарської міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми науки та освіти». – Харків, 2002. – С. 75.
12. Цыбиз Г. Г., Кухта И. П., Черныш Н. И. Изменения уровня функционального и физического развития студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 7. – С. 154-157.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ АУДИТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ольга Онопрієнко

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького



### Анотація

В статті встановлені рівні формування показателів системи патріотичного виховання студентів, які отримують спеціальність учителя фізичної культури, вивчені компоненти позааудиторної роботи та їх співвідношення з показателями патріотичного виховання, яке реалізується безпосередньо в навчальних та фізично-оздоровчих технологіях.

### Annotation

This article represents the level of indicators in the system of patriotic education of students, who get Physical Education in teachers specialty; the components of out-of-classroom work and relation with indicators of patriotic education learned, which come into play in educational and physically-recreational technologies.

**Постановка проблеми.** Перспективи державотворення відкрили широкі можливості для розвитку освіти, науки, культури реалізація яких можлива лише за умови докорінного реформування процесу навчання і виховання молодого покоління. Сучасний стан розвитку суспільства обумовлює підвищення вимог до громадянина України, у якого серед загальнолюдських якостей поряд з мораллю, національною свідомістю та сумлінням мають бути виховані патріотичні почуття і переконання, гідність, високорозвинута духовна і фізична культура.

Зокрема, існує загальна потреба у сформованій фізичній культурі майбутніх фахівців та фіксується реальним низьким рівнем її сформованості у сучасних студентів вищих навчальних закладів; проблема потенційних можливостей значної кількості студентів до фізичних навантажень та одночасною відсутністю сформованої свідомості молоді щодо значення фізичного здоров'я у майбутньому професійному і особистому житті; проблема необхідності сформованої фізичної культури студентів та відсутності системи позааудиторних закладів, цілеспрямованих на її успішне формування у майбутніх фахівців; проблема існуючої потреби формування фізичної культури студентів вищої школи як якості особистості та відсутності науково обґрунтованих методик успішного її формування; проблема, яка означається необхідністю створення

організаційно-педагогічних умов формування фізичної культури у студентській молоді та недостатньою обґрунтованістю системи позааудиторної роботи у період дозвілля. Усунення виділених проблем, які носять гострий суперечливий характер потребує насамперед розробки та впровадження науково-обґрунтованої системи формування фізичної культури студентів у позааудиторний час, можливості якої у вищих школах використовуються ще недостатньо. Таким чином, **актуальність** і недостатня розробленість проблеми формування фізичної культури майбутніх фахівців зумовили вибір теми даної статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** С. Гончаренко [3], В. Майборода [7], Г. Стельмахович [9] визначають актуальність розвитку національної освіти в Україні. Проблема формування фізичної культури як складової особистості студентів, майбутніх учителів фізичної культури, є досить складною і неоднозначною у розумінні майбутніми фахівцями фізичної культури, як показали наші дослідження. Значної уваги дана проблема має у контексті реалізації завдань патріотичного виховання та формування поряд із особистісною якістю – усвідомлення фізичної культури самим студентом її патріотичного спрямування [5].

**Метою** на даному етапі дослідження виступало встановлення рівней сформованості показників системи патріотичного виховання





студентів, які отримують спеціальність учителя фізичної культури.

**Завданнями** на даному етапі дослідження виступало:

1. Визначення рівнів розвитку показників системи патріотичного виховання студентів, які отримують спеціальність учителя фізичної культури.
2. Вивчення стану вираженості та сформованості показників патріотичного виховання та компонентів позааудиторної діяльності.
3. Визначення педагогічної ефективності розробленої нами моделі патріотичного виховання у системі позааудиторної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

**Методи дослідження.** Технології формування патріотичного спрямування та створення організаційно-методичних умов з організації патріотичного виховання майбутніх учителів фізичної культури інтегруються у методичному та змістовному компонентах, психолого-педагогічні технології розкриваються в особистісно-розвивальному, патріотично-позиційному та фізично-оздоровчому компонентах.

Констатувальний експеримент з дослідження організаційно-методичних, психолого-педагогічних та патріотичних інтеграційних технологій здійснювався нами зі студентами Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького протягом трьох років.

Нами було застосовано наступні *методи дослідження*: спостереження, бесіди, анкетування, тестування, експертна оцінка, вивчення результатів позааудиторної роботи зі студентами. Також нами було застосовано діагностичні завдання констатувального експерименту, які розроблялися згідно вимог діагностичної цінності, об'єктивності, валідності, репрезентативності, можливості порівняння.

Стан сформованості та прояву

методичного компоненту реалізації засад патріотичного виховання у позааудиторній діяльності майбутніх учителів фізичної культури визначався нами за допомогою спостереження, анкетування, аналізу продуктів діяльності студентів, що навчаються, тестування, бесіди.

Стан сформованості та реалізації змістовного компоненту визначався нами за допомогою аналізів навчальних планів та програм з основних курсів та дисциплін, що реалізуються як у навчальній діяльності студентів, так і в межах позааудиторної діяльності.

Стан сформованості особистісно-розвивального компоненту визначався нами за допомогою аналізів продуктів діяльності студентів, спостереження, бесіди та анкетування.

Стан сформованості патріотично-позиційного компоненту визначався нами за допомогою аналізів продуктів діяльності студентів, анкетування та спостереження.

Стан сформованості фізично-оздоровчого компоненту визначався нами за допомогою аналізу існуючих засобів реалізації форм та видів фізичної діяльності у позанавчальному процесі підготовки студентів майбутніх учителів фізичної культури, аналізу продуктів діяльності студентів, бесіди, анкетування.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Констатувальний етап дослідження передбачав визначення рівня сформованості та реалізації компонентів моделі реалізації засад патріотичного виховання у позааудиторній діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Дослідження дало можливість визначити, що 74% досліджуваних студентів контрольної групи та 69% досліджуваних експериментальної групи вказали на доречність та необхідність впровадження змісту патріотичної проблематики та загалом педагогічної діяльності патріотичного спрямування у

межах вузу. Досліджувані усвідомлюють та розуміють значення основних позицій патріотичного виховання, а саме: патріотизм, громадянськість, патріотична позиція, відповідальність, обов'язковість, почуття патріотичного обов'язку перед Батьківщиною та ближніми. Загалом досліджувані студенти виявили готовність до реалізації патріотичного виховання у межах позааудиторної діяльності у вузі.

Щодо встановлення стану суб'єктності у реалізації засад патріотичного виховання, який структурно-представлений як в особистісно-розвивальному, так і патріотично-позиційному компонентах, то 62% досліджуваних контрольної групи і 56% досліджуваних експериментальної групи визначають себе у якості суб'єктів від яких залежить успішність реалізації патріотично-зорієнтованих технологій у процесі реалізації позааудиторної діяльності та процесу навчально-професійної підготовки. 20% досліджуваних експериментальної групи та 17% досліджуваних контрольної групи вказали, що суб'єктивна позиція щодо реалізації завдань патріотичного виховання обумовлюється специфікою діяльності як кафедр університету, що здійснюють безпосередню професійну підготовку, так і діяльності з даного напрямку університету загалом. Причому акцентувало увагу на визначній позиції у реалізації завдань патріотичного виховання саме університетом, зокрема у межах позааудиторної діяльності 19% досліджуваних експериментальної групи та 11% контрольної групи. 10% досліджуваних контрольної групи та 5 експериментальної групи ніколи не задумувалися над проблемами патріотичного виховання та їх реалізації у позааудиторній діяльності.

Аналіз відповідей, що були отримані у проведеній бесіді дозволяє вказати, що переважна більшість студентів усвідомлює та розуміє необхідність реалізації завдань патріотичного виховання



**Порівняльний аналіз стану сформованості показників патріотичного виховання у майбутніх учителів фізичної культури**

№ п/п	Компоненти позааудиторної діяльності	Показники патріотичного виховання	Досліджувані у % (п-70)	
			Контр.гр.	Експер.гр.
1.	Методичний	Організаційно-методичний	68	59
2.	Змістовний	Гносеологічний	54	51
3.	Особистісно-розвивальний -	Мотиваційно-творчий	49	47
4.	Патріотично-позиційний	Ціннісний	48	43
5.	Фізично-оздоровчий	Етнофізичний	35	28

у межах навчання у вузі як безпосередньо у навчальному процесі, так і позааудиторній діяльності та, водночас, вони в більшості випадків займають пасивну позицію у практичному втіленні даних засад такого роду діяльності. Вони не виявляють активності у проведенні спеціально-організованих заходів з реалізації завдань патріотичної проблематики і не виявляють самостійності у даному аспекті.

Таким чином, за отриманими експериментальними результатами щодо сформованості методичного, змістовного, особистісно-розвивального, патріотично-позиційного та фізично-оздоровчого компонентів реалізації патріотичного виховання у позааудиторній діяльності за результатами впроваджених експериментальних методів нами був розроблений порівняльний аналіз (табл. 1.).

Проведене нами експериментальне дослідження дало можливість експериментальним шляхом визначити наступні показники патріотичного виховання, що реалізуються за допомогою компонентів позааудиторної діяльності. Так, за отриманими результатами 68% досліджуваних контрольної групи і 59% досліджуваних експериментальної групи вказали, що патріотичне виховання має реалізовуватися у межах діяльності як окремих кафедр, так і університету загалом і, що патріотичні технології мають бути організованими та змістовно представленими у кожному конкретному позааудиторному заході. 54% досліджуваних контрольної групи та 51% досліджуваних експериментальної групи вказали на необхідність створювати додаткові позааудиторні заходи щодо розуміння тих або інших засад патріотичного виховання, його змісту та призначення в сучасній системі розвитку суспільства загалом та їхньої професійної підготовки. Тобто мова йде про гносеологічний або пізнавальний аспект реалізації патріотичного виховання у межах позааудиторної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, можна стверджувати, що дослідження компонентів позааудиторної роботи та їхня співвіднесеність з показниками патріотичного виховання виступає досить проблематичним у плані усвідомлення та розуміння досліджуваними студентами сутності та ролі патріотичного виховання, яке реалізується безпосередньо в освітніх та фізично-оздоровчих технологіях. Даний аспект вказує на необхідність розробки системи впровадження патріотичного виховання у позааудиторну діяльність, яка носила б інтегрований особистісно-розвивальний характер і сприяла б розширенню не тільки особистісного світогляду досліджуваних студентів, але й формуванню патріотичного світогляду.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориєнтована технологія навчання студентів по предмету «фізическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №2. – С. 47 – 48.
2. Виленский, М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования [Текст] /

М.Я. Виленский, Г.К. Каповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №10. – С. 39-42.

3. Гончаренко С.І. Гуманізація і гуманітаризація освіти [Текст] / С.І. Гончаренко, Ю.О. Мальований // Шлях освіти. – 2001. – №3. – С. 2 – 6.
4. Євтух, М. Б., Галузинський, В. Н. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні [Текст]: підручник / М. Б. Євтух, В. Н. Галузинський. – Київ. – 1995. – 168 с.
5. Зубалий Н.Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе внеклассной и внешкольной физкультурно-массовой работы [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Зубалий Н. Д. – К., 1977. – 160 с.
6. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи [Текст]: навч. посібник./ А.І. Кузьмінський; – К.: Знання, – 2005. – 486 с.
7. Майборода Г.Я. Соціально-педагогічний потенціал українських народних обрядів у системі формування морально-духовних цінностей особистості [Текст]: дис...канд. пед. наук / Г. Я. Майборода. – Ч., 1996. – 193 с.
8. Кузь В. Г. Народна педагогіка – основа теорії національного виховання [Текст] / В. Г. Кузь



- // Навчально-виховний процес у середній та вищій школі: проблеми, пошуки, перспективи. Збірник наукових праць. – Умань. – 1994. – С. 3-9.
9. Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка [Текст]: підручник / М.Г. Стельмахович; К.: ІСДО, - 1996. – 288 с.
10. Ступарик Б.М. Про мету національного виховання в Україні. Педагогіка і психологія [Текст]: підручник / Б. М. Ступарик. – 1996. – №2. – С. 87 – 94.
11. Тюленьков С.Ю. Технологія преподавання фізической культуры в вузах [Текст] / С.Ю. Тюленьков, С.Н. Зув, Л.М. Крылова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №5. – С. 50 – 54.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Григорій Власов

Донецький національний медичний університет ім. Максима Горького



### Анотація

В статті вивчені проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи студентів вищих медичних навчальних закладів, обґрунтована ефективність побудови занять по фізичній культурі на основі вільного вибору, а також прослідкована динаміка рухливих вправ студентів-медиків.

### Annotation

Healthy lifestyle of medical students through physical education. The article specified categories: «health-care of medical students», «healthy lifestyle of students», «formation of a healthy lifestyle», «formation of a healthy lifestyle of medical students», «formation of a healthy lifestyle of higher medical schools students». Developed a model of formation of a healthy lifestyle of higher medical schools students which is based on the physical education.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В умовах напруженої розумової діяльності та на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття фізичною культурою і спортом покликані створювати умови для збереження і зміцнення здоров'я студентів, а фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації і відновлення життєвих сил [4].

Не зважаючи на виключну роль фізичного виховання у створенні належних умов для оволодіння професійними навичками, за оцінками фахівців, в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами існує низка суттєвих недоліків, серед яких малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, незадовільне фінансове та матеріально-технічне забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю та, насамперед, низька мотивація студентів до занять [9, 10]. Аналіз літературних даних свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмету [8]. Дослідження О. Жданової [5] свідчать про те, що більше третини студентів оцінюють традиційний зміст занять як незадовільний і лише п'ята

частина – як задовільний. У результаті проведених досліджень, Т.В.Доровських з'ясувала, що 80 % студентів не відвідували б заняття з фізичного виховання, якби вони не були обов'язковими. За свідченнями автора, серед причин негативного ставлення до фізичного виховання студенти найчастіше називають примусовість, відсутність можливості вибору занять за інтересами, відсутність індивідуального підходу та відсутність елементів з популярних видів рухової активності [1].

Таким чином, з одного боку простежується стійка тенденція до зниження рухової активності студентської молоді, а з іншого – наявність істотних прогалин у розробці ефективних механізмів, здатних впливати на зацікавленість студентів заняттями фізичною культурою і спортом. Така ситуація призвела до активізації фахівців в питаннях розробки і впровадження нових форм оздоровчої діяльності в педагогічний процес вищих навчальних закладів. Очевидно, що ефективність занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Т.Ю. Круцевич відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на диференційований підхід до кожного студента. Це вимагає від фахівців фізичної культури постійного пошуку нових сучасних



засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань [7].

Здобутки в даному напрямку широко висвітлені у численних роботах дослідників. На сьогодні авторами розглянуті та запропоновані різноманітні засоби підвищення ефективності занять з фізичного виховання з урахуванням потреб та життєвого досвіду студентів. Найбільш перспективним напрямком організації занять з фізичного виховання на думку фахівців є вдосконалення організації фізичного виховання, що ґрунтується на використанні елементів різноманітних видів спорту через вільний вибір форм занять різними видами спорту. Підвищення зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання, за твердженням О. Жданової, може бути реалізовано завдяки вдосконаленню змісту занять, запровадженням занять за вибором, заміною навчальної форми на факультативну [5]. З точки зору Г.А. Коник зі співав., форма організації занять з фізичного виховання в групах за видами спорту є для студентів більш прийнятною в порівнянні з традиційним підходом до проведення цієї роботи.

Фахівці загострюють увагу на тому, що одним з основних моментів при організації занять **груп за видами спорту** на вибір, є визначення самих видів спорту, за якими можуть бути організовані заняття [6]. Пріоритетність напрямів підготовки та вибір виду спорту, який впроваджується у навчальний процес, базуються на дослідженнях інтересів студентів, які показали зацікавленість студентів такими видами спорту і спортивні ігри, атлетична гімнастика, плавання, туризм, легка атлетика та різноманітні напрямки фітнесу [10]. За останні роки серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Враховуючи це, для вирішення завдань фізичного виховання, з метою покращення та корекції програми фізичного виховання, Н.Л.

Боляк була розроблена авторська програма з використанням засобів аеробіки, шейпінгу, ритмічної гімнастики [3].

Не оминули проблему виявлення рухових пріоритетів і фахівці, які працюють у галузі підготовки співробітників медичних закладів. Так, М.М. Бобирева пропонує використання комплексної методики із застосуванням елементів аеробіки, волейболу й хатха-йоги. Автор переконана, що таке поєднання сприяє зростанню взаємозв'язків між фізичною працездатністю, фізичною підготовленістю й функціональним станом студентів основних і спеціальних медичних відділень, що позитивно впливає на рівень фізичного здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів. З точки зору дослідників, найбільший інтерес студенти-медики виявляють до волейболу. Фахівці пояснюють таку популярність волейболу у студентів-медиків тим, що для даного виду спорту характерні різноманітні координаційні рухи, біг, стрибки, необхідні швидка реакція, гострота зору, точність, психічна стійкість, що має професійно-прикладне значення для лікаря [2].

Ми погоджуємося з фахівцями, що побудова занять за вибором студентів сприяє підвищенню мотивації відвідування занять. Унаслідок цього, на нашу думку, існує необхідність додаткового дослідження, направлено на вивчення фізкультурних уподобань студентів вищих медичних навчальних закладів, що розширить можливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи студентів-медиків.

**Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка з теми «Теорія і методика професійного навчання за спортивним напрямком у старшій школі безпе-

первної освіти»; державний реєстр 0108У002431.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Метою дослідження було вивчення і аналіз навчально-методичної документації щодо організації і проведення занять з фізичного виховання зі студентами вищих медичних навчальних закладів та визначення динаміки популярності окремих видів спорту у студентів-медиків.

В ході дослідження нами були використані такі методи дослідження як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел і публікацій Інтернет-видань, ретроспективний аналіз навчально-методичної документації. Об'єктом дослідження виступили фізкультурні уподобання студентів-медиків, а предметом дослідження – організація фізкультурно-оздоровчої роботи студентів вищого медичного навчального закладу за вільним вибором.

**Результати дослідження.** В ході проведеного дослідження нами було вивчено питання організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих медичних навчальних закладів. Не зважаючи на те, що фізичне виховання як навчальна дисципліна є найбільшим полем для формування здорового способу життя студентської молоді у вищих навчальних закладах, у тому числі і в вищих медичних навчальних закладах, значно знизилася навантаженість, відведене на фізичну культуру. Так, аналізуючи навчально-методичну документацію, ми відзначили, що на загальну фізичну підготовку студентів медичного вузу відводиться 80 годин у першому семестрі. Надалі дисципліна «Фізична культура» у студентів-медиків викладається до III курсу включно загальним обсягом 40 годин на семестр (1 раз на тиждень). Розподіл студентів для проведення занять здійснюється залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи.



Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах:

- лекції з теорії фізичного виховання;
- обов'язкові навчально-практичні заняття;
- заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час;
- самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом;
- фізичні вправи у режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час [7].

В ході дослідження ми погоджувалися з думкою фахівців, згідно якої при розподілі студентів на групи за видами спорту слід враховувати популярність виду спорту серед студентів, визначену шляхом анкетного опитування, можливості й стан спортивних споруджень, які має в розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [6]. З іншого боку, розподіл студентів на групи здійснюється з урахуванням індивідуальних спортивних інтересів (побажань) студентів, статі, рівня фізичної підготовленості, а також особливостей фізіологічного статусу та психоемоціональної сфери.

З метою вивчення зміни уподобань студентів вищих медичних навчальних закладів при виборі виду спорту для занять з фізичної культури впродовж 2007 – 2010 навчальних років, нами було проаналізовано документацію стосовно кількості студентів у групах за обраним видом спорту (рис. 1.8).

Слід підкреслити, що кількість студентів, які за станом здоров'я відвідують ЛФК та спеціальні групи, з року в рік зростає. Так, кількість студентів, віднесених до групи ЛФК, за розглядуваний період зросла з 10,19% до 12,59% від загальної кількості студентів

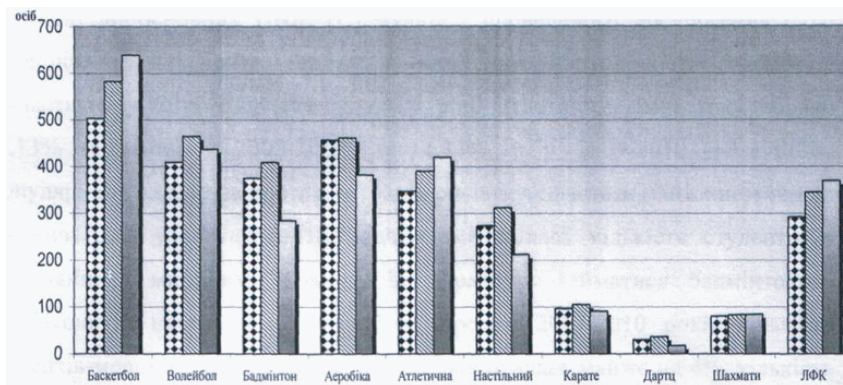


Рис. 1.8. Динаміка уподобань студентів-медиків при виборі виду спорту, де

- 2007-2008 навчальний рік;
- 2008-2009 навчальний рік;
- 2009-2010 навчальний рік.

I – III курсів. Кількість студентів-медиків, що віднесені до спеціальних груп і обрали шахи або дартс, за останні роки зросла майже на 0,5%. Отримані результати підтверджують висновки фахівців про незадовільний стан здоров'я студентів-медиків, який має тенденцію до погіршення.

Згідно з результатами проведеного дослідження, найбільшою популярністю у студентів-медиків користується баскетбол, причому помітна тенденція до зростання кількості студентів, які обирають баскетбол. Так, якщо у 2007-2008 навчальному році баскетбол обрало 20,43% студентів вищого медичного навчального закладу, у 2008-2009 – 21,37%, то у 2009-2010 – 25,9% від загальної кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до основних груп. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що існує тенденція зростання популярності атлетичної гімнастики: у 2007-2008 навчальному році атлетичну гімнастику обрало 14,13% студенти, у 2008-2009 – 14,33%, а у 2009-2010 – 17,02%. Популярність карате упродовж останніх років залишається майже незмінною і коливається у межах 3-4%. Значно зменшилась кількість студентів у порівнянні з минулими роками, що прагнуть займатися бадмінтоном, аеробікою та настільним тенісом:

упродовж 2007-2010 років кількість студентів-медиків, що обрали бадмінтон скоротилась майже на 4%, кількість студентів, що обрали аеробіку – більш як на 3%, а кількість студентів, що обрали настільний теніс – майже на 2,5%.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження ми прийшли до наступних висновків:

- в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами наразі існує низка істотних недоліків, серед яких найбільш суттєвими є малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, недостатнє фінансове та матеріально-технічне забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю та низька мотивація студентів до занять;
- на думку ряду фахівців, існуючі проблеми фізичного виховання студентської молоді можна подолати шляхом впровадження занять з фізичного виховання за вільним вибором;
- проведено вивчення рухових уподобань студентів-медиків показало, що найбільшою популярністю у студентів-медиків користується баскетбол, причому помітна тенденція до зростання кількості студентів, які обирають баскетбол. Значно



зменшилась кількість студентів у порівнянні з минулими роками, що прагнуть займатися бадмінтоном, аеробікою та настільним тенісом;

- слід підкреслити, що, на жаль, кількість студентів, які за станом здоров'я відвідують ЛФК та спеціальні групи, з року в рік зростає, що підтверджує висновки фахівців про незадовільний стан здоров'я студентів-медиків, який має тенденцію до погіршення.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** У подальшому дослідженні ми плануємо експериментальним шляхом вивчити стан здоров'я студентів вищих навчальних медичних закладів та на основі отриманих даних розробити технологію його підтримки та зміцнення.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Доровских Т.В. Оценка спортивной тренировки по показателю уровня гемоглобина / Доровских Т.В. – Донецьк, – 2001. – с. 77. – (Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі) (Республ. зб. наук, праць III Всеукр. наук.-практ. Конференції).
2. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.М. Бобырева. – Алматы, 2008. – 27 с.
3. Боляк Н.Л. История развития оздоровчої аеробіки / Н.Л. Боляк. Теорія та методика фізичного виховання, 2006. – №5. – С. – 36-38.
4. Гиголаева Т. В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни: дис. ... кандидата пед. наук. 13.00.02 / Татьяна Валерьевна Гиголаева. – Шуя, 2006. – 200 с.
5. Жданова О.М., Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О.М. Жданова, В.Б. Базильчук. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, Харків: Л., 2003. – №17. – С. 46-51. (36. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова).
6. Коник Г.А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] / [Коник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е.].
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: / [пер. з рос. Л.К.Кожевнікової]. – К.: Олімпійська літ., 2008. – 368 с. (підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту в 2 т., Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення).
8. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
9. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
10. Сіренко Р.Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [Електронний ресурс] / Р.Р. Сіренко. – Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 2., – С. 187-190.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗІ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ (ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА)»

Сергій Синиця

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка



### Аннотация

В статье исследована динамика показателей физической подготовленности студентов за 2008 – 2009 учебный год в процессе изучения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (оздоровительная аэробика)». Раскрывается влияние различных видов оздоровительной аэробики на развитие физических качеств у студентов и общее функциональное состояние их организма.

### Annotation

In the article the dynamics of rate of physical preparedness of students is probed during 2008 – 2009 school year in the process of study of discipline «Sport and educational improvement (health aerobics)». Influence of different types of health aerobics is exposed on development of physical qualities of students and general functional state of their organism.

**Постановка проблеми.** Високий рівень захворюваності, гіподинамія, зниження культури життєдіяльності населення України зумовили необхідність забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури висококваліфікованими фахівцями. Про це говорить Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 01.09.1998 року [9]. Сучасний етап розвитку суспільства неможливо уявити без підготовки спеціалістів, які володіють новим стилем мислення і діяльності, поєднують у собі високорозвинену культуру та ділову активність. Невід'ємним складником кваліфікованого спеціаліста є розвинені фізичні якості, які доповнюють майстерність викладача [5].

Вивчення курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» передбачає оволодіння навчальним матеріалом з теорії і методики організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки, розвиток фізичних якостей, необхідних для успішної діяльності у сфері фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання впливу оздоровчої аеробіки на організм людини вивчали різні фахівці в галузях медицини, фізичної реабілітації, фізіології та теорії і методики фізичного виховання та спорту [1, 2, 3, 4].

Праці Ж. Сотника (2001), Н. Голякової (2003), В. Веселової (2005), Т. Гужової (2005), М. Красулі (2005), В. Довбиша (2006), М. Скворцової (2008) свідчать, що рівень фізичної підготовленості студентів низький і з кожним роком погіршується [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8].

М. Красуля [5] досліджувала розвиток сили, гнучкості та витривалості у студентів під впливом занять ритмічною гімнастикою. Ж. Сотник [8] впровадив ритмічну гімнастику в навчальний процес школярів 10 – 14 років та виявив позитивний вплив занять на такі фізичні якості, як гнучкість, спритність, швидкість, витривалість. Н. Шунайлова [10] розглядала ефективність програми оздоровчої степ-аеробіки та її позитивний вплив на швидко-силові якості студентів, загальну витривалість і швидкість.

Більшість науковців досліджували вплив занять з оздоровчої аеробіки на окремі фізичні властивості (якості), тож доцільно простежити її вплив на загальні фізичні та спеціальні фізичні якості студентів.

**Мета** – дослідити динаміку розвитку рухових якостей студентів першого курсу факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка під впливом розробленої методики викладання оздоровчої аеробіки.





**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди протягом 2008 – 2009 навчального року. В експерименті взяли участь студенти, які навчаються за програмою «Спортивно-педагогічне вдосконалення»; з них сформовано основну (ОГ) та контрольну (КГ) групи по 26 та 24 студенти відповідно.

ОГ займалася за розробленою програмою «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», а КГ – за базовою програмою.

Курс «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» розрахований на студентів педагогічних ВНЗ, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набуті необхідні знання, уміння і навички з оздоровчої аеробіки, що в свою чергу забезпечить теоретичну та практичну підготовку фахівців цієї спеціалізації. Метою вивчення курсу є опанування техніки окремих рухів і вправ оздоровчої аеробіки, підвищення рівня функціональних та рухових можливостей, виховання почуття «культури рухів», оволодіння уміннями і навичками проведення занять різної спрямованості, активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури.

У процесі навчання за програмою «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» студенти, окрім здобуття знань та умінь, розвивали фізичні якості, необхідні для подальшої професійної діяльності: швидкість, силу, гнучкість, витривалість та координаційні здібності – рівновагу і відчуття ритму. За програмою навчальної дисципліни студенти ОГ відвідували заняття з різних видів

оздоровчої аеробіки, кожне з яких впливало на розвиток тієї чи іншої якості. Наприклад: заняття з класичної аеробіки, аеробіки з використанням елементів бойових мистецтв та аеробіки з використанням різного знаряддя, особливо степ-аеробіки, позитивно впливали на розвиток пружкості і витривалості; психорегулювальні напрямки аеробіки (йога, пілатес, стретчинг) викликали позитивні зрушення гнучкості та координаційних здібностей; силові види аеробіки були спрямовані на розвиток сили, рівноваги і витривалості; танцювальні та циклічні види аеробіки впливали на розвиток витривалості і координаційних здібностей; а всі вони в цілому сприяли розвитку відчуття ритму. Таким чином, на наш погляд, різноманіття напрямків та видів оздоровчої аеробіки всебічно позитивно впливали на рівень фізичної підготовленості студентів.

Студенти КГ, що навчалися за базовою програмою, на практичних заняттях вивчали класифікацію вправ без предметів, структуру і основи техніки виконання стрибків, рівноваг, поворотів, переворотів, акробатичних вправ та кроки аеробіки. У процесі навчання вони вдосконалювали фізичні можливості організму та розвивали фізичні якості, необхідні для подальшої практичної діяльності.

Для дослідження рівня розвитку фізичних якостей використовували такі тести [6]: витривалість – біг 2000 м; статична сила – вис на зігнутих руках, динамічна сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, вибухова сила – стрибок у довжину з місця; швидкість – біг 100 м; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, шпагат; координаційні здібності, статична рівновага – тест «Фламінго», динамічна рівновага – оберти на гімнастичній лаві, відчуття ритму – виконання ритмічних завдань та циклу ритмічних рухів руками і ногами.

Ритмічні завдання включали такі серії ударів:

рахунок – 1 2 3 4

завдання 1: удари + + + + +

завдання 2: удари + + + + +

завдання 3: удари + + + + +

Ритмічні рухи руками і ногами виконували в кутку. Вони склалися з таких завдань:

1. Лівою ступнею виконуються два легкі удари в лівий бік кута.
2. Правою долонею наноситься один удар у правий бік кута.
3. Два удари лівою долонею в лівий бік кута.
4. Правою ступнею один легкий удар у правий бік кута.

Випробування студентів ОГ та КГ проходили в однакових умовах.

Результати тестування студентів представлені в таблиці 1.

У результаті проведеного дослідження виявлено, що до експерименту показники фізичної підготовленості студентів достовірних розбіжностей не мали ( $p > 0,05$ ). Студенти ОГ показали кращі результати з бігу на 2000 м, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, стрибках у довжину, нахилі тулуба вперед із положення сидячи, шпагаті та статичній рівновазі – тест «Фламінго». Випробувані КГ краще виявили себе в висі на зігнутих руках, підніманні тулуба в сід, бігу на 100 м, динамічній рівновазі (4 оберти на гімнастичній лаві) та двох завданнях на визначення відчуття ритму.

Порівнюючи результати тестувань загальної фізичної підготовки з державними нормативами, можемо свідчити про низький рівень досліджуваних показників, а саме: найнижчий бал – «1» був наявним у бігу на 2000 м та висі на зігнутих руках; незадовільний бал – «2» – у стрибках у довжину і нахилі тулуба вперед з положення сидячи; задовільна оцінка – «3» в бігу на 100 м; добра оцінка – «4» у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та підніманні тулуба в сід з положення лежачи.

Після проведення експерименту показники рівня фізичної підготов-



## Показники розвитку рухових якостей студентів основної та контрольної груп до та після експерименту

№ з/п	Випробування	До експерименту				Після експерименту			
		ОГ n = 26	КГ n = 24	t	p	ОГ n = 26	КГ n = 24	t	p
		$\delta \pm \delta$	$\delta \pm \delta$			$\delta \pm \delta$	$\delta \pm \delta$		
1	Біг 2000 м, с	751,35±9,2	754,17±9,5	1,06	>0,05	734,46±9,06	750,62±9,46	6,16	<0,001
2	Вис на зігнутих руках, с	6,92±1,53	7,19±1,77	0,58	>0,05	11,23±1,64	9,05±1,68	4,62	<0,001
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	21,31±2,44	20,67±2,9	0,84	>0,05	26,08±2,35	22,08±2,73	5,51	<0,001
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	42,81±2,24	43,75±2,36	1,44	>0,05	48,92±2,04	45,67±2,25	5,33	<0,001
5	Стрибок у довжину, см	179,31±2,9	178,12±2,7	1,49	>0,05	182,81±2,71	181,08±2,63	2,28	<0,05
6	Біг 100 м, с	16,28±0,72	15,99±0,76	1,4	>0,05	15,92±0,83	15,79±0,73	0,56	>0,05
7	Нахил тулуба вперед, см	12,42±2,16	12,08±2,11	0,56	>0,05	15,07±1,94	13,12±2,02	3,48	<0,001
8	Шпагат, см	8,92±2,3	8,21±2,31	1,09	>0,05	6,42±1,94	7,33±2,19	1,55	>0,05
9	«Фламінго», с	18,22±3,03	17,92±2,73	0,36	>0,05	28,88± 2,69	20,66±2,57	11,06	<0,001
10	4 оберти на гімнастичній лаві, с	12,08±1,07	12,51±1,21	1,33	>0,05	8,52±0,99	11,13± 1,27	8,1	<0,001
11	Ритмічні постукування, за 20 с, раз	5,27±1,0	5,62±1,15	1,16	>0,05	7,58±1,35	6,0±0,93	4,83	<0,001
12	Ритмічні рухи руками і ногами за 20 с, раз	3,92±0,89	4,08±0,85	1,59	>0,05	6,84±1,13	5,62±0,95	4,13	<0,001

леності студентів ОГ достовірно покращилися ( $p < 0,05-0,001$ ) у всіх тестах, окрім бігу на 100 м та шпагаті, де вони змінилися недостовірно ( $p > 0,05$ ). Це пояснюється тим, що вправи оздоровчої аеробіки не спрямовані на розвиток швидкості, особливо у вправах бігового характеру, адже ця фізична якість не відіграє значної ролі в заняттях із оздоровчої аеробіки. Низький приріст показників у шпагаті, на наш погляд, свідчить про те, що деякі студенти на початковому етапі експерименту мали найвищий результат з цього випробування, і зміни відбувалися лише у невеликій кількості студентів. Крім того ці зміни були незначними через те, що тазостегновий суглоб – найбільший у скелеті людини,

отже, без попередньої підготовки значних змін у його рухливості досягти дуже складно.

За державними нормативами показники тестувань загальної фізичної підготовленості зазнали певних змін. Так, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба в сід з положення лежачи та нахилі тулуба вперед з положення сидячи результати студентів ОГ покращилися та стали вище на один бал. У той же час у студентів КГ результати зросли несуттєво.

Приріст показників фізичної підготовленості студентів ОГ та КГ відображено на рис. 1.

З діаграми видно, що найбільш значний приріст показників, як у студентів ОГ, так і студентів КГ,

спостерігався в ритмічних рухах руками й ногами (ОГ – 74%, КГ – 37%). На наш погляд, це пов'язано з тим, що під час занять аеробікою з музичним супроводом, цьому різновиду координаційних здібностей приділяється велика увага. Слід зазначити, що студенти ОГ мали більший приріст показників розвитку всіх фізичних якостей. Тобто заняття за розробленою програмою з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», більш цілеспрямовано впливали на розвиток фізичних якостей.

#### Висновки.

1. Результати проведеного дослідження свідчать про низький рівень розвитку в студентів як ОГ, так і КГ.



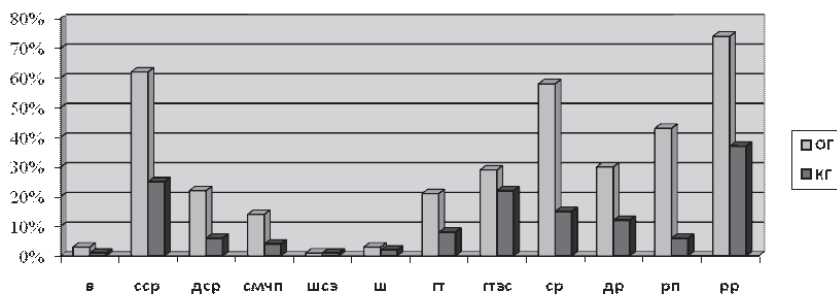


Рис. 1. Показники приросту фізичної підготовленості студентів ОГ та КГ (в – витривалість – біг 2000м; сср – статична сила рук – вис на зігнутих руках; дср – динамічна сила рук – згинання, розгинання рук в упорі лежачи; смчп – сила м’язів черевного пресу – піднімання тулуба в сід; шсз – швидкісно-силові здібності – стрибок у довжину; ш – швидкість – біг 100 м; гт – гнучкість тулуба – нахил тулуба вперед; гтзс – гнучкість тазостегнового суглобу – шпагат; ср – статична рівновага – «Фламінго»; др – динамічна рівновага – оберти на гімнастичній лаві; рп – ритмічні постукування; рр – ритмічні рухи).

2. Під впливом розробленої програми у студентів ОГ достовірно покращилися показники загальної фізичної підготовки у бігу на 2000 м, висі на зігнутих руках, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба в сід, стрибку в довжину, нахилі тулуба вперед, так і спеціальної підготовленості студентів – тесті «Фламінго» та випробуваннях оберти на гімнастичній лаві, ритмічні постукування та ритмічні рухи.

3. Результати дослідження свідчать про те, що розроблена програма за якою навчалися студенти ОГ та базова програма, за якою навчалися студенти КГ найбільш впливали на рівень розвитку силових та координаційних здібностей студентів, проте рівень їх впливу різнився на користь перших.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у застосуванні розробленої програми для навчання студентів III – IV курсів.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Веселова В. В. Об уровне физической подготовленности студентов Украины / В. В. Веселова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №6. – С. 78-84.
2. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Голякова Наталья Николаевна. – Сургут, 2003. – 174 с.
3. Гужова Т. И. Физиологическая характеристика вегетативных и соматических функций у лиц, занимающихся ритмической гимнастикой: дис. ... канд. биол. наук.: 03.00.13 / Гужова Татьяна Ивановна. – Тверь, 2005. – 121 с.
4. Довбыш В. И. Развитие силы на занятиях по физвоспитанию у студентов 1 курса физико-технического факультета Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина

/ В. И. Довбыш, С. Н. Климакова, Г. А. Коннык // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – №4. – С. 89-94.

5. Красуля М. А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток / М. А. Красуля // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С. С. Ермакова; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. – Харьков, 2005. – №8. – С. 127-135.
6. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
7. Скворцова М. Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания» / М. Ю. Скворцова. – Красноярск, 2008. – 20 с.
8. Сотник Ж. Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж. Г. Сотник, Л. А. Заричанская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПІІ. – Харьков, 2001. – №3. – С. 38-41.
9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації». – К., 1998. – 46 с.
10. Шунайлова Н. Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н. Ю. Шунайлова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 40-42.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ДО ПРОБЛЕМИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна Темерівська

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



### Анотація

В статті указується на необхідність розвитку у майбутніх учителів фізичного виховання, стремління к творческой деятельности, показаны основные элементы в структуре готовности личности к саморазвитию. Указаны основные возможные пути воспитания, стремління к самосовершенствованию, благодаря специально ориентированным видам взаимодействия между преподавателями и студентами.

### Annotation

This article aims to prove the necessity of the development of the attraction to creativity in physical training teachers, and outlines the main elements in the structure of the personality's readiness to self-development. It points out the possible ways of bringing up the impact to self-improvement due to specially organized kinds of interaction between students and tutors.

**Постановка проблеми.** Професійне становлення майбутнього вчителя, а саме вчителя фізичного виховання, є важливим для його роботи у сучасній школі. Нині загальноосвітня школа як суспільний інститут переживає реформи (12-бальна система оцінювання, 12-річне навчання тощо), ознаки яких єдині для всіх учасників навчального процесу – відсутність психолого-педагогічної готовності навчати і навчатись у нових умовах, розвивати індивідуальний стиль навчально-пізнавальної діяльності.

В основі індивідуального стилю навчально-пізнавальної діяльності майбутнього вчителя фізичного виховання на рівні його професійної підготовки знаходиться формування педагогічної свідомості (сукупності педагогічних ідей, цільових установок, що стали орієнтиром та інструментом педагогічної діяльності). Педагогічна свідомість одночасно характеризує педагогічне мислення майбутнього вчителя та в структурі соціальної самореалізації його особистості визначається сформованістю знань: методологічних (про шляхи пізнання педагогічних явищ, оволодіння загальним способом навчання), теоретичних (зміст освіти, способи засвоєння видів освіти, ознаки навчальних задач тощо) [1].

«Самовдосконалення – стержнева основа, основна рушійна сила, що рухає людину до вершин досконалості» [5, 4].

**Мета статті.** Перед ВНЗ стоїть задача – задоволення потреб суспільства у вихованні високопрофесійного, творчого, духовно багато-

го вчителя, який розуміє, що він є керманічем поступального руху усього людства, почуває себе часткою взаємозалежного, динамічного світу, несе відповідальність за його долю, долю своїх вихованців та свою власну долю.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Спостереження педагогів і психологів свідчать, що сучасні випускники університетів, на жаль, не завжди можуть розв'язати існуючу проблему самостійно, їм бракує творчої уяви, оригінальності мислення, креативності.

До компонентів креативності психологи (наприклад, Дж. Гілфорд) відносять дивергентне мислення – творче. Таке мислення найчастіше інтуїтивне, на відміну від конвергентного – логічного й послідовного за етапністю вирішення якоїсь проблеми. Дивергентне мислення має певні особливості воно спрямоване на пошук нез'ясованого, виходить за межі існуючих стандартів, шукає невідомі шляхи, і, як правило, знаходить декілька варіантів розв'язання певної проблеми, намагається з нових позицій розглянути відоме.

На відміну від дивергентного, конвергентне мислення зорієнтоване на знання, логіку, певну послідовність, оперує чіткими логічними категоріями і підводить під них існуючу проблему, намагаючись вирішити її за певними правилами, законами, формулами.

Якщо вищий навчальний заклад формує у студентів конвергентне мислення, недостатньо розвиваючи мислення дивергентне, то це не сприяє повному використанню можливостей самореалізації осо-



бистості та її творчому становленню.

Залежно від того, яке мислення переважає, студенти можуть бути творчими й репродуктивними більшою або меншою мірою.

«Студентів навчають різним видам діяльності, але не навчають творчості. У той час, коли саме творчість складає основу будь-якої діяльності людини. Але якщо виховання та освіта особистості починається нетворчим, репродуктивним засвоєнням уже сформованих уявлень та технологій різних видів діяльності, то дуже швидко починається процес стагнуння навчальної роботи. Інтерес до навчання у студента падає і, більш того, виникає внутрішній протест до навчання. А це означає, що зупиняється процес розвитку особистості. Наслідком цього є той факт, що студентському середовищу притаманні такі якості, як соціальна пасивність, репродуктивне мислення й діяльність за зразком. Тобто саме ті якості, що є протилежними потрібним сьогодні людським якостям – соціальній активності та творчій діяльності» [6].

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах пріоритетним напрямком діяльності педагогічного навчального закладу повинна стати така організація навчального процесу, яка б давала змогу студентам не тільки засвоювати навчальну інформацію і забезпечувала б глибокі й міцні знання основ наук, але якомога більше сприяла б формуванню творчої особистості, здатної до самостійного мислення, виявлення ініціативи, саморозвитку. Тільки творча особистість ставить перед собою завдання самовдосконалення й має можливість самореалізації у професійній діяльності.

Освіта на сучасному етапі розвитку суспільства перетворюється у перманентний процес і потяг особистості до самовдосконалення, що є важливою передумовою забезпечення неперервності особистісного й професійного саморозвитку.

Діяльність викладача університету повинна розглядатися тільки через призму студента: його за-

датків, здібностей, обдарованості, таланту, потягу до самовдосконалення та саморозвитку.

Розглядаючи готовність особистості до саморозвитку як синтез внутрішніх умов, можна вичленувати такі його чотири, на наш погляд, найважливіші елементи:

- цілісний емоційно-особистісний апарат (внутрішня потреба в самовдосконаленні, особистісні цінності, емоційно-вольовий механізм, загальні розумові здібності тощо);
- система знань, умінь, навичок, яка засвоєна особистістю (повнота й глибина сформованості професійно-наукових понять, взаємозв'язків між ними, уміння співвідносити наукові знання з об'єктивною реальністю, розуміння відносності знань та необхідності уточнення їх шляхом систематичного пізнання);
- уміння й навички грамотно працювати з основними джерелами інформації, такими, як книги, бібліографічні системи, Інтернет, радіо, телебачення (уміння орієнтуватися у великих обсягах інформації, обирати головне, зафіксувати його);
- система організаційних умінь і навичок (намічати й виконувати завдання самоосвіти, планувати свою роботу, уміло розподіляючи зусилля й час на різні обов'язки, здійснювати самоконтроль, самоаналіз результатів та характеру діяльності).

Формування у майбутніх вчителів фізичного виховання готовності до самовдосконалення відбувається в процесі всього навчання, але особливо актуальним це питання постає під час педагогічної практики. Практика являє собою єдність теоретичних та практичних компонентів, синтез теорії й досвіду. Практика щоденно змушує студента розв'язувати педагогічні задачі, робити необхідний вибір, приймати відповідальні рішення. В умовах практики теоретичні знання використовуються для розв'язання конкретних задач й студенти розуміють, що їхній життєвий шлях та доля їхніх вихованців багато в чому залежить від того, наскільки

вони здатні творчо розв'язувати професійні задачі. Майбутня педагогічна діяльність потребує від студента багато знань, життєвих умінь, практичних навичок. Від його професійної компетентності, творчості, ініціативи, працездатності, організаційних навичок та потягу до самовдосконалення залежить успіх майбутньої педагогічної діяльності.

Практика максимально актуалізує суперечність між наявним рівнем знань та професійними вимогами й допомагає зрозуміти, що потяг до самовиховання є найважливішою рисою майбутнього вчителя, що для того, щоб бути компетентним педагогом, треба постійно займатися своїм професійним саморозвитком.

Мета кожного студента – найповніше розкрити свої потенційні професійні здібності, а завдання педагога вищої школи – кваліфіковано допомогти особистості реалізувати себе, максимально сприяти розвитку його індивідуальних творчих здібностей. Спеціальна організація взаємодії між викладачем та студентом у період педагогічної практики є важливою умовою розвитку в студентів готовності до самовдосконалення. Взаємодії між викладачами й студентами в умовах практики повинні визначати фактичний рівень готовності особистості студентів до самовдосконалення й завдання із зони найближчого розвитку, розв'язання яких сприяє підвищенню цього рівня.

Характеризуючи взаємодію між викладачами й студентами, ми вичленуємо п'ять основних її видів. Місце кожної з них у педагогічному процесі визначається готовністю особистості до самоосвіти і конкретним завданням виховання та професійної підготовки.

Перший вид характеризується алгоритмічним інструктуванням студентів. Викладач пояснює весь комплекс процедур, який повинен виконати кожен студент при розв'язанні поставлених завдань. Діяльність студентів носить при цьому репродуктивний характер.



Другий вид характеризується тим, що викладач проводить альтернативне інструктування, а вибір найбільш раціональної у конкретних умовах альтернативи здійснюється студентами самостійно. Це означає, що викладач ставить перед ними завдання, інструктує про можливі шляхи розв'язання проблем, а студенти обирають один із зазначених шляхів.

Третій вид характеризується тим, що викладач здійснює постановку різних завдань, проводить оглядове інструктування можливих шляхів розв'язання, залежно від рівня готовності студентів до саморозвитку. Студенти ж як суб'єкти отримують завдання, що запропоновані викладачем і серед відомих інструкцій обирають ту, яка, на їхню думку, найбільш повно відповідає розв'язанню поставленого завдання. При цьому можливим є конструювання студентами нового алгоритму, придатного для вирішення конкретного завдання. Цей вид управлінської взаємодії вимагає продуктивної діяльності з боку студентів. Здійснюється даний вид взаємодії на основі застосування продуктивних, евристичних методів виховання й навчання.

Четвертий вид взаємодії полягає у тому, що викладач здійснює лише постановку сукупності завдань й консультує студента. На перший план навмисно висунута суб'єктна функція студента, який повинен самостійно визначити способи виконання отриманих завдань. В руках викладача знаходяться всі засоби контролю й право направляти суб'єктну діяльність студента у доцільне русло.

П'ятий вид характеризується переважно самостійною діяльністю студентів. Вони самостійно ставлять перед собою завдання, розв'язання яких пов'язане з виконанням загального завдання викладача, шукають способи, засоби, форми й методи раціональних рішень. Викладач спонукає студентів до професійного самовдосконалення та максимально сприяє цьому. Самовдосконалення особистості здійснюється на основі сформованого рівня її готовності до саморозвитку.

У вищому навчальному закладі треба створити умови для навчання й виховання творчої особистості нового типу, що прагне до самовдосконалення, а це можливо здійснити лише тоді, коли викладач відмовиться від авторитарної педагогіки, перейде до педагогіки співпраці, створить умови для розвитку особистості студента через творчість. Викладач, який прагне до творчого пошуку у своїй діяльності, повинен намагатися сприяти всебічному розвитку особистості студента, створювати відповідні умови для самореалізації особистості в навчальному процесі та під час педагогічної практики, надавати конкретну допомогу студенту у знаходженні власного творчого стилю діяльності та сфери докладавання своїх зусиль.

**Висновки.** Для формування у студента потягу до самовдосконалення необхідно, щоб студент мав стійку потребу в знаннях, в оволодінні новими засобами діяльності; прагнув глибше пізнавати явища, які вивчає, спостерігає, аналізує; прагнув виконувати різноманітні завдання творчого характеру; неординарні рішення при розгляданні різних проблем; бажав досягти успіхів у нових ситуаціях; приділяв багато уваги самоосвіті; щоб для нього пізнавальна діяльність мала особистісне значення.

Студент має самостійно приймати рішення, брати на себе організацію та керівництво діяльністю навчальних груп, допомагати друзям, володіти не тільки обов'язковими знаннями з дисципліни, а й багато працювати з додатковими матеріалами. У нього повинні бути добре сформовані загальні, спеціальні та комунікативні навички та вміння, розвинені всі компоненти мислення (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація, абстрагування тощо).

Для удосконалення освіти майбутніх вчителів фізичного виховання викладачам необхідно створювати умови, які максимально сприятимуть розвитку в студентів організаційно-управлінських умінь на основі заохочення їхньої

суб'єктної діяльності. Для цього варто постійно ставити перед ними нові завдання, розв'язання яких потребує нестандартних дій, самостійного пошуку раціональних процедур та самоврядування у навчанні.

Потрібно вивчити й узагальнити досвід, пов'язаний із процесом самовдосконалення особистості, створити та апробувати відповідну систему навчання, що сприяє розвитку в молодих людей потреби в самовдосконаленні, самоформуванні. Майбутній вчитель фізичного виховання повинен не зупинятися в процесі освіти та прагнути до неперервної освіти протягом усього життя. Від педагога залежить майбутнє усього суспільства.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдулина О.А. *Общепедагогическая подготовка учителя к системе высшего педагогического образования.* – М.: Просвещение. 1990. – 141 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность.* – К.: Здоровье, – 1987. – 223 с.
3. Бойко В.В. *Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.* – М., –1987. – 144 с.
4. Ермолов В.М. *Зачетные требования по физическому воспитанию – на новую основу // Теор. и практ физ.культ.* – 1989. – № 10. – С. 52-52
5. Карпенчук С.Г. *Самовиховання особистості: Науково-метод. посібник.* – К.: ІЗМН, 1998. – 216 с.
6. Метленков Н. Ф. *Социальный заказ на творческую личность // Дидакт.* – 1997. – №6. – С. 23-24.
7. Платонов В.Н., Булатова М.М. *Физична підготовка спортсмена: Навч. Посібник.* – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Уилмор Дж., Костил Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности: учеб. изд.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ, ДИХАЛЬНОЇ ТА ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ

Олена Ярмач

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Аннотация

В статье представлены результаты анализа функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы юношей 15-17 лет в процессе физического воспитания. В работе приведены среднестатистические результаты по каждому возрасту отдельно и возрастной группы в целом. Данные результаты анализа могут быть использованы при написании скрининг-системы физического состояния юношей 15-17 лет.

### Annotation

The results of the analysis of functional state of cardiovascular, respiratory and central nervous system of youth aged 15-17 in the process of physical education are presented in the article. The paper reports the average statistical results for each age separately, and age group as a whole. Data analysis can be used in the writing of the screening -system of the physical condition of youth aged 15-17.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні соціально-економічні умови життя суспільства посилюють вимоги до рівня здоров'я підростаючого покоління. Спостереження останніх десятиріч чітко вказують тенденцію зниження параметрів фізичних і функціональних можливостей організму юнаків [3,9]. Однією із соціально значущих причин цього явища є скорочення рухової активності сучасної людини, гіподинамія та підвищення психічних навантажень [2].

Виявлення закономірності розвитку організму підлітка і особливості функціонування його фізіологічних систем на різних етапах онтогенезу необхідний для вирішення проблем охорони здоров'я молоді [3,8].

Дані функціонального статусу являються одними з основних і інформативних показників не тільки індивідуального розвитку організму, але і стану здоров'я підростаючого покоління, формування якого в значній мірі обумовлено еколого – кліматичними та соціально-економічними факторами [7].

Не дивлячись на значну наукову та методичну роботу, реалізація оздоровчих заходів у навчальних закладах сьогодні не склалася в єдину комплексну систему. Однією з причин такого положення являється відсутність регулярної систематизованої достовірної та

об'єктивної інформації про динаміку здоров'я і психофізичного стану підлітків [6].

**Мета досліджень** – аналіз функціонального стану юнаків 15-17 років.

В основному експерименті взяли участь 102 юнака гуманітарно-педагогічного коледжу КОПОПК м. Білої Церкви з різним рівнем фізичного стану. За результатами медичного огляду на початку навчального року усі вони віднесені до основної та підготовчої медичних груп. Основним критерієм для визначення вибірки реципієнтів було особисте бажання юнаків взяти участь у дослідженні.

Результати досліджень. Для оцінки стану серцево-судинної системи проводилися виміри:

– частоту серцевих скорочень у стані відносного спокою ( $ЧСС_{\text{п}}$ ) – пальпаторно; систолічний і діастолічний артеріальний тиск ( $АТ_{\text{сист}}$  і  $АТ_{\text{діаст}}$ ) за допомогою тонометра «Omron – M-1» (Японія).

Показники ЧСС в умовах відносного спокою не виявили суттєвої різниці між віковими групами. При порівнянні середньоарифметичних результатів цих показників виявився найбільший результат ЧСС у юнаків 15 років ( $82 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ ), а найнижчий результат у юнаків 17 років ( $76.1 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ ), можна зробити висновок, що спостерігається деяка тенденція до зниження результату по мірі збільшення віку юнаків. Середньовікові показники ЧСС



юнаків 15-17 років відповідають наведеним у спеціальній літературі діапазоном.

Показники величини систолічного та діастолічного тиску у юнаків між віковими групами не мали достовірних розбіжностей, відсутня і будь-яка закономірність у змінах їх значення по мірі збільшення їх віку. Найбільші показники систолічного та діастолічного тиску спостерігалися у юнаків 16 років 121/76,8 мм. рт. ст.; найнижчі у юнаків 15 років 115,9/73,8 мм. рт. ст.

У досліджуваних були виявлені ознаки юнацької гіпертонії, коли АТ систолічний досягав 130-140 мм. рт. ст. При цьому слід відзначити, що скарг на стан здоров'я протягом навчального року від них не було. Згідно з останніми експериментальними даними виявлення АТ сист. > 125 мм. рт. ст. у юнаків, є доцільним відносити їх до групи з чинником ризику порушення регуляції артеріального тиску. Збільшення АТ діаст. у юнацькому віці понад 75 мм. рт. ст. слід вважати прогностично несприятливим [5]. Артеріальна гіпертонія являється одним із найрозповсюджених захворювань серцево-судинної системи людини, що часто призводить до ранньої інвалідності осіб молодого віку. Основними факторами, що спричиняють підвищення артеріального тиску, являються нервові перенапруження, перевантаження навчальної програми на фоні гіпокінезії.

Стан респіраторної системи ми оцінювали по величині життєвої ємності легень (ЖЄЛ), а також за затримкою дихання на вдиху – проба Штанге і видиху – проба Генче.

Діапазон розкиду значень ЖЄЛ у вікових групах від мінімальних до максимальних величин був наступним: в групі 15-річних від 1700 до 4100 мл; такі самі показники повторюються і у 16-річних юнаків, а у 17-річних від 2100 до 4800 мл.

Аналогічною була картина з результатами проб із затримкою дихання на вдиху і видиху, яка

характеризувала стан кисневого забезпечення організму досліджуваних. Підвищення цих показників спостерігається у юнаків 17 років. Так, за результатами досліджень проба Штанге становить 52,1 с., а проба Генче – 27,0 с. При цьому у юнаків 15-16 років не виявлено росту результату при проведенні проби Штанге. У юнаків 15 років результат становить 48,5 с., а у юнаків 16 років – 45,3 с. І навпаки, при аналізі результату проби Генче спостерігали ріст показників із збільшенням віку, у юнаків 15 років – 23,2 с.; у юнаків 16 років – 25,4 с., а у юнаків 17 років – 27 с. Проте достовірних розбіжностей між значеннями цих показників у вікових групах не виявлено.

Для оцінки показників ЦНС у юнаків 15-17 років досліджували: - статичну координацію; динамічну координацію; вестибулярний аналізатор.

При дослідженні статичної координації у юнаків 15-17 років були зафіксовані наступні результати: у 15 річних юнаків – 11,4 с., 16 річних – 13,9 с., у 17 річних – 10,4 с. Дані результати свідчать про низькі показники і відповідають рівню нижче задовільного. Закономірності у покращенні цього результату або погіршенні з віком не виявлено.

При проведенні дослідження динамічної координації було встановлено, що порушень у юнаків 15-17 років під час проведення тесту не виявлено.

Між сприйняттям власного тіла і навколишнього середовища існує тісний зв'язок, який обумовлений, можливо загальним нейрофізіологічним механізмом. При порушенні деяких структур ЦНС одночасно порушується сприйняття і простору і власного тіла.

Оцінюючи вестибулярний аналізатор, який забезпечує центральну нервову систему про всі зміни напрямку руху тіла, його прискорення, обертальні рухи, вібрації прийшли до такого висновку, що з віком результат покращується. Так середньостатистичні показники

для юнаків 15 років – 10,6 с., 16 років – 10,6 с., а 17 років – 16,6 с.

#### **Висновки.**

1. Показники ЧСС в умовах відносного спокою відповідають наведеним у спеціальній літературі діапазоном. Показники величини систолічного та діастолічного тиску у юнаків між віковими групами не мали достовірних розбіжностей, відсутня і будь-яка закономірність у змінах їх значення по мірі збільшення їх віку.
2. Показники ЖЄЛ у вікових групах від мінімальних до максимальних величин був наступним: у групі 15-16-річних від 1700 до 4100 мл; а у 17-річних від 2100 до 4800 мл.
3. Результати проб із затримкою дихання на вдиху і видиху наступні: у юнаків 17 років проба Штанге становить 52,1 с., а проба Генче – 27,0 с. При цьому у юнаків 15-16 років не виявлено росту результату при проведенні проби Штанге. Так, у юнаків 15 років результат становить 48,5 с., а у юнаків 16 років – 45,3 с. І навпаки, при аналізі результату проби Генче спостерігали ріст показників із збільшенням віку, у юнаків 15 років – 23,2 с.; у юнаків 16 років – 25,4 с., а у юнаків 17 років – 27 с.
4. Результати статичної координації у юнаків 15-17 років свідчать про низькі показники і відповідають рівню нижче задовільного. При проведенні дослідження динамічної координації було встановлено, що порушень у юнаків 15-17 років під час проведення тесту не виявлено. Оцінюючи вестибулярний аналізатор, прийшли до такого висновку, що з віком результат покращується.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведений нами констатуючий експеримент буде покладений в основу розробки та обґрунтування скринінг-системи фізичного стану юнаків 15-17 ро-





ків з метою оптимізації процесу фізичного виховання.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2-6.
2. Лошицька Т.І. Аналіз функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем у юнаків з різними рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовленості./ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005. – №18.- С. 44.
3. Малаховская Т.Л. Валеология в образовательном процессе высшей школы //Валеология.–2000.–№2.–С. 64-65.
4. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъев А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006.– С. 117-126.
5. Сулин В.Ю., Шерстяных В.А. Сравнительный анализ адаптационного потенциала системы кровообращения и уровня здоровья студентов младших курсов Воронежского университета // Валеология.–2001.–№3.–С. 47-50.
6. Трохимчук Л.Ф. Методологические основы валеологического образования человека // Валеология.–2000.–№2.–С. 15-16
7. Фарбер Д.А., Безруких М.М. Методологические аспекты изучения физиологии развития ребенка // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 5. – С. 8-16.
8. Шибкова Д.З., Зайцев В.С., Лысенкова Л.А. Здоровье, физическая подготовленность учащихся лицейских и общеобразовательных классов и авторская программа валеологического образования // Валеологическое образование – Липецк, 1998. – с. 71-76.
9. Шибкова, Д.З. Основы здорового образа жизни: Учеб. пособие / Д.З. Шибкова. – Челябинск: ЧГПУ «Факел», 1996. – 118 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ФАКТОРНА СТРУКТУРА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗНАТЬ І ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ніна Долбишева

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Аннотация

Для определения факторной структуры использовались: средний бал знаний с теоретико-методического материала курса «Физическое здоровье», уровень двигательной активности, который оценивался по Фремингенской методике, уровень физической подготовленности и функционального состояния. В соответствии с полученными результатами факторная корреляционная матрица показала, что на общегрупповом уровне доля общей дисперсии на 4 фактора составляет 74,85% и установила зависимость знаний с уровнем двигательной активности и отдельными показателями физической подготовленности и функционального состояния с высокими факторными нагрузками (от 0,715 до 0,918). Факторная структура взаимосвязи на внутригрупповом уровне свидетельствует о том, что большая доля дисперсии на 3 фактора и более логическое распределение переменных выявлено у экспериментальной, нежели у контрольной группы (у контрольной – 75,71%, у экспериментальной – 78,01%). Результаты исследования свидетельствуют о том, что знания являются неотъемлемой частью процесса физического воспитания и организации двигательной активности и фактор влияет на уровень физической подготовленности и функциональное состояние детей школьного возраста.

### Annotation

The results of factor analysis of knowledges and indexes of physical health of children of senior school age are presented in this article. For determination of factor structure utilized: middle ball of knowledges from material of course the «Physical health», level of motive activity which was estimated on a method Fremingenskiy, level of physical preparedness and functional state. In accordance with the got results a factor cross-correlation matrix rotined that at level a stake of general dispersion on 4 factors is 74,85% and set dependence of knowledges with the level of motive activity and separate indexes of physical preparedness and functional state with the high factor loadings (from 0,715 to 0,918). The factor structure of intercommunication at level testifies that large stake of dispersion on 3 factors and more logical distributing of variables it is exposed at experimental, than at to the control group (at control – 75,71%, at experimental – 78,01%). Research results testify that knowledges are inalienable part of process of physical education and organization of motive activity and a factor influences on the level of physical preparedness and functional state of children of school age.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Формування знань з фізичної культури та фізичного здоров'я є складовою процесу фізичного виховання в системі загальноосвітньої школи [6, 7, 9, 10].

Зміст і обсяг знань з теоретико-методичного матеріалу з фізичної культури, яким повинні володіти учні, визначаються навчальною програмою «Фізична культура» (2006), а важливість їх формування наголошують у навчально-методичних посібниках та підручниках В.Г. Ареф'єва (1996), Б.А. Ашмаріна (1990), А.А. Гужаловського (1986), К.Б. Кофмана (1998), Т.Ю. Круцевич (2003, 2009), Л.П. Матвєєва (1991), В.Ф. Новосельського (1989), Н.Г. Шамардіної (2007), Б.М. Шияна (1988, 1993, 1996), Н.В. Москаленко (2005, 2009) та інших. Підвищенню ефективності формування знань з фізичної культури учнів молодшої школи присвячено праці Н.В. Москаленко (2001, 2002).

Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Коломієць та інші підкреслюють необхідність і обов'язковість формування загальних та спеціальних знань у системі шкільної освіти на основі чіткого планування теоретичного матеріалу творчої та інтегрованої діяльності й активності, впровадження міжпредметних зв'язків, самостійного вивчення тощо.

Формування певного обсягу загальних та спеціальних знань теоретичного, методичного та



Власні значення кореляційної матриці

Фактори	Власні значення	Накопичувальні відношення власних значень	Доля загальної дисперсії у %
1	4,91946	0,40996	40,996
2	0,53892	0,53892	53,892
3	0,65764	0,65764	65,764
4	0,9701	0,74858	74,858

практичного рівнів з фізичної культури у дітей шкільного віку є основою підвищення мотивації, інтересу, потреби, збагачення духовного та фізичного життя індивіда, формування особистого ставлення до власного здоров'я та здорового способу. На підставі вище вказаного змінюється ставлення щодо занять фізичними вправами та організації власної фізкультурно-спортивної діяльності завдяки чому підвищується рівень рухової активності та фізичної підготовленості.

Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України в рамках теми 2.1.6. «Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку», номер державної реєстрації 0101U001887.

**Завдання дослідження.** Визначити факторну структуру та взаємозв'язок знань з теоретико-методичного матеріалу курсу «Фізичне здоров'я» з окремими показниками фізичної підготовленості та функціонального стану.

**Організація дослідження.** У дослідженні брали участь юнаки та дівчата старшого шкільного віку 15–17 років, учні загальноосвітньої школи № 36 та колегіуму № 16 м. Дніпродзержинська. Педагогічний експеримент був пов'язаний з плануванням спеціального курсу «Фізичне здоров'я» [2], який передбачав виконання практичних завдань з контролю та оцінки рівня фізичної підготовленості (за контрольними тестами шкільної програми) [9], функціонального стану серцево-судинної системи (за пробою Руф'є та Робінсона) та рухової активності за Фремінгенською методикою [5].

**Аналіз отриманих результатів.** Для виконання факторного аналізу на загальногруповому рівні використовувались дані юнаків та дівчат: середній бал рівня знань

про фізичне здоров'я; рівень рухової активності та фізичної підготовленості; показники функціонального стану.

У результаті факторного аналізу при об'ємові вибірки  $n=113$  та 12 вихідних показників були встановлені наступні значення власних чисел:  $\lambda_i=(0,8760; 4,9195; 0,4578; 1,5476; 0,1; 0,5862; 0,4813; 0,2509; 0,9701; 1,4246; 0,2309; 0,1552)$ , які  $>1: 4,9195; 1,5476; 1,4246$ .

Накопичувальні відносини трьох власних значень охоплює лише 66% загальної дисперсії, що свідчить про недостатньо переконливий для використання  $\lambda$ -критерій. Значення факторних навантажень для випадків 4-х факторів, охоплює 75% загальної дисперсії, які представлені в табл. 1.

Перший фактор можна інтерпретувати як «залежність фізичної

підготовленості від рівня знань» (табл. 2), оскільки даний фактор пояснюється 41% сумарної дисперсії. Слід зазначити, що він групує на 7 показників з високими факторними навантаженнями (від 0,715 до 0,918), які представляють рівень знань та рухової активності, стан серцево-судинної системи за пробою Робінсона і показники, які характеризують рівень фізичної підготовленості (біг на 30 і 2000 м, човниковий біг 4x10 м та стрибок у довжину з місця).

До другого фактору увійшли змінні функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Він об'єднує 13% загальної дисперсії, в який увійшли дві змінні, які характеризують рівень розвитку дихальної системи (показники ЖЄЛ) та загальної роботоздатності (результати проби

Таблиця 2

Факторні навантаження кореляційної матриці  $R_{ij}$ 

№	Зміна	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	F <sub>3</sub>	F <sub>4</sub>
1	Рівень знань	<b>0,7650</b>	-0,1946	-0,4249	0,1652
2	Рівень рухової активності	<b>0,7980</b>	0,2142	-0,3009	-0,0487
3	ЖЄЛ	-0,1531	<b>0,8113</b>	0,2193	-0,0275
4	Проба Руф'є	0,0658	<b>0,8521</b>	-0,1626	0,0067
5	Проба Робінсона	<b>0,7154</b>	0,1215	-0,1294	-0,0215
6	Силовий індекс	-0,1575	-0,0240	0,1035	<b>0,9454</b>
7	Біг на 30 м	<b>-0,8244</b>	0,1825	0,0525	0,1387
8	Біг на 2000 м	<b>-0,8660</b>	0,0364	0,1072	0,1585
9	Нахил тулуба вперед	-0,0523	0,1108	<b>0,7763</b>	0,2593
10	Підтягування на жердині	-0,1399	-0,0944	<b>0,8322</b>	-0,0662
11	Човниковий біг 4x10 м	<b>-0,9187</b>	0,0414	-0,0250	0,0185
12	Стрибок у довжину з місця	<b>0,8697</b>	-0,1450	-0,0263	-0,0486
<b>Вклад фактора в загальну дисперсію</b>		41%	13%	12%	11%

**Примітка:** Граничне значення факторного навантаження розглядається на рівні вище  $\geq 0,7$ .



Таблиця 3

**Власні значення кореляційної матриці контрольної та експериментальної груп**

Фактори	Власні значення	Накопичувальні відношення власних значень	Доля загальної дисперсії у %
Контрольна група			
1	1,8225	0,3037	30,37
2	1,5315	0,5590	55,90
3	1,1891	0,7571	75,71
Експериментальна група			
1	2,2405	0,3734	37,34
2	1,3248	0,5942	59,42
3	1,1153	0,7801	78,01

Руф'є), з достатньо високими факторними навантаженнями – 0,8113 і 0,8521 (табл. 2).

Зміст третього фактору можна трактувати як силові здібності, які пов'язані з розвитком гнучкості, вклад даного фактору в сумарній дисперсії складає 12%. Дані результати, з одного боку, можна вважати випадковими, а з другого, закономірними, оскільки завдяки певному рівню розвитку силових здібностей людина може проявити

значні показники гнучкості (а саме активної).

Значення факторного навантаження четвертого фактору, який інтерпретується як «силові здібності», склав 11% сумарної дисперсії. До нього увійшла 1 зміна (показники силового індексу) з найбільшим, відносно до всіх, факторним навантаженням – 0,9454.

При виконанні порівняльного факторного аналізу між контрольною та експериментальною група-

ми, використовувалось 6 змінних за даними середнього балу рівня знань про фізичне здоров'я, даних рухової активності та показників функціональних можливостей.

У результаті порівняльного факторного аналізу накопичувальні відношення трьох власних значень у контрольній групі охопило 75,71% загальної дисперсії, а у експериментальній – 78,01%, що свідчить про достатньо значимі факторні навантаження для даних 3 факторів (табл. 3).

Аналізуючи факторну кореляційну матрицю (табл. 4) контрольної та експериментальної груп, можна говорити про більш логічний розподіл факторних навантажень у експериментальній групі. Оскільки в даній групі до першого фактору з високими коефіцієнтами кореляції увійшло три змінні, які можна трактувати як «рівень знань, рухова активність та функціональний стан серцево-судинної системи», при цьому в контрольній групі – дві змінні «рівень рухової активності та функціональний стан серцево-судинної системи». Необхідно зазначити, що даний фактор в загальній дисперсії вибірки на 7% вищий у експериментальній ніж у контрольній групі і склав 37% та 30% сумарної дисперсії (відповідно).

До другого фактору, як у контрольній групі, так і у експериментальній по два показника. У контрольній групі фактор можна трактувати як «силові здібності у взаємозв'язку з фізичною роботоздатністю», вклад фактора склав 26% загальної дисперсії. До експериментальної групи, цілком логічно увійшли показники фізичної роботоздатності за пробою Руф'є і дихальної системи – ЖЕЛ з високими та середніми факторними навантаженнями (0,8737 і 0,5975), який склав 22% сумарної дисперсії. Відносно до отриманих результатів даний фактор експериментальної групи трактується як «функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем».

Таблиця 4

**Факторні навантаження кореляційної матриці  $R_{ij}$  контрольної та експериментальної груп**

№	Зміна	$F_1$	$F_2$	$F_3$
Контрольна група				
1	Рівень знань	-0,1002	0,2869	<b>-0,7096</b>
2	Рівень рухової активності	<b>0,9204</b>	-0,2599	0,1162
3	Жел	0,0173	-0,1817	<b>0,8610</b>
4	Проба Руф'є	0,1228	<b>0,6718</b>	-0,2637
5	Проба Робінсона	<b>0,9061</b>	0,3517	-0,0275
6	Силовий індекс	0,1726	<b>0,8369</b>	0,1810
Вклад фактору в загальну дисперсію вибірки		<b>30%</b>	<b>26%</b>	<b>20%</b>
Експериментальна група				
1	Рівень знань	<b>-0,7279</b>	-0,2762	0,0104
2	Рівень рухової активності	<b>0,8803</b>	-0,1132	-0,2627
3	Жел	-0,3472	<b>0,5975</b>	0,4487
4	Проба Руф'є	0,1258	<b>0,8737</b>	-0,2449
5	Проба Робінсона	<b>0,8606</b>	-0,1908	0,2306
6	Силовий індекс	0,0511	-0,1220	<b>0,9231</b>
Вклад фактору в загальну дисперсію вибірки		37%	22%	19%

**Примітка:** Граничне значення факторного навантаження розглядається на рівні вище  $\geq 0,5$ .



На долю третього фактору в експериментальній групі припадає 19% сумарної дисперсії з факторним навантаженням 0,9231, характеризується змінною – «силовий індекс». Зміст цього фактору можна інтерпретувати як «силові можливості». Значення факторного навантаження контрольної групи об'єднало два показника: рівень знань і функціональний стан дихальної системи (-0,7096 і 0,8610), вклад якого склав 20% загальної дисперсії.

**Висновки.** 1. Результати кореляційної матриці на загальногруповому рівні свідчать про факторну залежність знань про фізичне здоров'я (а саме про методiku та організацію рухової активності) з рівнем рухової активності дітей старшого шкільного віку, що в свою чергу впливає на показники їх фізичної підготовленості. Дані результати підтверджуються середнім та сильним кореляційним взаємозв'язком попередніх результатів дослідження [1].

2. Результатами порівняльного факторного аналізу свідчать про більш логічний розподіл змінних показників та факторних навантажень у експериментальній групі ніж у контрольній, що в свою чергу підтверджує про тісну залежність знань з основними показниками фізичного здоров'я (рівнем рухової

активності, показниками фізичної підготовленості та функціонального стану) дітей старшого шкільного віку.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Долбишева Н. Знання старшокласників, як складова процесу організації рухової активності / Н. Долбишева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 11–15.
2. Долбишева Н.Г. Основні положення спеціального курсу «Фізичне здоров'я» в системі освіти у старшокласників / Н.Г. Долбишева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. праць] / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2005. – № 17. – С. 10–18.
3. Кінденко В.П. Специфіка формування теоретичних знань з фізичної культури в учнів підліткового віку / В.П. Кінденко // Педагогіка і психологія. – 2000. – № 1. – С. 82–87.
4. Коломієць О. Спеціальні теоретичні знання – передумова ефективного процесу фізичного виховання школяра / О. Коломієць // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2002. – Т. 1, № 6 – С. 277–279.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВиСУ, 2005. – 195 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник] / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 74-79.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2009. – 344 с.
8. Москаленко Н. Формування теоретичних знань з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку / Н. Москаленко // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2001. – Т. 1, № 5. – С. 231–233.
9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. «Основи здоров'я і фізична культура». – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 472 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Алла Ковтун

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

В статті представлено теоретичний аналіз методологічних основ адаптивної фізичної культури як учебної дисципліни, обобщено сучасні дані про місце даної дисципліни в системі вищого професійного освіти.

### Annotation

The article presents the theoretical analysis of methodological basics of adaptive physical culture as academic discipline, it generalized the modern information about the place of the discipline in the system of higher professional education.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні тенденції розвитку вищої фізкультурної освіти передбачають зміну орієнтирів Державної політики від підготовки «здорового і фізично розвинутого населення» на підготовку особистості. Відповідно до нової теорії інтереси розвитку особистості первинні, а суспільства – вторинні. Така переоцінка ролі особистості в розвитку нашого сучасного суспільства пов'язана з процесами гуманізації і демократизації. Саме ці процеси розкрили одну з найскладніших проблем сучасності – проблему інвалідності, привернули до неї увагу широких верств населення нашої країни, включаючи політиків, вчених, громадських діячів, працівників вищої школи. Стало очевидним, що це проблема світового масштабу, що існує у всіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Причому за тією або іншою соціальною політикою, яка проводиться державою щодо інвалідів, роблять висновок про її цивілізованість [1,5].

Зростання інвалідності населення в більшості країн світу пов'язано з ускладненням виробничих процесів, збільшенням кількості та інтенсивності транспортних потоків, виникненням військових конфліктів і терористичних актів, погіршенням екологічних факторів, а також з цілою низкою інших причин. Все це приводить до необхідності розробки комплексних програм з соціального захисту даної категорії

населення, обґрунтування нових областей знань, відкриття нових навчальних дисциплін для підготовки фахівців [1].

Останніми роками в Україні цей процес розвивається достатньо швидко. Не залишилася осторонь і галузь фізичної культури. В даний час фізична культура і спорт для осіб з обмеженими фізичними можливостями представлена в системі вищої професійної освіти у вигляді окремих навчальних дисциплін.

Проте швидкий розвиток і впровадження адаптивної фізичної культури в освітні та наукові організації і установи України, наявність істотно відмінних, а іноді альтернативних концепцій даної сфери, термінологічні труднощі нової навчальної і наукової дисципліни, породили цілий ряд проблем, обумовлених недостатньою теоретичною розробленістю методологічних основ, принципів, пріоритетності задач тощо [5, 7].

**Мета дослідження** – розробити структуру та зміст навчальних дисциплін з адаптивної фізичної культури як найважливішого напрямку комплексної реабілітації і соціальної інтеграції осіб з обмеженими фізичними можливостями.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження.** У даний час в ДДІФКіС для студентів вивчення особливостей осіб з обмеженими фізичними можливостями



представлено у вигляді наступних навчальних дисциплін: «Адаптивна фізична культура» (спеціальність ФР, 36 годин), «Адаптивне фізичне виховання» (спеціальність ФВ, 72 години) і «Адаптивний спорт» (спеціальність ОПС, 108 годин), які входять до циклу професійно-орієнтованої і практичної підготовки (таблиця 1). Дані дисципліни були введені в навчальний план спеціалістів і магістрів у 2007-2008 навчальному році при переході на двохступеневу систему вищої освіти.

Розробка структури і змісту адаптивної фізичної культури (АФК) в рамках відповідних навчальних курсів базується на загальній теорії і методиці фізичної культури. Проте на відміну від базової дисципліни АФК основним своїм об'єктом пізнання і дії розглядає не здорових, а хворих людей, тобто ту категорію населення, яка втратила які-небудь свої функції на тривалий термін, а часто – назавжди. Цим же АФК відрізняється від одного з розділів загальної фізичної культури, який називається оздоровчо-реабілітаційна або лікувальна фізична культура. Даний розділ в якості головної мети передбачає «відновлення тимчасово втрачених функцій після захворювань і травм». АФК також істотно відрізняється від медичної реабілітації спрямованістю на максимальну самореалізацію людини в нових умовах, що вимагає від хворого або інваліда значно більшої активності і самостійності. Крім того засоби, що використовуються в реабілітації

так чи інакше орієнтовані на засоби традиційної медицини – медичну техніку, масаж, фізіотерапію, психотерапію, фармакологію і т. ін., а не на природні фактори – рух, здоровий спосіб життя, раціональне харчування, загартовування тощо [5, 6, 7].

На думку більшості авторів, що займаються розробкою методологічних основ адаптивної фізичної культури, її початковими положеннями повинні бути наступні [2, 5, 7]:

1. АФК є новою для України інтеграційною областю освіти і науки, що активно розвивається.
2. АФК включає як мінімум три великі галузі знань – фізична культура, медицина, корекційна педагогіка і велика кількість відомостей медико-біологічних і соціально-психологічних навчальних і наукових дисциплін. При цьому в ній не тільки узагальнюються відомості перерахованих дисциплін, але і формується нове знання.
3. В основі теорії АФК повинно знаходитися вчення про природні і соціальні потреби особистості кожної конкретної людини з обмеженими фізичними можливостями.
4. Визнання інвалідів рівноправними членами суспільства, а також обов'язків держави по створенню особливих умов для їх виховання, розвитку і самореалізації – основа для формування відносин з даною категорією населення в процесі занять АФК.

5. Виходячи з цілей індивідуального існування і реалій ситуації (матеріальні можливості, вікові особливості, стан організму та ін.) формувати потреби в здоровому способі життя, мотиви і ціннісні орієнтації, підбирати засоби, методи і види АФК.
6. Людина з обмеженими фізичними можливостями розглядається в АФК як індивід, що володіє унікальними властивостями. Тому в процесі занять фізичними вправами акцент робиться на її всебічний розвиток і вдосконалення (інтелектуальне, емоційно-вольове, естетичне, етичне, фізичне та ін.).
7. Ефективний розвиток і впровадження програм з АФК можливий тільки у разі урахування конкретних соціально-економічних умов, національно-етнічних особливостей та ряду інших факторів.

Одним з базових понять навчальних дисциплін з адаптивної фізичної культури являється визначення сутності даного поняття, яке являється складним, багатограним і має велику кількість трактувань.

На відміну від фізичної культури об'єктом пізнання і перетворення в АФК являються хворі люди. Це вимагає значної трансформації (інакше кажучи, адаптації) завдань, принципів, засобів, методів дисципліни стосовно такої незвичайної для фізичної культури категорії населення. Звідси назва – «адаптивна фізична культура» [4, 5, 7].

Узагальнюючи дані публікацій останніх років [2, 3, 4, 5], можна го-

Таблиця 1

Навчальні дисципліни з адаптивної фізичної культури в ДДФКіС

Навчальна дисципліна	Спеціальність	Загальна кількість годин	Лекції год.		Семинари год.		Самостійна робота год.	
			спеціалісти	магістри	спеціалісти	магістри	спеціалісти	магістри
Адаптивна фізична культура	ФР	36	8	10	8	10	20	16
Адаптивне фізичне виховання	ФВ	72	12	10	14	10	46	52
Адаптивний спорт	ОПС	108	22	20	22	20	66	66



ворити, що **АФК** – це вид фізичної культури людини з відхиленнями в стані здоров'я (включаючи інваліда) і суспільства; це діяльність і її результати з створення готовності людини до життя, оптимізації її стану і розвитку; це процес і результат людської діяльності, а також засоби і способи вдосконалення і гармонізації всіх сторін і властивостей індивіда з відхиленнями в стані здоров'я (фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, естетичних, етичних тощо) за допомогою фізичних вправ, природньо-середовищних і гігієнічних факторів.

При цьому на перше місце виступають проблеми залучення всіх можливих засобів і методів АФК для корекції у людини дефекту, вироблення необхідних компенсацій, профілактики супутніх захворювань і вторинних відхилень або, іншими словами, проблеми комплексної реабілітації і інтеграції інвалідів у суспільство.

Звідси **мета АФК** – **максимально можливий розвиток життєздатності людини з обмеженими фізичними можливостями за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування відпущених природою і наявних в неї тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимально можливої самоактуалізації в якості соціально та індивідуально значущого суб'єкта.**

Задачі, які вирішуються в АФК, повинні ставитися виходячи з конкретних потреб кожної людини. В узагальненому вигляді завдання в АФК можна розділити на дві групи [2, 5, 7].

**Перша група завдань** витікає з особливостей категорії населення, що займається фізичною культурою, – це коректувальні, компенсаторні і профілактичні завдання.

**Друга група завдань** традиційна для фізичної культури – освітні, виховні і оздоровчо-розвиваючі завдання.

У зв'язку з тим, що об'єктом уваги в АФК являється людина з обмеженими фізичними можливостями, то логічно спробувати скоректувати її основний дефект. Коли корекція неможлива, на перший план виступають компенсаторні завдання. І, нарешті, будь-який дефект вимагає обов'язкової профілактичної роботи відносно вторинних відхилень і супутніх захворювань. Всі перераховані завдання розв'язуються в контексті навчання знанням, умінням і навичкам (освітні завдання), виховання тих або інших властивостей особистості (виховні завдання), розвитку фізичних якостей і здібностей, поліпшення загального стану організму (оздоровчо-розвиваючі завдання). Предметом професійної діяльності в АФК являється цілеспрямоване рішення перерахованих завдань в роботі з особами з обмеженими фізичними можливостями в процесі їх комплексної реабілітації [2, 5].

При розгляді структури АФК більшість вчених пропонує [2, 5] як критерій використовувати потреби людини із стійкими відхиленнями в стані здоров'я. Виходячи з даних потреб, виділяють наступні види адаптивної фізичної культури:

- **Адаптивне фізичне виховання** (освіта) – вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я в її підготовці до життя, побутової і трудової діяльності; у формуванні позитивного ставлення до адаптивної фізичної культури.
- **Адаптивний спорт** – вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потреби особистості в самоактуалізації, реалізації і зіставленні своїх здібностей зі здібностями інших людей; потреби в комунікативній діяльності та в соціалізації.
- **Адаптивна рухова рекреація** – вид адаптивної фізичної культури, який дозволяє задовольнити потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я (включаючи

інваліда) у відпочинку, розвазі, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності.

- **Адаптивна фізична реабілітація** – вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потребу інваліда в лікуванні, відновленні у нього тимчасово втрачених функцій, крім тих, які стали причиною інвалідності.
- **Креативні (художньо-музичні) тілесно-орієнтовані практики адаптивної фізичної культури** – вид адаптивної фізичної культури, який задовольняє потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я (включаючи інваліда) в творчому саморозвитку, самовираженні своєї сутності через рух, танці, музику, образ, інші засоби мистецтва.
- **Екстремальні види рухової активності** – в адаптивній фізичній культурі задовольняють потреби осіб з відхиленнями в стані здоров'я в ризику, підвищеному напруженні, потреби випробувати себе в незвичайних, екстремальних умовах, небезпечних для здоров'я і навіть для життя.

Перераховані види АФК, з одного боку, носять самостійний характер, оскільки кожний з них вирішує свої задачі, має власну структуру, форми і особливості змісту, з іншого – вони тісно взаємопов'язані.

Функції АФК витікають з її сутності, а також відображають її структуру. Єдність структурних елементів служить підставою, щоб вважати АФК цілісною функціональною системою. Ядром цієї системи являється фізична вправа як системоутворюючий фактор. Виходячи з взаємозв'язку структури і функції, кожному структурному елементу АФК властива конкретна функція: адаптивному фізичному вихованню – переважно освітня, адаптивній руховій рекреації – оздоровчо-підтримуюча, адаптивному спорту – вдосконалення, адаптивній фізичній реабілітації – лікувально-відновна,





креативним тілесно-орієнтованим практикам – творча, екстремальним видам рухової активності – престижна. При цьому, будучи частиною загальнолюдської культури, АФК виконує, в першу чергу, культурну функцію, що включає освоєння широкого спектру цінностей, пов'язаних із задоволенням різноманітних природних і соціальних потреб, саморозвитку і вдосконалення особистості людей з обмеженими фізичними можливостями в цілях їх інтеграції в суспільство [2, 5].

Всі функції АФК реалізуються через діяльність: рух → рухові дії (фізичні вправи) → рухова активність → рухова (фізкультурна) діяльність, в основі якої лежать здібності людей, які отримані ними від природи, але обмежені впливом тієї або іншої патології. Проте діяльність у сфері АФК так різноманітна, що далеко виходить за рамки безпосередніх занять фізичними вправами. Тому проблему розробки функцій АФК не можна вважати завершеною.

#### **Висновки.**

1. Адаптивна фізична культура являється новою інтеграційною областю освіти, науки і культури.
2. Перспективи розвитку адаптивної фізичної культури як навчальної дисципліни обумовлені незадовільним станом

здоров'я населення і зростанням інвалідності.

3. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє узагальнити і сформулювати базові поняття адаптивної фізичної культури як навчальної дисципліни: сутність, мету, задачі, предмет, види і функції адаптивної фізичної культури.
4. Підготовка спеціалістів в області адаптивної фізичної культури дозволить підняти на новий якісний рівень всю систему комплексної реабілітації і соціальної інтеграції інвалідів.
5. Впровадження дисциплін, які вивчають адаптивну фізичну культуру, в план навчання студентів сприятиме розвитку додаткової професійної освіти і дасть можливість підвищити конкурентоспроможність випускників на ринку праці в умовах сучасного життя.

#### **СПИМОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Актуальні проблеми медико-соціальної експертизи, профілактики інвалідності та реабілітації інвалідів: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпропетровськ, 28-29 вересня 2006 р.) / М-во охорони здоров'я України, Укр. держ.

НП МСПІ. – Дніпропетровськ: Пороги, 2006. – 303 с.

2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры [: учебное пособие] / Тамара Павловна Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Карпюк Р. Сучасна термінологія адаптивної фізичної культури / Роман Карпюк, Людмила Сущенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №3-4. – С. 220-224.
4. Круцевич Т. Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання / Тетяна Круцевич, Рада Чудна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – №2-3. – С. 48-51.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры [:учебник]. В 2 т. Т. 1: Ведение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
6. Физическая реабилитация [:учебник] / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
7. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Рада Валентиновна Чудная. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ЕФЕКТИВНІСТЬ АКСІОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ НЕСПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ

Олександр Томенко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Анотация

Для улучшения восприятия школьниками общечеловеческих ценностей и ценностей олимпизма нами разработан проект «Познай ценности олимпизма». Его экспериментальная проверка показала расширение аксиологического спектра школьников и улучшение социометрических характеристик школьных классов.

### Annotation

For human and olympic values reflection improvement we worked out the project «Reflect the olympic values». As a result of experimental research we find extension of axiological spectrum of schoolchildren and sociological data of school classes.

### Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій.

За даними Ю.М.Николаева [4] у загальноосвітніх школах та навчальних закладах не фізкультурного профілю основною формою функціонування фізичної культури є неспеціальна фізкультурна освіта, визначення поняття про яку було уточнене у наших дослідженнях [5].

Одним з ключових її елементів є ціннісна (аксіологічна) основа. Привиття специфічних цінностей через процес освіти повинне сприяти реалізації важливих функцій освіти – формуванню світогляду, вихованню загальнолюдських, особистісних якостей, духовному та етичному вихованню. Однією з найбільш важливих складових серед розмаїття загальнолюдських та гуманістичних цінностей, що ефективно використовуються у процесі виховання дітей та молоді, є цінності олімпізму, які реалізуються через олімпійську освіту [1]. На жаль, у практичній педагогічній роботі в межах олімпійської освіти спостерігається надмірне захоплення просвітницьким підходом. При цьому не береться до уваги те, що реальна поведінка людини залежить не тільки від знань, але, у першу чергу, від ефективності стимулювання орієнтацій і поведінки людини [3]. Тому будь-які дослідження з удосконалення ціннісної складової фізкультурної освіти школярів є актуальними і необхідними для галузі.

Дослідження проведені у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за узагальненою темою 3.1. «Удосконалення системи фізичного виховання у навчальних закладах» та основною темою 3.1.2. Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

**Цілі статті.** Основним завданням статті є розробка і обґрунтування ефективності проекту «Пізнай цінності олімпізму» для школярів загальноосвітніх шкіл.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні **методи досліджень:**

1. Педагогічний експеримент.
2. Соціометричне дослідження.
3. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

На основі визначення ієрархії гуманістичних цінностей і цінностей олімпізму [5] для забезпечення аксіологічної складової неспеціальної фізкультурної освіти нами розроблено проект «Пізнай цінності олімпізму» [2]. Виходячи зі змісту олімпійської тематики у навчальних програмах з різних предметів, розроблений нами проект передбачає диференціацію змісту виховної роботи відповідно до трьох вікових груп школярів і складається з двох частин. Практична реалізація проекту полягала у накопиченні учнями інформації



про життєві ситуації, поведінка людей у яких відповідає ідеалам і цінностям олімпізму.

На даний момент на базі ЗОШ № 15 м. Сум завершено експериментальну перевірку реалізації проекту. Унаслідок дослідження впливу запропонованого нами проекту на аксіологічну сферу школярів ми виявили варіативність її змін. Для молодших школярів основної групи до початку експерименту ієрархія цінностей містила такі цінності як добро, неприпустимість злості, грубості, що склали загалом 21,8% від усього аксіологічного спектру, відповідно дружба – 16,3%, сила – 9,5% (14 випадків), весела вдача – 8,2% (12 випадків), повага до оточуючих – 6,8% (10 випадків), сміливість та чесність – по 3,4% та інші.

Після проведення експерименту в основній групі, по-перше, на 16% розширився спектр цінностей, через що порівняння їх кількісних змін у відсотковому виразі буде не зовсім коректним; по-друге – відбулись позитивні зміни аксіологічного спектру, тобто збільшення частки школярів для яких та або інша загальнолюдська гуманістична цінність у загальній ієрархії набувала вищого значення. Наприклад, на 2 випадки почастишало позитивне сприйняття добра, неприпустимості злості, що у результаті займало чільне місце в ієрархії, на 4 випадки – дружби, на третій позиції за частотою згадок у ієрархії цінностей розташувалась категорія чесність, згадка про яку стала частішою на 12 випадків (з 3,5% до 9,7% усього спектру), покращилось сприйняття неприпустимості задрості, неприпустимості шкідливих звичок – на 4 випадки.

У групі порівняння позитивні зміни відбулись лише стосовно таких цінностей як сила, неприпустимість шкідливих звичок (на 2 випадки), дружба, повага до дівчат і бажання вчитись, спільні інтереси (на 1 випадок).

Для школярів середніх класів основної групи до початку ек-

перименту зафіксовано наступну ієрархія цінностей. На першій позиції знаходиться позитивне сприйняття веселої вдачі, що складо 24 випадки (18,5% загального спектру цінностей), далі відзначимо дружбу – 23 випадки (17,7%), добро (20 випадків – 15,4%), бажання вчитись, працелюбність та неприпустимість зазнайства – по 8 випадків (по 6,1%), чесність та сила – по 7 випадків (по 5,4%), звичка займатись спортом – 4,6% та інші.

Впровадження експериментального проекту для школярів середніх класів спричинило розширення на 2,3% аксіологічного спектру, на 6 випадків почастишало позитивне сприйняття дружби, на 8 випадків – чесності, справедливості, на 5 випадків – бажання вчитись, неприпустимості ліні. У аксіологічному спектрі значущою для школярів стала неприпустимість шкідливих звичок (загалом 7,5% усього спектру), дана задача разом із попередніми й передбачалася у заходах проекту для школярів середніх класів. У групі порівняння, що складалася з учнів іншого класу тієї ж школи показники залишились незмінними або погіршились.

Для школярів старшого шкільного віку основної групи зафіксо-

вано загалом порівняно менший спектр цінностей ніж для молодших та середніх класів. Після експерименту на 19 згадувань покращилось сприйняття чесності як однієї з базових цінностей на які був зорієнтований вплив проекту («ідеали чесної гри») та з'явилися категорії «гармонійний розвиток» та «повага до дівчат», що склали по 5,3% усього спектру. Окрім того, на 1,7% покращилось сприйняття прагнення займатись спортом. У групі порівняння позитивні зміни стосувались веселої вдачі, дружби і бажання навчатися, згадка про які почастишала на 2 випадки (приблизно 1,9%).

У якості критеріїв ефективності реалізованого проекту нами розглядалися кількість взаємних позитивних виборів між членами групи (однокласниками), збільшення якої є позитивним показником у контексті колективних взаємовідносин, кількість міні-груп у класі, зменшення якої позитивно характеризує згуртованість класу,  $C_n$  – індекс групової згуртованості на емоційно-міжособистісному рівні, а також кількість у групах «ізолюваних» (дітей яких не обрали жодного разу). Допоміжним критерієм вважався  $C_i$  – індекс соціометричного статусу конкретного школяра.

Таблиця 1

**Зміни міжособистісних взаємовідносин у школярів під впливом реалізації проекту (середній шкільний вік)**

Параметр	До експерименту	Після експерименту	Різниця (%)
Основна група			
$C_n$	0,0119	0,0198	39,9
K	3	4	25
K-ть міні-груп	7	5	28,6
K-ть ізолюваних	3	0	300
Група порівняння			
$C_n$	0,0143	0,0143	0
K	3	3	0
K-ть міні-груп	6	7	14,3
K-ть ізолюваних	3	3	0



У таблиці 1 відображено зміни досліджуваних параметрів у групах школярів середнього шкільного віку, що брали участь у експерименті. Так, у основній групі індекс групової згуртованості покращився на 39,9 %, що вказує на позитивні зміни у міжособистісних відносинах між школярами. Позитивні зрушення також були характерні й для кількості взаємних позитивних виборів, що збільшилась на 25%, а кількість міні-груп упала на 28,6% і дорівнювала п'яти. Кількісно найбільші позитивні зміни були характерні для кількості ізольованих, яких після проведення експерименту взагалі не було, тоді як до початку у групі було троє. У групі порівняння показники залишилися без змін, лише кількість міні-груп збільшилася на 14,3%.

У школярів старшого шкільного віку експериментальної групи індекс групової згуртованості на міжособистісному рівні покращився на 20,8%, кількість ізольованих школярів зменшилася на 100%, на 20% збільшилась кількість взаємних позитивних виборів серед однокласників, а кількість міні-груп зменшилася на 40% порівняно із початком експерименту. Для старших школярів групи порівняння позитивним є лише зменшення кількості міні-груп.

### Висновки.

1. Експериментальна перевірка проекту «Пізнай цінності олімпізму» свідчить про його ефективність для школярів усіх вікових груп. Для молодших школярів кількісно найбільшим було позитивне сприйняття чесності, згадка про яку стала частішою на 12 випадків (з 3,5% до 9,7% усього спектру), на 16% розширився спектр цінностей, для школярів середніх класів спектр цінностей розширився менше – на 2,3%, на 8 випадків (тобто на 5,9%) – чесності, справедливості, значущою для школярів стала неприпустимість шкідливих звичок (загалом 7,5% усього спектру), для старших школярів на 16,6% покращилось сприйняття чесності як однієї з базових цінностей на які був зорієнтований вплив проекту («ідеали чесної гри») та з'явилися категорії «гармонійний розвиток» та «повага до дівчат».

2. Школярі усіх вікових груп позитивно сприймають впливи проекту стосовно міжособистісних взаємовідносин у класі, тому ефективність проекту слід вважати підтвердженим шляхом експерименту.

**Перспективою подальших досліджень** у даному напрямку є експериментальна перевірка проекту на загальнодержавному рівні.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М.М. Олимпийская академия Украины: приоритетные направления деятельности / М.М.Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 5 – 12.
2. Виховання школярів на основі цінностей олімпізму: Методичні рекомендації для педагогів-організаторів і вчителів / [укл. О.А. Томенко]. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009.- 36 с.
3. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования / К. Георгиадис // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 13–16.
4. Николаев Ю.М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры.- 2004.- №7.– С. 2-10.
5. Томенко О.А. Гуманістичні цінності сучасного олімпізму як аксіологічна основа спеціальної фізкультурної освіти школярів / О.А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК.– 2009.– № 4.- С. 138-141.



## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### КОЗАЦЬКЕ ТІЛОДУХОВИХОВАННЯ – ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА МОРАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ

Марина Воєнчук

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка



#### Анотація

Необхідність дослідження багатейшого опыта народного виховання передбачають теми, що результати такого праця допоможуть прослідкувати змінюваність форм, методів і засобів всієї структури тіловиховання і визначити закономірності, пов'язані з зміною соціально-економічних факторів життєдіяльності суспільства, а також створять передумови для заповнення сучасних методів виховання людства прогресивними елементами національної системи тіловиховання, несправедливо забутою і частково втраченою в результаті антигуманної політики тоталітаризма.

#### Annotation

The necessity of investigation the rich experience of people education is motivated by helping this work results to search the changes of forms, methods and tools of all the structure of body education and determine the laws connected with the changes of social and economic factors of social lifestyle and also will create the background for enriching the modern educational methods of people with progressive elements of national system of body education, which was unfairly forgotten and partially lost because of anti-human politics of totalitarian regime.

**Постановка проблеми.** Сучасний загальнодержавний сплеск цікавості до історії козацтва й зокрема уваги до його проблем пояснюється просто: йде формування національної еліти, яка спирається в своїй діяльності на національний – козацький! – досвід державотворення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Історичні умови буття українського народу породили самобутній феномен – козацтво. Воно втілювало в собі фізичне і духовне здоров'я нації, інтелектуальну силу, життєздатність, оптимізм і енергію. Це була об'єднана, згуртована, ідейно і духовно зцементована, суворо дисциплінована національна сила, яка очолювала боротьбу проти чужоземних ворогів. Майже чотириста років тому козаки так виклали королівським послам свою роль і призначення: «Подібно до наших предків, хочемо й ми користуватися вольностями життя, маєтностями і свободами, що належать лицарським людям... Дбаємо про те, щоб так само, як ми отримали від своїх предків ті права і вольності, щоб і наші наступники прийняли їх цілими і непорушними, з примноженням слави. І щоб вони один після одного передавали їх у прийдешні часи» [2, с.12].

Відродження козацьких традицій є надзвичайно потрібною і важливою справою. Постає сучасне українське лицарство – духовно постає Україна. Сьогодні нам на-

лежить продовжити велику місію козацтва. Козаки знову мають стати захисниками честі й гідності України, її традицій, її культури.

Загальновідомо, що поглиблення і примноження козацько-лицарських традицій в сучасних умовах сприятиме нарощенню зусиль державотворчого спрямування, піднесення духовності як кожної особистості зокрема, так і всього народу, суспільства в цілому [3, с.7].

**Мета** статті полягає у висвітленні особливостей тіло- та духовного виховання дітей та юні у добу козащини та сучасності.

#### Завдання дослідження:

- виявити основні напрямки та чинники самоудосконалення людини на різних вікових етапах;
- узагальнити досвід тіло- та духовного виховання дітей та юні у контексті сучасних вимог.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У бурхливий час національного відродження вивчення традицій українського національного тіловиховання набуває непересічного значення. Необхідність дослідження багатющого досвіду народного виховання, зокрема, зумовлюються тим, що результати такої праці допоможуть простежити змінність форм, методів та засобів всієї структури тіловиховання і визначити закономірності, пов'язані із зміною соціально-економічних чинників життєдіяльності суспіль-



ства, а також створюють передумови для поповнення сучасних методів виховання людства прогресивними елементами національної системи тіловиховання, несправедливо забутої і частково втраченої внаслідок антигуманної політики тоталітаризму.

Поруч із своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини, фізична культура суттєво впливає і на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, естетичних та світоглядних уявлень.

Жодна система фізичного виховання, як частина фізичної культури народу, не виникає із нічого. Виходячи з того, що окрема людина оволодіває фізичними вправами, іграми, іншими засобами фізичної культури тільки, як члена колективу, слід наголосити на величезному значенні традиційного підходу в питаннях тіловиховання [1, с.14-16].

Практика роботи громадських організацій козацького спрямування переконливо свідчить, що поглиблення і примноження козацько-лицарських традицій в сучасних умовах сприяє нарощенню зусиль державотворчого спрямування, піднесенню духовності як кожної особистості зокрема, так і всієї громади, суспільства в цілому [4].

Козацький громадський рух – система громадського навчально-виховного впливу нового типу, що покликана дати молоді додаткову козацько-лицарську освіту, забезпечити її надійний духовний зв'язок з предками, розвинути стосунки з сучасниками і зорієнтувати на інтереси нащадків, бо творче відродження в житті ідей і засобів козацької педагогіки має забезпечити виховання фізично здорових, морально чистих і по-лицарські мужніх та сильних духом громадян незалежної України.

Цілісна особистість козачати в школі козацько-лицарського виховання формується в результаті багатогранної навчально-виховної діяльності шкільного колективу; тілодуховиховання – провідний напрямок цієї роботи.

**Від козацьких секретів здоров'я, тілодуховиховання – до олімпійських вершин.** Працюючи в цьому напрямку, необхідно плекати у кожного юного козака міцне здоров'я, загартовувати тіло і дух, формувати уміння досягати перемог на спортивних іграх [5, с.3].

Ми дослідили і побачили як практично відроджується військово-спортивне мистецтво наших пращурів: верхової їзди, стрільби з лука, володіння списом, шаблею, іншими видами козацької зброї, подолання природних перешкод, кермування човном під веслами та вітрилами, різних видів боротьби та протиборств, в т.ч. бойового гопака, козацького багатоборства.

Система тілодуховиховання базується на традиціях збереження і зміцнення здоров'я козаків-запорожців. На Січі виховання молоді було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню під впливом: регулярних вправ; дій зовнішнього середовища – сонця, повітря, води; раціонального харчування; режиму праці та відпочинку; засвоєння пласту козацької психофізичної культури – характерництва – все це на практиці формувало особливий стан тіла й душі: у здоровому тілі – здоровий дух; (козаки казали: «Тіло грає») та сучасному баченні ролі фізичної культури в школі: перевага освітньому напрямку – акцент на озброєнні школярів знаннями з історії фізичної культури, зокрема з основами козацького тілодуховиховання, гігієни, фізіології рухів, біомеханіки фізичних вправ і освоєння учнями методик навчання рухових дій, тренування, розвитку рухових здібностей тощо; але, разом з тим, ми не відкидаємо базових положень оздоровчого та тренувального напрямків[6, с.2].

#### **Висновки.**

Таким чином, аналіз історичних матеріалів дає підстави зробити такі висновки:

1. В Запорізькій Січі функціонує ефективна система фізичного

виховання, основу якої складала віковічна звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер.

2. Систему фізичного виховання козаків визначають такі основні компоненти:
  - а) початковий відбір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;
  - б) здоровий спосіб життя, а саме: ефективне використання сил природи; водні процедури, сон на свіжому повітрі, інші способи загартування, поміркованість у харчуванні, вживанні алкоголю;
  - в) національні за своїм змістом специфічні засоби та вишколи козаків.
3. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові змагальні форми використання фізичних вправ часто у поєднанні з піснями або музикою.
4. Пріоритетне місце в структурі спеціальної фізичної підготовки козаків належало:
  - а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);
  - б) вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, їзді верхи тощо;
  - в) вдосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.
5. Найсуттєвішим результатом, вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного виду бойового мистецтва- гопака, основу якого складають:
  - а) система духовного і морального виховання людини;
  - б) система фізичних (бойових) рухів.
6. Важливим здобутком освітньої роботи на Запорізькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини, особливо в структурі Січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато



уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.

Практика роботи громадських організацій козацького спрямування переконливо свідчить, що поглиблення і примноження козацько-лицарських традицій в сучасних умовах сприяє нарощенню зусиль державотворчого спрямування, піднесенню духовності як кожної особистості зокрема, так і всієї громади, суспільства в цілому [8].

Козацький громадський рух – система громадського навчально-виховного впливу нового типу, що покликана дати молоді додаткову козацько-лицарську освіту, забезпечити її надійний духовний зв'язок з предками, розвинути стосунки з сучасниками і зорієнтувати на інтереси нащадків, бо творче відродження в житті ідей і засобів козацької педагогіки має забезпе-

чити виховання фізично здорових, морально чистих і по-лицарські мужніх та сильних духом громадян незалежної України.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Залізко В. Молоді – лицарську духовність. [Виховання молоді на традиціях Українського козацтва] / Володимир Залізко // Освіта. – № 44. – 2001. – 15-22 серпня. – С.2.
2. Каюков В. Животворящий дух козацького виховання /Віктор Каюков //Освіта. – № 23/24. – 2001. –18-25 квітня. – С.4.
3. Кононенко П. Козацька педагогіка в системі сучасної освіти / Петро Кононенко //Директор школи. – № 34. – 2000. – вересень. – С.12.
4. Кононенко П. Українське козацтво: шляхи розвитку, традиції

виховання молоді /Петро Кононенко //Освіта. – № 41. – 2003. –21-28 серпня. – С.7.

5. Невгодовський А. Сучасна українська козацька педагогіка та українознавство / Андрій Невгодовський//Директор школи. – № 35. – 2000. – вересень. – С.13.
6. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка. [Відродження, пошуки, перспективи] /Юрій Руденко//Рідна школа. – № 3. – 1994. – С.22-24.
7. Усатенко Т. Лицар – козак – монах – джентльмен /Тетяна Усатенко//Освіта. – № 44. – 2007. – С.15-22
8. Цьось А. Бойовитість духу, порив до життя. [Система фізичного і психофізичного виховання запорізьких козаків] / Андрій Цьось//Рідна школа. – № 1. – 1995. – С.14-16.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ХАРАКТЕРУ

Олена Борисова, Валентина Філіпп, Олена Березкіна  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г.Короленка



### Анотація

Изучение проблемы формирования валеологических знаний в процессе физкультурного образования младших школьников обусловлено опасными тенденциями постоянно прогрессирующего ухудшения состояния здоровья детей, социальным заказом со стороны общества, который объективно заинтересован в формировании у младших школьников потребности в знаниях, умениях и навыках сохранения и укрепления своего здоровья.

### Annotation

The studying of the problem of valeology knowledge in the process of physical education of elementary schoolchildren is motivated by dangerous tendencies of constant decreasing the childrens' health, by social order from society, which is objectively interested in formation the knowledge demand, abilities to conserve and strengthen health among elementary schoolchildren.

**Постановка проблеми.** Необхідність розробки методики формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів обумовлена виникненням небезпечної тенденції постійно прогресуючого погіршення стану здоров'я дітей та потребою у формуванні у молодших школярів потреби знань, умінь і навиків збереження і зміцнення свого здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури, яка може бути розглянута в контексті проблеми формування валеологічних знань, демонструє недостатність об'єму і всебічності досліджень в цьому найважливішому напрямі.

Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традиційного національного виховання висувають проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистостей. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність [1].

Навички, закладені у дитинстві, запам'ятовуються у півсвідомості на все життя. Щодо шкільного віку, то тут є два напрями діяльності по

формуванню здорового способу життя молодого покоління: це діяльність школи у цьому напрямі, різних позашкільних навчально-виховних закладів, громадських дитячих та молодіжних організацій.

Чотири роки в Україні діє програма валеологічної освіти. Це дуже незначний термін, який не дозволяє зробити ґрунтовні висновки про якість одержаної освіти та результати. Валеологія як шкільний предмет сприймається досить неоднозначно. Останнім часом з'являються критичні статті у пресі стосовно викладання валеології у школі. Але ніхто не сумнівається в тому, що валеологічні знання дуже потрібні [4].

Цікавий досвід ФЗСЖ набувають деякі навчальні заклади недержавної форми власності. Так, Фінансовий лицей м. Києва прагне надати лицеїстам комфорт і безпеку, поєднати в єдину систему зусилля щодо освіти, виховання і здоров'я, викоринити з життя учнів «звичайні» хвороби підліткового середовища – паління, наркотизацію, вживання алкоголю, насильство, крадіжки, лайки, брехню, пропуски занять тощо. У штаті, окрім медичного працівника, працює психолог, діє «Кодекс честі лицеїста» зі своїм особливим етикетом, підтримується діалог і консультації з батьками, запроваджено діагностику стану здоров'я учнів і заходи щодо оздоровлення. Взагалі, можна сказати, що в школах як державних, так і недержавних проводиться певна робота з дітьми





по формуванню у них навичок здорового способу життя. Зрозуміло, багато що залежить від дирекції та викладачів шкіл, їхнього розуміння важливості такої роботи та фінансових можливостей.

Грунтуючись на результатах аналізу науково-методичної літератури, була розроблена методика формування валеологічних знань в системі фізкультурної освіти молодших школярів [3].

Методика формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти в учнів 1–3 класів припускає ефективніше вирішення завдань оздоровчого, освітнього і виховного характеру у сфері фізичної освіти молодших школярів шляхом послідовного вивчення теоретичних знань валеологічного характеру і формування умінь і навиків здорового способу життя.

Нами зроблена спроба включити ці знання в процес шкільної освіти. Дана методика відповідає вимогам державного шкільного освітнього стандарту. Застосування моделі формування системи теоретичних знань валеологічного характеру при реалізації програми дозволить учням молодшого шкільного віку придбати життєво-необхідні знання і уміння, що формують навиків здорового способу життя[4].

**Мета статті** – показати, що методика формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів сприяє розширенню об'єму і систематизації якості знань у сфері фізкультурних і валеологічних знань.

Досягнення даної мети реалізується через вирішення наступних завдань:

- придбання необхідних знань в питанні збереження і зміцнення здоров'я;
- формування умінь самостійного використання засобів фізичної культури і оздоровчих чинників природи;
- виховання дбайливого відношення до свого здоров'я.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Концепція методики

формування валеологічних знань в процесі фізкультурної освіти молодших школярів припускає визначення змісту і організації роботи по формуванню у дітей звичок здорового способу життя в процесі фізичного виховання. Звичка – потреба людини в здійсненні певних дій в конкретній ситуації. У основі механізму її реалізації лежать автоматизовані способи виконання дій, закріплені в результаті багатократних повторень.

Зміст навчальної діяльності, направленої на засвоєння соціального досвіду за допомогою вивчення наукових понять, об'єднаних в змістоформуючі категорії є основоположним елементом моделі формування системи теоретичних знань валеологічного характеру. На основі визначення методики як форми наукового знання, що реалізовує процес фізкультурної освіти через єдність педагогічних закономірностей і технології, нами представлена модель освітнього процесу[2].

Пропонована модель базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі рухової діяльності. Вона поєднує в собі практичну частину навчального процесу: оволодіння уміньми і навиками виконання рухових дій, розвиток фізичних якостей, передбачених державною програмою по фізичній культурі, і теоретичну частину: систему знань (понять), направлених на особовий розвиток школярів (тренування, здоров'я, рух, розвиток, хвороба і т.д.).

Дана модель відображає послідовність формування основних понять і світоглядних уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя у молодших школярів. Структурними дефініціями схеми є світоглядні категорії. Визначення дітьми терміну «здоров'я» відбувається в основному на рівні практичного, примітивно-діяльного розуміння і його розгляд обмежується рамками «корисно – шкідливо». Вони не

надають здоров'ю значення цінності, тому в основі всієї структури лежить загальносистемна категорія – «здоров'я», на 2-му рівні розташовані світоглядні категорії: відсутність хвороб; тренування, спорт, ФК; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. Третій рівень займають діяльні категорії, що визначають наступні розділи матеріалу, що вивчається: правила гігієни; органи людини; профілактика захворювань; фізичні якості; вправи, рухи; працездатність організму; фізичний стан людини; особові якості; нові відомості про органи і системи; основи правильного харчування; безпека життя; психокорегуючі прийоми. Окрім цього у всіх класах передбачається і формування навиків ЗСЖ, знання і дотримання правил ТБ і етики спілкування.

Характерною особливістю моделі є наявність взаємозв'язку навчального матеріалу як по вертикалі, так і по горизонталі. Вертикальний зв'язок відображає етапне вивчення навчального матеріалу. Перший виток даної спіралі включає матеріал, що передбачає наступну послідовність освоєння категорій: відсутність хвороб – цінність – тренування, спорт, фізична культура (ФК). Другий виток – це матеріал для подальшого вивчення: тренування, спорт, ФК – цінність – стан людини. Третій виток – послідовне освоєння таких категорій: стан людини – цінність – радість, успіх, задоволення.

Методичне забезпечення процесу формування системи теоретичних знань валеологічного характеру здійснюється за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури, і базується на використанні комплексу методичних прийомів заснованих на виділенні часу для вивчення теоретичного матеріалу (від 5 до 10 хвилин на кожному уроці), вирішенні оздоровчих завдань у поєднанні із змістом розділів навчальної програми після фізичної культури, виконання навчальних



завдань із застосуванням наочної допомоги, оздоровчих ігор і системи домашніх завдань, що частково фіксуються в робочому зошиті з їх подальшим обговоренням і сприяючих закріпленню знань, що мають виражений оздоровчий характер.

Система домашніх завдань складається з вправ, частина з яких виконується письмово в робочому зошиті. Наприклад, при вивченні теми «Режим дня» учням пропонується намалювати стрілки годинника, вказуючі час виконання різних справ. На подальшому занятті перевіряється це завдання, розглядаються помилки, і пропонується оптимальний варіант режиму дня.

**Висновки.** Таким чином, пропонується курс дозволяє активізувати дітей в практичній діяльності, пов'язаний з розвитком емоційної сфери з вивченням основ здоров'я, допомагає їм заглянути в себе, самоідентифікуватись, розкрити свій творчий потенціал.

Модель формування системи теоретичних знань валеологічного

характеру базується на особистісно-орієнтованому і діяльнісному підході, включає практичний компонент у вигляді оволодіння вміннями і навиками виконання рухових дій, розвитку фізичних якостей і теоретичну систему понять, що має на увазі послідовне освоєння змістоформуєчих категорій. Світоглядні категорії, пов'язані зі здоров'ям, включають такі поняття як відсутність хвороб; тренування, спорт, ФК; стан людини; радість, успіх, задоволення; цінність. До діяльнісних категорій відносяться правила гігієни, органи людини, профілактика захворювань, фізичні якості, вправи, рухи, працездатність організму, фізичний стан людини, особисті якості, нові відомості про органи і системи, основи правильного харчування, безпека життя, психокорегуючі прийоми. Засвоєння даної системи дозволяє учням набувати життєво-необхідні знання, що формують навиками здорового способу життя, дотримання правил ТБ і етики спілкування.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу / Ігор Калиниченко // Довкілля та здоров'я. – К., 2003. – №3. – С. 59–61.
2. Кобяков Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья / Юрий Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 23–24.
3. Лях. В.И. Оценка успеваемости по физической культуре / Владимир Лях // Физическая культура в школе. – 1991. – №11. – С. 3–8.
4. Патлеев Г.И. Вариант методики валеологической оценки развития школьников / Геннадий Патлеев // Валеология. – 1996. – №3. – С. 21–29.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ: НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Борис Пангелов

Державний вищий навчальний заклад  
«Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»



### Анотація

В статті розглядаються питання сучасного стану дитячо-юнацького туризму, перспективи його розвитку та напрямки соціологічних, економічних і психолого-педагогічних досліджень у цій сфері.

### Annotation

The article deals with questions of modern condition of youth tourism, perspectives of its developing and direction of sociological, economical and psycho-pedagogical researching of given sphere.

**Постановка проблеми.** У теперішній час дитячо-юнацький туризм (ДЮТ), як і вся соціальна інфраструктура українського суспільства переживає складні часи. Перехід від однієї соціально-економічної системи до іншої, зміни ціннісно-моральних орієнтацій молоді висувають перед дитячо-юнацьким туризмом нові завдання, які ще необхідно усвідомити і реалізувати. В той же час, не дивлячись на зміни економічних відношень і соціального устрою суспільства, залишається незмінним значення дитячо-юнацького туризму як фактора соціалізації особистості [2].

В освітніх установах (школах, училищах, коледжах, вищих навчальних закладах) дитячо-юнацький туризм реалізується у формі туристсько-краєзнавчої діяльності учнів (студентів). Основні функції дитячо-юнацького туризму: виховна, освітня, розвивальна, рекреаційно-оздоровча [4; 5; 6].

Актуальність проблеми дитячо-юнацького туризму визначається наступними об'єктивними протиріччями [1; 5]:

- між необхідністю усвідомлення місця і значення ДЮТ як фактора соціалізації підрастаючого покоління і недостатністю об'єктивної інформації про реальні інтереси і захоплення сучасної молоді у даній сфері;
- між необхідністю використовувати ДЮТ як засобу виховання молоді і недостатньою розробленістю науково-педагогічних

основ дитячо-юнацького туризму і туристсько-краєзнавчої діяльності стосовно до сучасної соціокультурної ситуації;

- між необхідністю реалізовувати соціалізуючий, рекреаційний та оздоровчий потенціал дитячо-юнацького туризму і відсутністю його правової бази, соціально та економічно обґрунтованої політики у цій сфері, а також – недостатнім розвитком інфраструктури і відповідного ринку послуг.

Дослідження виконуються згідно «Зведеному плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і туризму за темою 3.2.8.2п «Теоретико-методичні засади розвитку спортивно-оздоровчого та рекреаційного туризму».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психолого-педагогічні дослідження у сфері дитячо-юнацького туризму широко представлені у вітчизняній педагогіці [2; 3; 4; 5]. Однак, більшість наукових досліджень з цієї проблематики відноситься до кінця ХХ століття.

Теоретико-методологічною основою цих досліджень були ідеї комуністичного виховання особистості, яка жила і розвивалась в умовах соціалістичного ладу. Значення результатів цих досліджень для сучасної системи освіти велике, але умови соціалізації підрастаючого покоління України змі-



нились, тому необхідно розробити нові педагогічно доцільні форми і зміст туристсько-краєзнавчої діяльності як основної форми реалізації дитячо-юнацького туризму у сфері освіти. Нові педагогічні ідеї повинні забезпечити гармонійний фізичний, соціальний і духовний розвиток особистості у нових соціально-політичних і економічних умовах, у системі нових пріоритетів і цінностей.

**Мета дослідження** – висвітлити напрями соціологічних, економічних і психолого-педагогічних досліджень сфери дитячо-юнацького туризму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність дитячо-юнацького туризму як фактора соціалізації підростаючого покоління залежить не тільки від безпосереднього матеріального забезпечення, але і від науково обгрунтованого усвідомлення значення і місця ДЮТ у сучасному суспільстві.

Наукові дослідження у сфері дитячо-юнацького туризму повинні мати комплексний характер і проводитись у декількох напрямках.

**Соціологічні** дослідження дозволяють виявити пріоритети сучасної учнівської молоді у сфері туризму і відповідності із соціально-економічними умовами, які змінилися; найбільш привабливі форми і зміст туристсько-рекреаційної, туристсько-пізнавальної і спортивно-туристської активності; перспективні туристські регіони. Результати цих досліджень можуть стати основою створення ринку туристичних послуг для дітей і юнацтва інфраструктури дитячо-юнацького туризму, дозволять розробити і здійснити цілеспрямовану й обгрунтовану політику щодо формування інтересів, переваг і молодіжної моди у сфері туризму, ефективні реклами і просування туристських послуг на ринок.

**Економічні** дослідження у сфері ДЮТ повинні бути спрямовані на визначення обсягу інвес-

тицій, необхідних для створення інфраструктури ДЮТ, визначення собівартості туристських послуг, рентабельності туристських організацій (баз, комплексів тощо). В межах цього напрямку повинні бути також визначені ефективні і легальні канали просування на ринок якісних і ліцензованих туристських послуг.

**Правові** дослідження повинні забезпечити розробку правової основи дитячо-юнацького туризму як виду соціально-значущої діяльності і одного з перспективних напрямів розвитку сучасного бізнесу.

**Психолого-педагогічні** дослідження дитячо-юнацького туризму повинні забезпечити подальше вдосконалення туристсько-краєзнавчої діяльності (ТКД) учнів в освітніх закладах, розробити й обгрунтувати педагогічно ефективні доцільні і безпечні форми ТКД, психолого-педагогічні і методичні основи підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних робітників, зайнятих у сфері ДЮТ.

Туристсько-краєзнавча діяльність – основна форма реалізації дитячо-юнацького туризму у сфері освіти. З педагогічної точки зору ТКД – це комплексний засіб всебічного розвитку підростаючого покоління в активному пізнанні і доступному покращенні навколишньої дійсності і самих себе у циклах туристсько-краєзнавчих подорожей. ТКД створює умови і можливості для ефективного формування соціально-активної, творчої, всебічно розвиненої особистості, сприяє самопізнанню підлітків та юнаків у навколишньому світі. ТКД включає в себе всі основні елементи туризму, краєзнавчого пошуку, екскурсійної та музейно-виставкової роботи, сприяє пізнанню навколишнього природного і соціального середовища, свого рідного краю, країни, інших країн. Місце здійснення – загальноосвітні школи, інші освітні установи (дошкільні, спеціалізовані, вищі навчальні заклади), поза-

шкільні заклади (центри дитячого туризму, туристсько-краєзнавчі клуби тощо).

Особливу увагу необхідно звернути на розробку психолого-педагогічних основ підготовки сучасного педагога-фахівця, який може керувати дитячо-юнацьким туризмом в цілому і ТКД учнів в освітніх установах.

Самодіяльна туристська подорож у її класичній формі – багатоденний туристський похід певної категорії складності – поступово втрачає своє значення і привабливість, оскільки рівень комфорту і безпеки учасників, навіть при дотриманні всіх правил організації подорожі, є недостатнім. Кількість самодіяльних туристських подорожей школярів, студентів і дорослих людей значно скоротилась порівняно з 70-80-ми роками [1].

У той же час значно зросла популярність спортивно-прикладних проявлень туризму, таких як спортивно-туристське багатоборство, «робінзонади», екстремальні походи. Популярності набувають різноманітні види активності, як супутні подорожі і роблять її більш привабливою: серфінг, дайвінг, кайтинг, парапланеризм. Затребуваним є рекреаційний туризм, який дозволяє поєднувати активні форми відпочинку з пізнавально-розважальними екскурсіями. Затребуваними є не тільки внутрішній, але і закордонний дитячо-юнацький туризм у різноманітних формах і проявленнях.

Скоріш за все, найбільш перспективною формою організації дитячо-юнацького туризму є комплексний туристсько-екскурсійний підхід до його організації. Основою рекреаційної інфраструктури туристського району повинна бути комфортна туристська база (готель), де юні туристи змогли б отримувати різноманітні туристсько-екскурсійні послуги:

- одно- і багатоденні подорожі з різних видів туризму (краще за все, комбіновані) різного рівня складності, в залежності від



запитів і реальної підготовки туристів;

- навчання основам екстремального туризму (скелелазіння, спелеотуризм, сплав по гірських річках (рафтинг));
- екскурсії розважально-пізнавального характеру;
- різноманітні види фізичної активності на турбазі і прилеглої до неї території;
- можливість заняття дослідницьким краєзнавством у різних його проявленнях.

Необхідно також передбачити можливість участі у ДЮТ батьків.

Конкретний перелік послуг, які можуть надаватись спеціалізованим дитячо-юнацьким туристським комплексом, буде залежати від туристсько-краєзнавчих можливостей географічного району, рекреаційної інфраструктури, традицій та особливостей побуту місцевого населення.

Послуги таких комплексів повинні розповсюджуватись через спеціалізовані дитячо-юнацькі туристські агентства, які забезпечують просування туристсько-краєзнавчих послуг на ринку, або через станції (центри) дитячо-юнацького туризму.

**Висновки.** Вказані проблеми взаємопов'язані і повинні вирішуватись комплексно. У нашій країні не існує обміркованої й обґрунтованої політики у сфері ДЮТ, не вивчений запит на послуги дитячо-юнацького туризму, не розроблена правова база ДЮТ, не існує даного сектора економіки і слабо розвинена відповідна сфера послуг. В той же час необхідність таких послуг очевидна, оскільки потреба у подорожах і пізнанні світу є однією з життєво важливих потреб молоді.

При такому підході до організації дитячо-юнацького туризму гостро постає питання не тільки правового забезпечення даної сфери діяльності, але і підготовки кваліфікованих кадрів, які здатні забезпечити високу якість туристсько-краєзнавчих послуг. Але ця проблема є темою наших подальших досліджень.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Беккер И. О некоторых современных проблемах детского туризма // Гуманитарный вестник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди».

Переяслав-Хмельницький: СКД, 2010. – С. 12-14.

2. Громадянське виховання заходами дитячо-юнацького туризму і краєзнавства в умовах розвитку української держави. / Дніпропетровськ, 17-24.09.2001р. – Дніпропетровськ, 2001. – 100с.
3. Новиков А.М. Туризм: от гипотез к теории: Монография / А.М.Новиков, И.В.Зорин, А.И. Сеселкин // Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2009. – 157с.
4. Обозний В.В. Краєзнавча підготовка вчителя: теоретичні і організаційно-методичні аспекти / Навч. посібн. / В.В.Обозний. – К.: ІЗМН, 2001. – 284с.
5. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации / А.А.Остапец. – М.: РМАТ, 2001. – 81с.
6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посібн. / Б.П.Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248с.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## МОТИВАЦІЯ Й САМОКОНТРОЛЬ ЯК СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Олександр Подлесний

Київська державна академія водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного



### Анотація

В статтю розглядається вплив мотивації та самоконтролю на ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Розглядається мотивація досягнення як загальна, відносно стійка риса особистості, пов'язана з інтенсивністю мотивації до самосовершенствования, оптимальним стимулом для якого є самоконтроль.

### Abstract

The article examines the impact of motivation and self-control on the effectiveness of professionally-applied physical training of students. We consider the motivation to achieve a common, relatively stable personality traits associated with the intensity of motivation for self-improvement, the optimal stimulus which is self-control.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз досліджень [2, 4, 13] показує, що до структури ППФП входять такі основні види:

- теоретична, яка формує науковий і евристичний рівні знань, умінь і навичок;
- фізична, яка формує базовий рівень розвитку фізичних якостей, сприяє підвищенню стійкості організму до несприятливих факторів оточуючого середовища і сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я;
- спеціальна, яка моделює професійну діяльність і окремі її фрагменти у звичайних і екстремальних умовах;
- психологічна, яка формує стійкість психічного й фізіологічного рівнів особистості до екстремальних умов і сприяє реалізації знань, умінь і навичок у професійній діяльності, як було показано вище.

Значна кількість досліджень в області ППФП присвячена підвищенню фізичної, теоретичної, психофізичної підготовки до освоєння різного роду професій, і тільки обмежена кількість авторів звертали увагу на психологічний бік діяльності людини, основним компонентом якого є мотивація.

Особливу увагу на цю проблему звертають військові. Так, Ю.А.Бородін і С.В.Романчук [2] відзначають, що в останнє десятиліття значно погіршилася фізична підготовленість абітурієнтів, які

приходять вступати до вузу. Більшість з них не мають досвіду занять спортом, і тому в них немає сформованих мотиваційно-ціннісних орієнтирів в області фізичної культури, що негативно позначається на якості військово-професійного навчання. У зв'язку з цим автори у своїх дослідженнях ставлять за мету формування у курсантів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, мотивації на здоровий спосіб життя і фізичне самовдосконалення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами і темами.** Робота виконана згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України з питань сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.8.3. п. «Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів». Номер держреєстрації 0106U010785.

**Метою дослідження** є визначення впливу мотивації і самоконтролю на ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за даними літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Діяльність людини, її вчинки, поведінка завжди носять певну мотивацію [5, 7, 9]. Під мотивом розуміють свідому активність людини до досягнення мети. Мотив сприймається як спонукання, стимул



до діяльності. Людину до певної діяльності можуть спонукати різні мотиви: інтерес до змісту й процесу діяльності, почуття обов'язку перед суспільством, прагнення до самоствердження та ін.

Мотивація – це сукупність спонукаючих факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуаційні фактори, які стимулюють поведінку людини.

До діяльності людину рухають не один, а кілька мотивів, кожний з яких має різну силу впливу. Психологи виділяють різні види мотивів: самоствердження, ідентифікації з іншою людиною, влади, процесуально-змістовні мотиви, саморозвитку, досягнення, соціальні мотиви, афіліації, уникнення неприємностей [15, 17]. У кожної людини ці мотиви присутні, але ієрархія їх різна. Навіть один той же мотив у тої самої людини в різних обставинах життя діє з різною силою.

Мотивація досягнення – це прагнення людини досягти значних результатів, успіхів у діяльності. Успіх у діяльності пов'язаний із бажанням досягнення мети [11] і, на думку психологів [6], залежить навіть не стільки від здібностей, скільки від цілеспрямованої і стійкої праці. Автор пропонує формулу успіху:

$$Успіх = Z_1 + M_o + C_2, \text{ де}$$

$Z_1$  – здібності,  $M_o$  – мотивація досягнення,  $C_2$  – ситуація. На його думку, знаючи силу (рівень) мотивації досягнень індивіда, можна прогнозувати його майбутню кар'єру. Часто буває, що менш талановитий спортсмен, але з більшою мотивацією, досягне більшого успіху, ніж більш здібний, але з меншою мотивацією.

Таким чином, мотив досягнення – це загальна, відносно стійка риса людини, яка проявляється у прагненні до успіху, бажанні досягти високих результатів і відчутти при цьому задоволення [6].

Мотивація досягнення охоплює не лише мотиви досягнення (стійкі

атрибути особистості), а й ситуативні фактори (цінність, можливість досягнення успіху, складність завдання й т.п.).

Очікування успіху оцінюються психологами як ступінь суб'єктивної впевненості в тому, що діяльність буде мати успіх [18]. Серед факторів, які впливають на очікування успіху виділяють:

- уявлення про здібності (суб'єктивна оцінка своїх здібностей), яке формується на основі успіхів і невдач у минулому;
- суб'єктивна складність завдання (оцінка сприятливої ситуації). Очікування високого (позитивного) результату сприяє формуванню у людини «почуття ефективності», яке стимулює її працювати краще.

Для виявлення мотивації досягнення вчені [8, 22] опираються на судження людини, її висловлювання, які свідчать про наявність потреби досягнення (тобто як вона думає і на основі чого діє). Потреба в досягненні присутня тоді, коли людина ставить перед собою позитивно сформульовану мету діяльності. В анкетах вона обирає твердження, у яких висловлюється бажання щось зробити і досягти успіху.

Американські вчені [15, 16] виділяють у мотиві досягнення двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху і виключення невдач. Високий рівень мотивації досягнень означає, що у людини домінує прагнення до успіху; низький рівень мотивації свідчить про те, що домінує бажання виключення невдач.

Таке бажання може виникати з різних причин, однією з яких може бути неправильна самооцінка своїх здібностей і їх невідповідність поставленій меті. Для виключення невдач, щоб підтримати самоповагу, людина може або відмовитися від діяльності, або поставити перед собою занижену мету.

Психологи відзначають, що у шкільних змаганнях, коли учні

борються за нагороди, підривається внутрішня мотивація [16], бо нагорода за здібності є зовнішнім стимулом діяльності. Для формування внутрішньої мотивації необхідно оцінювати зусилля школяра у порівнянні з його попередніми результатами. На цьому основана система оцінки «прогресу досягнень» Т.Ю. Круцевич [10] і введена в дію змагання «Переможи себе».

Ефективність діяльності пов'язана також з силою мотивів. Вчені відзначають [8], що діти з сильною мотивацією виявляють більшу наполегливість у виконанні завдання, ніж з слабкою, у дорослих ця залежність виражена слабше. На початку ХХ століття вченими Ерксом і Додсоном у дослідках на тваринах було показано, що надмірна стимуляція приводить до уповільнення швидкості навчання (в якості стимуляторів використана різна сила струму) [6]. Ними був сформульований закон Ерка-Додсона про залежність якості виконаних дій від інтенсивності мотивації. Згідно з цим законом, із збільшенням інтенсивності мотивації якість діяльності спочатку збільшується, а потім, після проходження найвищих показників успішності діяльності (оптимум мотивації), поступово зменшується. Визначити оптимум мотивації не так просто, тому що для різних комплексів мотивів він буде різним: для негативних мотивів (покарання, догана) він буде одним, а для позитивних – іншим.

Ж.Нюттен [12] відзначає, що ідея оптимуму мотивації настільки давня, що і людська думка, і моралісти завжди обговорювали надзвичайні пристрасті, із-за яких людина втрачала контроль над собою. Тому психологи різних країн визнавали, що інтенсивна стимуляція негативно позначається на ефективності діяльності і адаптації до завдань, які неправильно ставить середовище.

Другий закон Ерка – Додсона пов'язаний зі складністю завдань. Згідно з ним для складного за-



вдання оптимальною буде слабка мотивація, а для легкого – сильна. Пояснюється це тим, що надмірна мотивація не призводить до порушення поведінки і зниження ефективності діяльності при виконанні легкого завдання, а при виконанні складного завдання така небезпека існує.

Для фізичного виховання і професійної діяльності важливим є мотив самовдосконалення. Аналізуючи мотивацію поведінки людини, Р. Френкін [20] виділяє мотивацію зростання, у якій закладено ідею розвитку майстерності. Теорія зростання описує механізми мотивації до зростання і оволодіння майстерністю як розходження між тим, де індивід знаходиться на даний момент, і тим, де йому необхідно бути для того, щоб адаптація до навколишнього середовища проходила успішно. Таке розходження створює внутрішнє напруження. Для його послаблення необхідно зменшити наявне розходження, розвиваючи навички і здібності. Тобто мова іде про самовдосконалення у моральному, інтелектуальному і фізичному планах.

Спонукають до самовдосконалення три обставини [3, 8]:

- а) наявність у людини потреби у самоповазі і у схваленні іншими, у соціальному престижі;
- б) розходження образів свого «я ідеального» і «я реального»;
- в) самооцінка і самовідношення, що виникають на цій основі.

Відсутність одного з цих компонентів, на думку автора, не сприятиме формуванню мотивації самовдосконалення.

Стійкість мотивації саморозвитку залежить від стійкості ідеалу (образів ідеальних особистостей, ідеального «я») і стійкості самооцінки [14].

У результаті самооцінки суб'єкт визначає у себе недоліки, які відрізняють його від «ідеального». Вони можуть мати різну природу [1]. З одного боку, під недоліком може розумітися відставання від норми розвитку позитивної якості, з ін-

шого – рівень розвитку позитивної якості у порівнянні з наявним у неї ідеалом. Можливі випадки, коли під недоліком розуміють наявність негативної якості.

Ефективність самовдосконалення залежить від стійкості самооцінки.

Самооцінка обов'язково передбачає самоконтроль. Оцінюючи самоконтроль особистості, Р. Френкін [20] надає йому значення стимулу життя. Він наводить приклад, коли рак молочної залози прогресує повільніше у тих жінок, які вірять у здібності контролювати захворювання. Тейлор і її колеги (2000) документально підтвердили, що перебільшений оптимізм, стійке уявлення про особистий контроль і здатність знаходити сенс життя мають адаптивний характер (Прив. по Р. Френкіну [20]).

Психологи [22] висувають теорію самодетермінації, в основі якої лежать три вроджені потреби: компетентність, зв'язок з іншими людьми і автономність. Відчуття компетентності – необхідна умова мотивації, спрямованої на дослідження навколишнього світу і реакції на труднощі. Але, перш ніж людина досягне компетентності, вона повинна відчувати автономність. Автономність пов'язана з поведінкою, яка проявляється при відсутності зовнішнього контролю чи впливу.

Дослідження, проведені на учнях [16] свідчать, що при стимуляції автономності, у них спостерігається значна внутрішня мотивація, сильна допитливість і потреба долати труднощі. Якщо ж встановлюється жорстокий контроль, ініціативність падає, ефективність навчання знижується.

Автономність пов'язана з саморегуляцією поведінки, яка складається із трьох процесів:

- самоспостереження (оцінювання своєї поведінки);
- самооцінки (судження про себе);
- самореагування (спонукання себе).

У деяких людей при зовнішньому контролі своєї діяльності чи рівня розвитку своїх здібностей виникає тривога. Р. Френкін наводить дані, що тестування більшість людей сприймають як певну загрозу, і таке відношення підвищує рівень активації. Якщо активація має прологіровану дію, у ситуації, коли студентам треба виконати кілька тестів, то це може призвести до формування стресової ситуації. Підвищення рівня активації, обумовлене проведенням тестування, співвідноситься з погіршенням якості виконуваної роботи. Але, є люди (це проявляється у спорті), які бачать у тестуванні ситуацію виклику і покращують якість роботи [19, 21].

Внутрішній же контроль є оптимальним стимулом до саморегуляції і самовдосконалення. Знання про себе дозволяють регулювати свій стан, щоб урівноважити себе з оточуючим середовищем.

Психологи звертають увагу [6, 20] на те, що самооцінка, самоперевірка є значними внутрішніми стимулами. Чим більш диференційна оцінка (10-20 балів), тим більше її мотиваційне значення. У цьому випадку той, що навчається, може порівняти свої результати з результатами інших людей, але і зі своїми попередніми результатами, оцінюючи свої кроки просування до мети і визначення перспектив перевищення своїх досягнень, тобто самовдосконалення.

**Висновки.** Аналіз робіт психологів дозволяє поглибити уявлення про самоконтроль як один з найважливіших стимулів мотивації досягнення мети у фізичному самовдосконаленні студентів. Визначені проблеми у організації самоконтролю «фізичного я». Це оцінка, яка слабодиференційована (5 балів), відсутність системи оцінювання прогресу досягнень студентів, відносно вихідного рівня, відсутність автономності саморегуляції студентів і прийняття ними рішення.





Усі вищеперераховані фактори значним чином впливають на підготовку сучасних спеціалістів, які готуються у ВНЗ і потребують своєї наукової розробки. Найбільш важливою проблемою серед вищеперерахованого, на нашу думку і думку багатьох учених, є підвищення мотивації діяльності майбутніх спеціалістів, у структурі якої провідне місце займає мотивація досягнення, яка може формуватися у відповідних педагогічних умовах організації навчального процесу фізичного виховання у вузі, що є перспективою подальших досліджень.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Безугла Л. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів педагогічних вищих навчальних закладів / Л. Безугла – Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2007. – № 3. – С. 13-15.
2. Бородин Ю.А. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом / Ю.А. Бородин, С.В. Романчук // Навчально-методичний посібник. – Київ, 2006. – 104 с.
3. Бринарська О. Виховання у студентів інтересу до занять фізичними вправами на основі міждисциплінарних зв'язків / О. Бринарська, Н. Кругляк, О. Кругляк // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2004. – №4. – С. 84-87.
4. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков. Навчальний посібник. – Київ.: Знання України, 2004. – 82 с.
5. Дещаківська С. Мотивація школярів до занять фізичними вправами / С. Дещаківська – Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції – «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції». – Тернопіль, 2007. – С. 10-12.
6. Занюк С. Психологія мотивації / С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
7. Зварищук О. Мотивація студентів масових розрядів до вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту / О. Зварищук, Л. Фолизюк // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2007. – № 3. – С. 6-9.
8. Ильин Е.П. – Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 508 с.
9. Кравчук Я. Мотивація школярів до фізичної культури і спорту / Я. Кравчук, Н. Войнаровська, В. Захожий // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції – «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції». – Тернопіль, 2007. – С. 22-23.
10. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Круцевич Т.Ю. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – К.: 2007. – с. 64-69.
11. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Москва, СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
12. Нюттен Ж. Мотивация / Ж. Нюттен // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. Вып. 5. – М.: Наука, 1975. – 286 с.
13. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
14. Хекгаузен Хайнц. Мотивация и деятельность / Хайнц Хекгаузен. – М.: Питер, 2003. – С. 38-43.
15. Alderman M. Motivating for Achievement. N.Y. 1999.
16. Byra M. Teaching styles and inclusive pedagogies. // The Handbook of Physical Education. – London: SAGE Publication, 2008. – P. 449-467.
17. Bandura A. Agression – A social learning analysis – N/Y/ 1973. – 270 p.
18. Dabler H. Leistungsmotivasion in Hocheistungssport. Inre Aktualisierung und Entwicklung. – Karl Hofmann verlung/ – Shorndorf 1972. – 304 p.
19. Enoka R.M. Neuromechanical basic Kinesiologie. Seconol Edition. Human Kinetics. – USA, 1994. – 466 p.
20. Franken R.E. Human Motivation, Fith Edition, Thomson, Wadsw Orth, 2003/ – 360 p.
21. Morton R.H. Modeling training and overtraining// J. of Sports Sei., London, 15 (1997), 3,- pp. 335-340.
22. Nicholls J.G. Achievement motivation: Conceptions of ability? Subjective experience task choice? And preference/ Psychological Review. – 1984. – 91. P. 328 – 346.



# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 11-15 РОКІВ

Діна Платоненко

Національний університет фізичного виховання і спорту України



### Аннотация

В статье приведены данные собственных экспериментальных исследований физического развития детей 11-15 лет по основным соматометрическим показателям.

### Annotation

The article presents the data of own experimental research on physical development of 11 – 15 year old children of basic somatometric indicators.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні у державах Європи та Україні, зокрема, великого значення набуває проблема збереження здоров'я різних груп населення, особливо дітей, підлітків та молоді, що, насамперед, пов'язана зі зростанням числа екзогенних та ендогенних факторів, які негативно впливають на процеси росту та загальний розвиток дитини.

Значна кількість вчених відмічає [1, 6, 9], що останнім часом фізичний та функціональний розвиток дітей України, а також стан їхнього здоров'я погіршується, так за даними МОЗ України близько 90 % дітей мають відхилення у стані здоров'я, понад 59% – незадовільну фізичну підготовленість.

Важливим показником здоров'я дитини є її **фізичний розвиток**. Фізичний розвиток відображає ріст і розвиток дитини, морфологічне та фізіологічне вдосконалення її органів та систем [5].

Діти 11-15 років відносяться до періоду закінчення другого дитинства та підліткового віку, що характеризується статевим дозріванням і є критичним у розвитку людини. Процес статевого дозрівання супроводжується неодноразовим дозріванням окремих систем і органів підлітка [2, 10]. Підлітковий вік – один із найскладніших періодів розвитку дитини, що потребує нових і ефективних методів виховання та навчання [2].

Формування зростаючого організму зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку, фі-

зичної підготовленості та функціональних можливостей. Визначення цих показників дає змогу оцінити відповідність фізичного розвитку дитини її віку та гармонійність розвитку дітей та на основі цих даних розробити конкретні оздоровчі та профілактичні заходи для дітей 11-15 років.

**Мета дослідження:** Дослідити особливості фізичного розвитку дітей 11 – 15 років за соматометричними показниками.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Існують різні підходи до оцінки фізичного розвитку дітей [4,7,8], проте у цій роботі ми наводимо аналіз одержаних нами соматометричних показників фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітини) учнів 11-15 років, які навчаються у спеціалізованій школі № 78 м. Києва (табл. 1). У дослідженні прийняло участь 201 дитина (105 хлопців та 96 дівчат).

Показники свідчать, що тотальні розміри тіла у більшості хлопців 11-15 років вищі, ніж у дівчат цього ж віку. Більшість досліджуваних дітей мають соматометричні показники, що відповідають нормативному рівню для даного регіону [11].

Проведені дослідження дозволили визначити середньостатистичні значення показника довжини тіла дітей у цей віковий період. Так у віці 11 років у хлопців відмічається мінімальне значення довжини тіла – 143,5 см, а в дівчат – 134 см, максимальне значення в хлопців дорівнює 162,5 см, а в дівчат – 163 см. Мінімальний розкид спостері-



Показники тотальних розмірів тіла дітей 11-15 років (n=201)

Вік	Контингент			
	Хлопці		Дівчата	
	X	$\sigma$	X	$\sigma$
<b>Довжина тіла, см</b>				
11	151,88 (n=16)	1,31	149,81 (n=16)	2,16
12	155,8 (n=27)	1,25	155,5 (n=15)	0,99
13	159,8 (n=19)	2,19	159,4 (n=26)	0,70
14	170,36 (n=22)	1,24	163,12 (n=16)	0,98
15	171,69 (n=21)	1,67	166,8 (n=23)	0,89
<b>Маса тіла, кг</b>				
11	46,31 (n=16)	1,89	40,81 (n=16)	1,52
12	49,7 (n=27)	1,87	49,53 (n=15)	2,38
13	47,5 (n=19)	1,7	50,7 (n=26)	1,04
14	62,68 (n=22)	1,14	51,87 (n=16)	1,14
15	63,81 (n=21)	2,23	55,5 (n=23)	0,97
<b>Окружність грудної клітини, см</b>				
11	77,5 (n=16)	1,98	72,90 (n=16)	2,25
12	78,09 (n=27)	1,59	72,96 (n=15)	2,59
13	73,25 (n=19)	1,88	77,75 (n=26)	1,20
14	88,06 (n=22)	2,98	83,21 (n=16)	1,61
15	91,45 (n=21)	2,39	85,08 (n=23)	1,34

гається у дівчат в 13 років (13,5 см) і в 11 років у хлопців (19 см) [3].

Наведені дані свідчать про те, що хлопці за цим показником вищі ніж дівчата в 11 років. У віці 12-13 років різниця у зрості хлопців та дівчат мінімальна (0,3 – 0,4 см). У 14 років відзначається певний стрибок у зрості і в подальшому хлопчики стають вищими за дівчат (170,36 см).

При оцінці за показником маси тіла дітей, який на відмінність від довжини тіла і окружність грудної клітини, є доволі лабільним показником, що порівняно швидко реагує і змінюється під впливом різних екзо- і ендогенних факторів. Було визначено, що середні значення маси тіла хлопців переважають показники дівчат у всі роки, крім 13. Різниця мінімальних і максимальних значень маси тіла у дітей в 11 років життя складає – 33 кг у хлопців та 18 кг у дівчат, в 12 років – 49 кг і 35 кг, в 13 років – 28 кг і 21 кг, в 14 років – 26 кг і 14 кг, та в 15 років – 52 кг і 19 кг відповідно. Таким чином, мінімальний розкид у хлопців (26 кг) у досліджуваний період є вищим ніж у дівчат (14 кг).

Значення показника окружності грудної клітини з віком поступово збільшується. Так у віці 11 років у хлопців реєструвалося мінімальне значення окружності грудної клітини – 63 см, а в дівчат – 51 см, максимальне значення в хлопців дорівнює 91,45 см, а в дівчат – 85,1 см. Максимальна різниця спостерігається у 15-ти річному віці (на 6,37 см), а мінімальна у 13-ти річному (на 1,95 см). На протязі усього досліджуваного періоду окружність грудної клітини хлопців переважає, лише в 13 років відмічається переважання даного показника у дівчат на 1,95 см, що може бути пов'язано з розвитком молочних залоз [1, 2].

При оцінці рівня фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку (рис. 1), було виявлено, що 65,2 % досліджуваних школярів мали середній рівень фізичного розвитку,

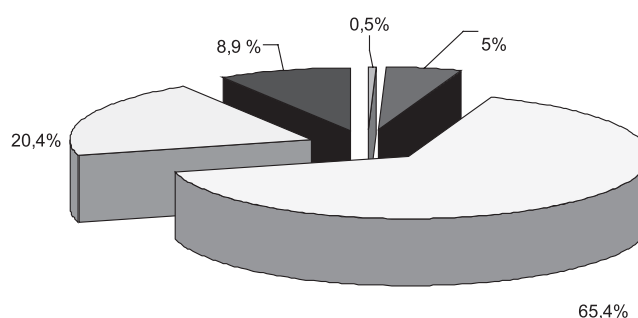
20,4 % – вище середнього рівень фізичного розвитку та 5 % – нижче середнього рівень фізичного розвитку. Високий рівень фізичного розвитку мали 8,9 % школярів, в той час як лише 0,5 % мали низький рівень фізичного розвитку.

В таблиці 2 представлені відсотковий розподіл за рівнями фізичного розвитку хлопців та дівчат 11-15 років.

Дані, приведені у таблиці вище, дозволили визначити, що у кожному віковому періоді більшість дітей мають середній (50-71 %) та вище середнього (13,3 – 31,3 %) рівень

фізичного розвитку. Найбільша кількість дітей з високий рівень фізичного розвитку відносяться до 11-ти річного віку – 15,6 %. Низький рівень фізичного розвитку мають лише діти 13 років – 2,2 %.

Отримані під час досліджень дані дозволили проаналізувати особливості фізичного розвитку дітей 11-15 років. Так, в 11 років 75 % дітей характеризуються гармонійним розвитком; 90,5 % дітей – в 12 років, 89 % дітей – в 13-14 років та 77% дітей – в 15 років. Серед основних причин дисгармонійного розвитку виділяють: відставання



■ низький; ■ нижче середнього; □ середній; □ вище середнього; ■ високий

Рис. 1. Розподіл учнів середнього шкільного віку за рівнем фізичного розвитку, %



Таблиця 2

## Віково-статевий розподіл за рівнем фізичного розвитку дітей 11-15 років, %

Вік, років	Стать	Кіл-ть	Рівень фізичного розвитку				
			Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
11	х	16	12,5	25	62,5	-	-
	д	16	18,7	37,5	37,5	6,3	-
	<b>Всього</b>	<b>32</b>	<b>15,6</b>	<b>31,3</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	-
12	х	27	14,8	25,9	51,9	7,4	-
	д	15	-	13,3	86,7	-	-
	<b>Всього</b>	<b>42</b>	<b>9,6</b>	<b>21,4</b>	<b>64,3</b>	<b>4,7</b>	-
13	х	19	10,5	21,0	47,4	15,8	5,3
	д	26	-	7,7	88,5	3,8	-
	<b>Всього</b>	<b>45</b>	<b>4,4</b>	<b>13,3</b>	<b>71,2</b>	<b>8,9</b>	<b>2,2</b>
14	х	22	9,1	31,8	59,1	-	-
	д	16	-	18,8	81,2	-	-
	<b>Всього</b>	<b>38</b>	<b>5,3</b>	<b>26,3</b>	<b>68,4</b>	-	-
15	х	21	14,3	9,5	61,9	14,3	-
	д	23	8,7	17,4	73,9	-	-
	<b>Всього</b>	<b>44</b>	<b>11,4</b>	<b>13,6</b>	<b>68,2</b>	<b>6,8</b>	-

у значеннях довжини тіла серед хлопців в 11, 14 та 15 років, у дівчат в 12 та 15 років, відставання у значеннях маси тіла у хлопців в 13 років та окружності грудної клітини у дівчат в 13 років.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізичний розвиток є провідним критерієм, що визначає стан здоров'я дітей, який постійно погіршується.

Встановлено, що більшість досліджуваних дітей мають соматометричні показники (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітини), що відповідають нормативному рівню для даного регіону. Виявлено, що у всіх показниках із віком спостерігається в основному поступове збільшення мінімальних та максимальних значень.

Результати проведених досліджень показали, що 65,2 % досліджуваних школярів мають середній рівень фізичного розвитку, 20,4 % школярів – вище середнього рівень фізичного розвитку, 5 % школярів – нижче середнього рівень фізичного розвитку. Високий рівень фізичного розвитку мають 8,9 % школярів,

а 0,5 % школярів має низький рівень фізичного розвитку.

Результати аналізу даних наших досліджень показали, що гармонійний розвиток мають 75 % дітей в 11-річному віці, 90,5 % дітей в 12 років та 89% дітей в 13-15 років. До основних причин дисгармонійного розвитку відносяться відставання у значеннях довжини тіла серед хлопців в 11, 14 та 15 років, у дівчат в 12 та 15 років, відставання у значеннях маси тіла у хлопців в 13 років та окружності грудної клітини у дівчат в 13 років.

Подальші дослідження будуть присвячені визначенню фізичної підготовленості та рівня фізичного стану учнів 11-15 років з метою розробки оздоровчих та профілактичних програм занять фізичними вправами з даним контингентом.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я чело- века / Г. Л. Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123с.
2. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: автореф. дис.

на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / О. О. Бекас. – Київ, 2001. – 16 с.

3. Иванов В. С. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В. С. Иванов. – М.: Физическая культура и спорт, 1990. – С. 23.
4. Давиденко О. В. Основы програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144с.
5. Козакевич В. К. Функціональний стан школярів пубертатного періоду з різним станом фізичного розвитку / В. К. Козакевич // Педіатрія, акушерство та генікологія. – 1999. – № 4.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 208с.
7. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.: ил.
8. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрушев. И. Т. Корнеева и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
9. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 271с.
10. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, И. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 320с.
11. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / За заг. редакцією І.Р. Бариліака і Н.С. Польки. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 208с.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### SPORT GAMES AND CYCLICAL SPORTS IMPACT ON MUSCLES OF 11–14 YEARS OLD BOYS

*Arunas Emeljanovas, Renata Rutkauskaite*  
Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania



#### Annotation

The aim – to determine the sport games and cyclical sports impact on the features of the dynamics in functional parameters of the muscles and cardiovascular systems in boys of the age groups of 11-14 years old. The contingent of this study was 257 boys aged 11-14 years who were divided into three groups: non-athletes ( $n = 85$ ), cyclical sport athletes ( $n = 89$ ) and sport games players ( $n = 83$ ). Were assessed their muscle strength (arm levators, femoral flexors, calf extensors and flexors, and forearm extensors and flexors) indices.

The improvement of muscle capacity indices depend on the nature of physical load: muscle strength indices more increased in cyclical sports group.

**INTRODUCTION.** Generalized other scientists epidemiological studies highlight the positive effects of physical exercise on the working capacity and functional state of the muscles system [4]. However, the specificity of the exercise selection is relevant to: sports games (partially regulated physical load) or cyclical sports (strictly regulated physical load) has greater impact on development of the muscles and CS features? Children choose a specific sport (event), and regularly attended training sessions for a long time, becomes a significant factor in the prevalence of the nature of physical exercises [8]. This paper examines the different sports of long-term training effects on boys' muscles.

The aim – to determine the sport games and cyclical sports impact on the features of the dynamics in functional parameters of the muscles in boys of the age groups of 11-14 years old.

**MATERIALS AND METHODS.** The study involved 11-14 years old boys, Lithuanian high school and sports school pupils (healthy, do not have bad habits). In this study the contingent was 257 boys 11-14 years of age. All subjects were divided into three groups: non-athletes ( $n = 85$ ), cyclical sports athletes – runners ( $n = 89$ ) and representatives of sports games – basketball, handball, football ( $n = 83$ ) (Table 1). This study involved the boys going to the chosen sport not less than 2 years.

The study carried out in Kinesiology laboratory, Lithuanian Academy

of Physical Education, in spring 2006 (April/May), at the same time of day. Boys, two days before the testing did not performed all-out exercise.

Muscle strength was measured in boys by hand dynamometer «Nicholas». With «Nicholas» hand power measurements device, the maximum force required for the isometric muscle contraction mode is obtained when the resistance caused by the research investigator appear. The characteristic of the dynamometer is a measure of strength between 0 and 199.9 kg, therefore it is possible to evaluate the major muscles strength. The device is placed between the investigator's arm and investigative arm. The investigator's pressure force through the dynamometer is aimed at the investigative upper limb. Were measured arm levators and femoral flexors strength, calf extensors and flexors strength and forearm extensors and flexors strength.

In order to compare the data was determined arithmetic mean ( $x$ ), average standard deviation (SD). Due to evaluate the significant differences of values was used one-way analysis of variance – ANOVA (Student's test summary of several independent samples). Were used the following statistical significance levels:  $p < 0.05$  – a reliable,  $p < 0.01$  – a highly reliable,  $p < 0.001$  – particularly credible conclusion.

**RESULTS.** Comparing the results of dynamometry in four age groups (11, 12, 13, and 14) was measured in our selected groups of muscles on the right and left side (arm levators,



Characteristics of subjects

Subjects age	Sport event	Stature, cm	Body mass, kg
11 years	Non-athletes (n=22)	153,3± 2,2	45,6± 3,4
	Cyclical sport athletes (n=22)	147,5± 1,3	36,3± 2,0
	Sport games players (n=21)	152,4± 1,3	42,4± 2,0
	Mean value	151,0±8,1	41,4± 12,4
12 years	Non-athletes (n=18)	158,6±1,8	46,6± 1,8
	Cyclical sport athletes (n=20)	159,1± 2,3	46,6± 2,5
	Sport games players (n=20)	157,6± 2,5	46,6± 2,7
	Mean value	158,4± 9,8	46,6± 10,4
13 years	Non-athletes (n=25)	165,7± 2,4	52,5± 2,1
	Cyclical sport athletes (n=24)	165,2± 1,7	50,1± 2,0
	Sport games players (n=22)	168,7± 1,8	54,2± 1,7
	Mean value	166,5± 9,7	52,2± 9,6
14 years	Non-athletes (n=20)	173,9± 1,6	63,5± 2,3
	Cyclical sport athletes (n=23)	172,0± 1,8	55,5± 1,8
	Sport games players (n=20)	172,6± 1,7	57,7± 2,1
	Mean value	172,8± 7,8	58,7± 9,9

femoral flexors, calf extensors (Fig. 1) and flexors and also forearm extensors and flexors (Fig. 2)), and was found that the best results achieved by cyclical sports athletes. The weakest results were obtained in non-athletes boys. Observed arm levators strength results show that in all age groups was statistically significant difference between non-athletes and cyclical sports athletes' strength. 11 years old boys these parameters vary among the three groups of subjects. Measurements of femoral flexors strength statistically significant differences were not found only for 12 years of age groups, 11 and 13 years of age the differences found by comparing cyclical sports with non-athletes and sport games players. The examination of the calf extensors strength were established that between 11-13 year old boys best results belonged to cyclical sports athletes, as well as the calf flexors strength – between 11 and 12 years boys.

Measurements of forearm flexors strength in 11-14, as well as the best results achieved in cyclical sports groups, and statistically significant difference compared with the results of non-athletes and sport games players groups. The same situation was observed in the evaluation of forearm extensors strength right side and left side of 11 and 13 years of age groups.

Dynamometry assessments between the groups showed that the muscle strength of the cyclical sport athletes is greater than non-athletes and sport games players. Statistically significant differences between boys were identified in all age groups in assessment of both: right and left sides.

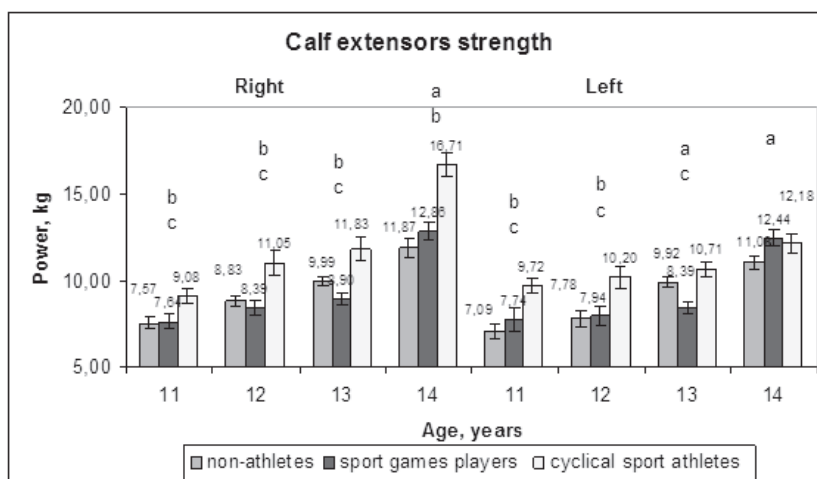
**DISCUSSION.** The body's reaction to physical exercises, which belong to the group of the external factors, affecting the body's growth and development features, has impact on the functional and morphological changes in the systems [3]. In this work has been studied and evaluated sport games and cyclical sports impact on the features of the dynamics of body's functional state in boys of

the age groups of 11-14 years old. It is shown that the physical load nature (partially regulated, specific for sport games activities and strictly regulated physical load, specific to cyclical sports training sessions) differently affects the features in growing and rapidly evolving body.

Dynamometry assessments between the groups showed that muscle strength is more specific to cyclical

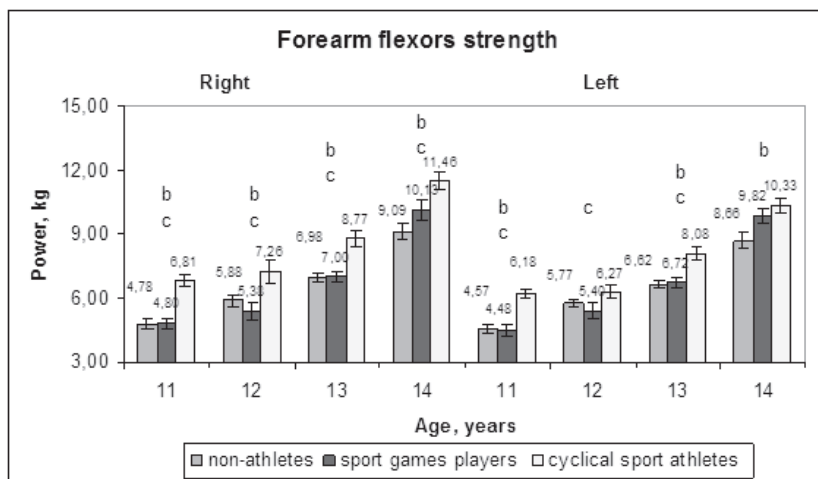
sports athletes, but non-athletes boys nor players. Statistically significant differences between boys were identified in all age groups, in assessment of right and left sides. Muscle capacity assessment data confirmed a number of other authors claiming that exercise affects the growth and development processes [7].

A lot of research works has been done in order to assess the patterns of



**Fig. 1. The results of calf extensors strength in non-athletes, sport games players and cyclical sport athletes. Note. The difference between non-athletes and sport games players – a, cyclical sport athletes and non-athletes – b, sport games players and cyclical sport athletes – c – statistically significant when p <0,05.**





**Fig. 2. The results of forearm flexors strength in non-athletes, sport games players and cyclical sport athletes. Note. The difference between non-athletes and sport games players – a, cyclical sport athletes and non-athletes – b, sport games players and cyclical sport athletes – c – statistically significant when  $p < 0,05$ .**

the growth and development [6], finding the most appropriate physical load [1]. Generalization of other scientists and the results of this study suggest that interaction of the external and internal factors determine the features of the muscles capacity development and its expression during exercise in the 11-14 years old boys. Precisely regulated physical load, specific to cyclical sports is an external factor affecting the boys' muscle strength parameters of 11-14 years of age.

These results can be explained by other authors [8] conclusions, where

diverse directions physical loads, creating a different external and internal stimuli relations and leads to different adaptation properties. Thus, because of the regular physical loads in cyclical sports training sessions the functional state of muscular system improves faster.

Due to summing-up these results it is necessary to take into account the fact that the athletes' physical maturity and functional preparedness indicators are the outcome of the selection and adaptation dynamics [9]. Also, our study confirms other

researchers [2, 5] findings that sports activities unquestionably have an impact on the capacity of the skeletal muscles.

**CONCLUSION.** The improvement of muscle capacity indices depends on the nature of physical load: muscle strength indices more increased in cyclical sports group.

## REFERENCES

1. Busso T., Benoit HJ. *J Appl Physiol* 2002; 92 (2): 572–80.
2. Emeljanovas A., Poderys J., Venskaitytė E. *Ugdymas Kūno kultūra Sportas* 2009; 1 (72): 33–9.
3. Gilbert RW. *Nephrol Nurs J* 2000; 27(5): 503–6.
4. Hilberg T. *Hamostaseologie* 2008; 28 (1): 9–15.
5. Horst K., Paw JCA, Twisk JWR et al. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39 (8): 1241–50.
6. Munchmeier R. *Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr* 2001; 50 (2): 119–24.
7. Myers J., Kaykha A., George S et al. *Am J Med* 2004; 117: 912–18.
8. Pearson DT, Naughton GA, Torode M. *J Sci Med Sport* 2006; 9(4): 277–87.
9. Philippaerts RM, Vaeyens R., Janssens M. et al. *J Sports Sci* 2006; 24(3): 221–30.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### SPORT GAMES AND CYCLICAL SPORTS IMPACT ON CARDIOVASCULAR SYSTEM OF 11–14 YEARS OLD BOYS

*Arunas Emeljanovas, Jonas Poderys*

Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania



#### Annotation

The aim – to determine the sport games and cyclical sports impact on the features of the dynamics in functional parameters of the muscles and cardiovascular systems in boys of the age groups of 11-14 years old. The contingent of this study was 257 boys aged 11-14 years who were divided into three groups: non-athletes ( $n = 85$ ), cyclical sport athletes ( $n = 89$ ) and sport games players ( $n = 83$ ). Were assessed their cardiovascular (heart rate) indices.

Were found that sport games training sessions are an important external factor, affecting the functional parameters of accelerated changes in cardiovascular system (CS) of the 11-13 years old age groups. The determinant influence of endogenous factors on child's growth and development particularly increase at the age of 13-14 years, resulting significant changes in CS indices improvement and non-athletes children for the following characteristics almost equal to peers engaged in sports.

**INTRODUCTION.** Maturation processes determine an interaction of inherent (endogenous) and acquired (exogenous) factors [1]. The significant role in this interaction plays the exogenous factors, i.e., physical activity, the nature of physical load and other physical load characteristics [10]. An activity of cardiovascular system (CS) is exceptionally important in the chain of adaptive mechanisms [13]. Children choose a specific sport (event), and regularly attended training sessions for a long time, becomes a significant factor in the prevalence of the nature of physical exercises [7]. This paper examines the different sports of long-term training effects on boys' CS.

In the long-term multiple physical load changes heart and vascular system adaptation [8]. Regular physical load leads to an increase of CS functional capacity. Cardiac functional capacity is often the body's adaptive potential restricting factor therefore cardiac adaptation to maximal physical load is one of the key conditions that determine the overall adaptation of the organism in its environment. While the growth of organism during the first 10-15 years, the main importance of increasing the employability of heart during exercise has heart rate (HR). CS changes causes activation of different physiological adaptation patterns by the physical load in different age stages [11].

The aim – to determine the sport games and cyclical sports impact on the features of the dynamics in functional parameters of the

cardiovascular systems in boys of the age groups of 11-14 years old.

**MATERIALS AND METHODS.** The study involved 11-14 years old boys, Lithuanian high school and sports school pupils (healthy, do not have bad habits). In this study the contingent was 257 boys 11-14 years of age. All subjects were divided into three groups: non-athletes ( $n = 85$ ), cyclical sports athletes – runners ( $n = 89$ ) and representatives of sports games – basketball, handball, football ( $n = 83$ ) (Table 1). This study involved the boys going to the chosen sport not less than 2 years.

The study carried out in Kinesiology laboratory, Lithuanian Academy of Physical Education, in spring 2006 (April/May), at the same time of day. Boys, two days before the testing did not performed all-out exercise.

Local ethical committee approved this study protocol. The subject underwent a dosed exercise test, i.e. Rouffier test (30 squats per 45 seconds) and all-out exercise tests, i.e. a 30 seconds duration vertical jump test [9]. A computerized ECG analysis system "Kaunas-load", developed at the Kaunas Medical University Institute of Cardiology, was employed for 12 synchronous lead ECG recording and analysis. The changes in HR as a sum in 12 leads were analyzed.

In order to compare the data was determined arithmetic mean ( $\bar{x}$ ), average standard deviation (SD). Due to evaluate the significant differences of values was used one-way analysis of variance – ANOVA (Student's test summary of several independent samples). Were used the follow-





ing statistical significance levels:  $p < 0.05$  – a reliable,  $p < 0.01$  – a highly reliable,  $p < 0.001$  – particularly credible conclusion.

**RESULTS.** Non-athletes boys, sport games players and cyclical sport athletes aged 11-14 years the HR dynamics after Rouffier and 30 s vertical jumping tests presented in Figure 1. In the stages of 11, 12 and 14 years of age were not found statistically significant differences between athletes and non-athletes groups. Also 13 years old non-athletes boys and cyclic sports athletes HR results did not differ. However, our analyzed data of these both groups throughout the study exhibited statistically significant differences compare it to the sport games players.

**DISCUSSION.** The most sensitive age to the external influences is of 11-14 years old period, therefore the investigations of this age boys engaged in sports may reveal the complex interaction of the inherent and acquired (endogenous and exogenous) factors.

In this work has been studied and evaluated sport games and cyclical sports impact on the features of the dynamics of body's functional state in boys of the age groups of 11-14 years old. It is shown that the physical load nature (partially regulated, specific for sport games activities and strictly regulated physical load, specific to cyclical sports training sessions) differently affects the features of CS in growing and rapidly evolving body.

The comparison of the obtained data showed that the lowest HR values were in 13 years old sport games players group and significantly differed from non-athletes and cyclical sports athletes. Thus lower HR values show that the boys attending sport games trainings exhibit slower heart rate – longer diastole (heart relaxation), faster mobilization of CS at the onset of exercise. This confirms the opinion of the other authors [2], specific exercise used in the sport games training sessions, partially regulated nature of physical load,

Table 1.

**Characteristics of subjects**

Subjects age	Sport event	Stature, cm	Body mass, kg
11 years	Non-athletes (n=22)	153,3± 2,2	45,6± 3,4
	Cyclical sport athletes (n=22)	147,5± 1,3	36,3± 2,0
	Sport games players (n=21)	152,4± 1,3	42,4± 2,0
	Mean value	151,0±8,1	41,4± 12,4
12 years	Non-athletes (n=18)	158,6±1,8	46,6± 1,8
	Cyclical sport athletes (n=20)	159,1± 2,3	46,6± 2,5
	Sport games players (n=20)	157,6± 2,5	46,6± 2,7
	Mean value	158,4± 9,8	46,6± 10,4
13 years	Non-athletes (n=25)	165,7± 2,4	52,5± 2,1
	Cyclical sport athletes (n=24)	165,2± 1,7	50,1± 2,0
	Sport games players (n=22)	168,7± 1,8	54,2± 1,7
	Mean value	166,5± 9,7	52,2± 9,6
14 years	Non-athletes (n=20)	173,9± 1,6	63,5± 2,3
	Cyclical sport athletes (n=23)	172,0± 1,8	55,5± 1,8
	Sport games players (n=20)	172,6± 1,7	57,7± 2,1
	Mean value	172,8± 7,8	58,7± 9,9

has an impact on the adaptation's changes.

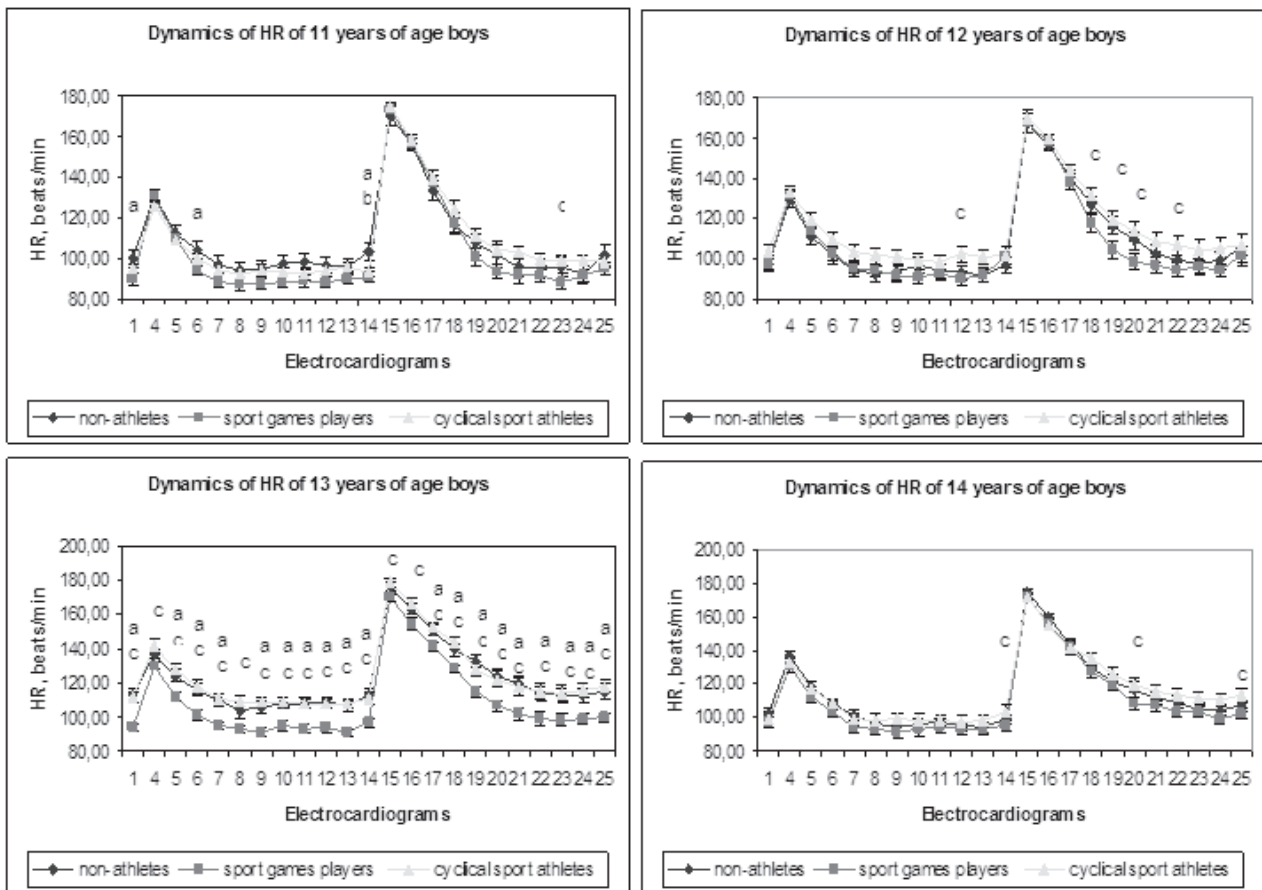
A lot of research works has been done in order to assess the patterns of the growth and development [6], finding the most appropriate physical load [3]. Generalization of other scientists and the results of this study suggest that interaction of the external and internal factors determine the CS functional capacity development and its expression during exercise in the 11-14 years old boys. Variable-intensity physical load, specific to exercises of sport games training sessions, is a significant external factor affecting the accelerated change of cardiovascular functional parameters at the age of 13 years. However, endogenous factors, especially in 13-14 years age groups are strongly influenced by the CS, so that even non-athletes boys' CS functional parameters are improving rapidly, and according to these indices non-athletes children almost equal to peers engaged in sports. These results can be explained by other authors [7] conclusions, where diverse directions physical loads, creating a different external and internal stimuli relations and leads

to different adaptation properties. Thus, because of the regular physical loads in sport games players' training sessions the functional state of CS improves faster.

Due to summing-up these results it is necessary to take into account the fact that the athletes' physical maturity and functional preparedness indicators are the outcome of the selection and adaptation dynamics [12]. Also, our study confirms other researchers [4, 5] findings that sports activities unquestionably have an impact on the capacity of the cardiovascular system and skeletal muscles.

**CONCLUSION.** Sport games training sessions are significant exogenous factor, affecting the functional parameters of accelerated changes in cardiovascular system of the 11-13 years old age groups. Decisive influence of endogenous factors on child's growth and development significantly increases at the age of 13–14 years due to changes of important cardiovascular system indices improvement and non-athletes children become almost equal to the athletes contemporaries considering these parameters.





**Fig. 1. HR dynamics of 11 to 14-year-old non-athletes, sport games players and cyclical sport athletes during Rouffier test and 30 s vertical jumping test. Note. The difference between non-athletes and sport games players – a, cyclical sport athletes and non-athletes – b, sport games players and cyclical sport athletes – c – statistically significant when  $p < 0,05$ . 1 ECG – before load; 4 to 14 ECG – recovery after Rouffier test; 15-25 ECG-recovery after 30 s vertical jumping test.**

#### REFERENCES

1. Armstrong N., Welsman J. Children's Health and Exercise Research Centre 2005; 92(4): 2368–79.
2. Buceta JM, Killik L. Basketball for Young Player. Madrid: FIBA. (2000).
3. Busso T., Benoit HJ. J Appl Physiol 2002; 92 (2): 572–80.
4. Dollman J, Olds T. Med Sci Sports Exerc 2007; 50: 210–25.
5. Emeljanovas A., Poderys J, Venskaitytė E. Ugdymas Kūno kultūra Sportas 2009; 1 (72): 33–9.
6. Munchmeier R. Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr 2001; 50 (2): 119–24.
7. Pearson DT, Naughton GA, Torode M. J Sci Med Sport 2006; 9(4): 277–87.
8. Poher DM, Braun B, Freedson PS. Med Sci Sports Exerc 2004; 36(7): 1140–48.
9. Poderys J, Buliuolis A, Poderytė K et al. Medicina 2005; 41(12): 1048–53.
10. Szopa J, Žychowska M. Ugdymas Kūno kultūra Sportas 2001; 2(39): 63–69.
11. Vaeyens R, Lenoir M, Williams AM et al. Sports Med 2008; 38(9): 703–14.
12. Wilmore JH, Costill DL. Physiology of exercise and sport. Champaign, 2001: 146–79.
13. Winsley RJ, Armstrong N, Bywater KF et al. Br J Sports Med. 2003; 37(6): 550–62.

## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ОСОБЛИВОСТІ ТРАЄКТОРІЇ ПРИЦІЛЮВАННЯ В МОМЕНТ СПУСКУ КУРКА ПНЕВМАТИЧНОГО ПІСТОЛЕТА

*Ігор Заневський, Юлія Коростильова, Володимир Михайлов*  
Львівський державний університет фізичної культури



#### Анотація

В статті знайдено различия между средними значениями вертикальной и горизонтальной координат точки прицеливания при трех способах тренировки (выстрелы пулькой, воздухом и вхолостую) в интервале времени выстрел  $\pm 0,2$  с.

#### Annotation

The differences between the arithmetic means of the vertical and the horizontal aiming point coordinates of three training methods (shots with pellets, compressed air, and dry firing) in the time interval (shot  $\pm 0.2$  s) are found in the article.

**Постановка проблеми.** Аналіз сучасних тенденцій розвитку стрілецького спорту дає змогу виділити його основні напрямки: загострення спортивної конкуренції, систематичне вдосконалення спортивного інвентарю, зміна правил змагань у напрямку ускладнення умов виконання змагальних вправ та ін. Це призводить до зміни параметрів спортивної техніки стрільців, у зв'язку з чим і виникає проблема їх подальшого вивчення. Дослідження проводились в рамках завдань науково-дослідної роботи по темі 2.2.5 «Моделювання процесів взаємодії тіла людини зі спортивним приладдям» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки.

**Аналіз останніх досліджень.** У кульовій стрільбі для визначення ефективності спортивної техніки широко застосовуються оптоелектронні тренувальні пристрої для реєстрації кінематичних характеристик техніки, зокрема, для кількісної оцінки параметрів траєкторії точки прицілювання [1, 2]. Дослідження техніки прицілювання були проведені з використанням оптоелектронної системи СКАТТ, що дало змогу визначити показники стійкості системи «стрілець-зброя-мішень» у стрільбі з пневматичного пістолета [1, 4, 7]. Однак на сьогодні, залишаються не з'ясованими особливості зміни траєкторії прицілювання в момент спуску курка, які особливо важливі у стрільбі з пневматичного пістолета.

**Метою роботи** є визначення особливостей траєкторії прицілювання в момент спуску курка пневматичного пістолета у тренуваннях з оптоелектронною системою СКАТТ.

**Методи дослідження:** оптоелектронна реєстрація рухів; метод Шапіра-Уїлка; однофакторний дисперсійний аналіз; офісні комп'ютерні технології (Excel, Paint), система комп'ютерної математики Statistica.

**Результати дослідження.** Згідно з правилами стрільби з пневматичного пістолета спортсмен високої кваліфікації виконав по 30 пострілів з кулькою, повітрям і вхолосту [3]. Для аналізу характеру переміщення точки прицілювання перед спуском курка, в момент та після нього було визначено координати точок прицілювання для п'яти моментів часу  $t = -0,2; -0,1; 0; 0,1; 0,2$  с.

Виявлення відмінностей між рухом ствола зброї попарно при трьох видах пострілів ( $n = 3 \times 30$ ) проводилося шляхом статистичного аналізу координат точок траєкторії прицілювання та відстаней до центру. У момент спуску курка середня точка прицілювання всіх 90-та пострілів на віртуальній мішені СКАТТ була зміщена приблизно на 5,5 мм на 4 «години», тобто вправо і вниз від центра мішені. Щоб елімінувати цю похибку, було перераховано координати віртуальних пробойн плоскпаралельним переносом початку системи координат мішені СКАТТ у центр ваги 90 пробойн за формулами:



**Результати статистичного опрацювання координат 90-та точок  
прицілювання у п'яти моментах часу**

$$x_A = x_{Ac} - M_x; y_A = y_{Ac} - M_y,$$

де

$$M_x = \frac{\sum_{i=1}^{90} x_{Ac}}{n} = \frac{487,88}{90} = 5,42 \text{ мм і}$$

$$M_y = \frac{\sum_{i=1}^{90} y_{Ac}}{n} = \frac{-104,15}{90} = -1,16 \text{ мм –}$$

середні арифметичні координат віртуальних пробіоїн на мішені СКАТТ.

Оскільки для використання параметричних методів математичної статистики для аналізу результатів стрільби необхідно впевнитися у нормальному характері розподілу в генеральних сукупностях, з яких походять три досліджувані вибірки, нами проведено відповідну перевірку методом Шапіра-Уїлка. Значення критерію ( $0,975 \div 0,994$ ;  $p=0,078 \div 0,948$ ) дозволяють прийняти нульову гіпотезу про нормальний закон розподілу параметрів у всіх десяти сукупностях (табл. 1). Оскільки послідовність пострілів кульками, повітрям і вхолосту визначалася випадковим чином, слід вважати характер розподілу результатів у відповідних вибірках ( $n = 30$ ) аналогічним характеру розподілу у первинних сукупностях ( $N = 90$ ).

Щоб оцінити вплив способу тренування на результат, було проведено однофакторний дисперсійний аналіз координат та відстаней від центра мішені віртуальних пробіоїн СКАТТ. Фактором дисперсійного аналізу було визначено спосіб виконання пострілу (табл. 2).

Сформульовано три нульові статистичні гіпотези про рівність середніх арифметичних значень координат та відстаней віртуальних пробіоїн від центра мішені. Останній з цих параметрів характеризує точність наведення зброї, а відповідний параметр положення пробіоїни визначає спортивний результат:

$$r_A = \sqrt{x_A^2 + y_A^2}.$$

За результатами дисперсійного аналізу можна стверджувати, що немає статистично істотної

t, с	M, мм		SD*, мм		SW-W*		p*	
	x <sub>Ac</sub>	y <sub>Ac</sub>	x <sub>Ac</sub>	y <sub>Ac</sub>	x <sub>Ac</sub>	y <sub>Ac</sub>	x <sub>Ac</sub>	y <sub>Ac</sub>
-0,2	1,39	-2,76	5,26	5,18	0,989	0,979	0,660	0,154
-0,1	3,54	-2,55	5,09	5,68	0,988	0,981	0,621	0,204
0	5,42	-1,16	4,72	6,41	0,991	0,986	0,823	0,481
0,1	5,70	-1,14	5,59	6,78	0,982	0,994	0,238	0,948
0,2	3,30	0,79	6,11	8,93	0,987	0,975	0,483	0,078

\*SD – середнє квадратичне відхилення; SW-W – коефіцієнт Шапіра-Уїлка; p – рівень істотності.

різниці між горизонтальними координатами точки прицілювання в інтервалі від 0,2 с. до пострілу і 0,2 с. після пострілу при трьох досліджуваних способах тренування. Однак в межах зазначеного інтервалу часу ця різниця зростає, про що свідчить зменшення величини рівня істотності: від 0,906 до 0,063 (останнє число досить близьке до граничного значення  $p=0,05$ ). Різниця між середніми арифметичними значеннями вертикальної координати точки прицілювання є статистично несуттєвою тільки в інтервалі часу 0,2÷0,1 с. до пострілу. При натисканні на курок ( $p < 0,02$ ), а особливо, після цього різниця різко зростає, що видно зі значення рівня істотності у момент часу 0,2 с. після пострілу ( $p < 0,001$ ).

Збільшення різниці в обох координатах точки прицілювання після натискання на курок пояснюється більшою віддачею при пострілі кулькою, ніж повітрям, і відсутністю віддачі при пострілі вхолосту. Причому різниця у вертикальній координаті є на порядок (якщо зважати на рівень істотності) більшою, а ніж у горизонтальній координаті. Збільшення ж різниці між координатами точки прицілювання до натискання на курок хоч і має місце, але не є суттєвим:  $p_x = 0,906 \div 0,698$ ;  $p_y = 0,101 \div 0,085$ .

Різниця між відстанями точок прицілювання від їхнього загального центра ваги не має певної виразності стосовно статистичної істотності протягом усього інтерва-

лу часу виконання пострілу. У момент натискання на курок ( $t = 0$ ) і після спуску курка ( $t = 0,2$ ) нульова статистична гіпотеза про рівність середніх арифметичних досліджуваних відстаней може бути відхилена ( $p=0,050$  і  $p=0,022$ ). В трьох інших інтервалах часу статистично істотної різниці ( $p = 0,420 \div 0,986$ ) в точності прицілювання при трьох досліджених способах тренувального пострілу не спостерігалось.

Однак відстань від центра мішені (або центра ваги точок прицілювання) є менш інформативним параметром для проведення аналізу характеру переміщення точки прицілювання, оскільки крім цієї відстані слід також враховувати кут положення відповідного радіус-вектора («годину» пробіоїни), тобто кутову координату.

#### Обговорення результатів.

При порівнянні результатів трьох способів тренування з оптоелектронною системою СКАТТ виявлено відсутність відмінностей між вертикальними і горизонтальними координатами точок траєкторії прицілювання до пострілу і наявність статистично істотної різниці між ними в момент пострілу і після нього по вертикальній координаті. Це пояснюється тим, що при холостих пострілах на характер переміщення зброї у просторі у момент спуску курка і після визначального впливу має натиск вказівного пальця на спусковий курок і пов'язана з ним реакція відповідних м'язів. При пострілах повітрям і кулькою, до вищевказа-



**Результати дисперсійного аналізу параметрів переміщення точки прицілювання за різних способів тренування ( $n = 30$ ;  $df = 2^*$ )**

$t, c$	$F^*$			$p$			$Q, \%$		
	$x_A$	$y_A$	$r_A$	$x_A$	$y_A$	$r_A$	$x_A$	$y_A$	$r_A$
-0,2	0,098	2,354	0,745	0,906	0,101	0,478	0,2	5,1	1,7
-0,1	0,361	2,533	0,014	0,698	0,085	0,986	0,8	5,5	0,0
0	0,769	4,751	3,091	0,467	<b>0,011</b>	<b>0,050</b>	1,7	9,8	6,6
0,1	1,476	5,538	0,876	0,234	<b>0,005</b>	0,420	3,3	11,3	2,0
0,2	2,859	26,872	3,984	0,063	<b>0,001</b>	<b>0,022</b>	6,2	38,2	8,4

<sup>†</sup>  $df$  – число ступенів свободи;  $*F_{n=30; df=2; p=0,05} = 3,101$  – критичне значення  $F$ -критерію Снедекора;  $Q$  – внесок фактору способу тренування в загальну варіацію результатів.

ного фактору додається протидія м'язів імпульсу віддачі зброї. Таким чином нашими дослідженнями було підтверджено думку про те, що вище вказані фактори призводять до змін у характері траєкторії прицілювання стрільця в процесі виконання пострілу [5, 6]. Також було спростовано твердження, за яким основу спеціальної фізичної підготовки підготовчого періоду повинні складати імітаційні постріли вхолосту, оскільки це може призвести до формування нераціональної техніки стрільби, що буде проявлятися у нестабільності сили протидії м'язів імпульсу віддачі зброї [2]. Отже, для планування навчально-тренувальних занять слід застосувати вищезазначені способи тренування з використанням оптоелектронної системи СКАТТ, зокрема, такої імітаційної вправи як стрільба повітрям.

#### Висновки.

1. Немає статистично істотної різниці між горизонтальними координатами точки прицілювання в інтервалі постріл  $\pm 0,2$  с. при тренуванні з кулькою, повітрям і вхолосту ( $p=0,906 \div 0,063$ ).
2. Різниця між середніми арифметичними значеннями вертикальної координати точки прицілювання є значно більшою

порівняно з горизонтальною і статистично несуттєва тільки в інтервалі часу до пострілу ( $-0,2 \div -0,1$  с.). При натисканні на курок ( $p < 0,02$ ), а особливо після ( $+0,2$  с.) ця різниця різко зростає ( $p < 0,001$ ).

3. Збільшення різниці в обох координатах точки прицілювання після натискання на курок пояснюється більшою віддачею при пострілі кулькою, ніж повітрям, і відсутністю віддачі при пострілі вхолосту. Причому різниця у вертикальній координаті є на порядок (якщо зважати на рівень істотності) більшою, а ніж у горизонтальній координаті.
4. У тренуванні з системою СКАТТ слід застосовувати стрільбу різними способами, зокрема стрільбу повітрям, з метою формування ефективної сили протидії м'язів імпульсу віддачі зброї у процесі становлення спортивної техніки стрільби з пневматичного пістолета.

**У подальших дослідженнях** планується виявити відмінності у характері руху ствола зброї шляхом кількісного аналізу різниці відстаней між точками прицілювання при трьох видах тренувальних пострілів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ball K. A. Body sway, aim point fluctuation and performance in rifle shooters: inter- and intra-individual analysis / K. A. Ball, R. J. Best, T. V. Wrigley // Melbourne: Victoria University 2003. – P. 264-271.
2. **Professional training systems SCATT**. Moscow: ZAO NPP SCATT, 2007. [Electronic resource]. – Режим доступу: <http://www.scatt.com>.
3. Zanevskyy I. Specificity of shooting training with the optoelectronic target / I. Zanevskyy, Y. Korostylova, V. Mykhaylov // Acta of Bioengineering and Biomechanics – Wrocław : University of Technology, 2009. – Vol. 11 – No. 4 – P. 63-70. <http://www.actabio.pwr.wroc.pl/>
4. Володина И. О. Изучение некоторых технических показателей стрельбы из пневматического пистолета на основе современных методов срочной информации / И. О. Володина // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК. – М., 1998. – Т. 4. – С. 11-15.
5. Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М. Я. Жилина – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с., ил.
6. Куделин А. Устойчивость изготовления при стрельбе [Электронный ресурс] – Режим доступа: [[http://www.shooting-ua.com/books/book\\_94.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_94.htm)].
7. Пятков В. Т. Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких олімпійських вправах: автореф. дис. ... док. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01 «олімпійський та професійний спорт» / В. Т. Пятков. – К., 2002. – 40 с.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### МЕТОДИКА КОНТРОЛЮ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

*Андрій Базілевський, Іван Глазирін*

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького



#### Анотація

Изучалась проблема діагностики і процесу підвищення рівня ігрового мислення ігрових, в частині тактичного мислення баскетболістів. Установлено, що по даному напрямку уже розроблені методики для контролю рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболістів і футболістів. По тому, на основі алгоритма цих методик, ми вирішили розробити і декілько модернізувати методику для контролю тактичного мислення баскетболістів.

#### Annotation

The diagnostics process and the improvement of the players' game thinking including basketball players' tactical thinking were considered in the article. The control methods of tactical thinking level of handball and football players were established to be developed from this direction. Some control methods of basketball players' tactical thinking were developed and modernized according to the algorithm based on these techniques.

#### Постановка проблеми.

Пізнавальна діяльність людини починається з відчуттів і сприймань. Відображаючи дійсність на чуттєвому рівні, за участю аналізаторів, людина одержує різнобічну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів, які фіксуються в її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших уявлень. Проте такої інформації про навколишній світ, для задоволення різноманітних потреб практичної діяльності, людині недостатньо. Вичерпні знання про об'єкти та їх внутрішню сутність людина одержує за допомогою мислення – вищої абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності [1].

Мислення – це пізнання закономірностей об'єктів і явищ за допомогою мислительних операцій: аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизації, систематизації, класифікації.

За допомогою мислення людина пізнає властивості об'єктів, зв'язки та співвідношення між ними, які не можуть бути виявлені при чуттєвому їх сприйманні. За допомогою мислення людина створює нові машини, твори літератури та мистецтва, техніку виконання фізичних вправ, тактичні комбінації в спортивних іграх, спортивний інвентар і навіть нові види спорту. За допомогою мислення людина керує своєю поведінкою і діяльністю [2].

Існує ряд класифікацій і різновидів мислення, серед яких найчастіше виділяють: абстрактне,

асоціативне, логічне, операційне, просторове тощо [3].

Як відзначає Л.Ю. Поплавський [7], процеси мислення є психофізіологічними здібностями людини, які необхідно вдосконалювати для ефективної та раціональної професійної діяльності людини, в тому числі і галузі фізичного виховання та спорту [8].

Значні вимоги до процесів мислення ставлять такі види спорту як бокс, боротьба, фехтування, спортивні ігри, тобто ті види, в яких особливо важливе значення, поряд з удосконаленням техніки, має і тактика ведення спортивної боротьби [2]. Під тактикою розуміють найбільш доцільне ведення змагальної діяльності як з окремим суб'єктом (індивідуальна тактика), так і командою в цілому (командна тактика). Суть тактики полягає у використанні під час змагання спеціальних знань та вмінь, які, з одного боку, дозволяють ефективно реалізувати свої фізичні, психічні та технічні можливості, а з іншого боку – ускладнили б дії суперників. Хоча оволодіння тактичною майстерністю передбачає участь усіх психічних процесів, основну роль все ж відіграє мислення, яке називається тактичним [2].

Тактичне мислення особливо проявляється у спортивних іграх і характеризується рядом особливостей:

- дійовим характером, що означає включення мислення в практичну дію (гравець мислить під час виконання технічної дії і одразу реалізує в ній прийняте рішення);



- оперативністю (вона пов'язана з недостатністю часу на детальне продумування тактичного ходу);
- імпровізаційністю (вона обумовлена тим, що у процесі гри виникають непередбачувані ситуації, вихід з яких спортсмен повинен знайти миттєво, оскільки відпрацьовані комбінації використовуються не завжди);
- ймовірністю рішень, які приймаються (це пов'язано з відсутністю достатніх даних про суперників, їх задуми, а також через те, що внаслідок швидкої зміни ситуацій спортсмен не встигає їх класифікувати і шукати правильний хід у відповідь. У той же час, незважаючи на складність і варіативність ігрових ситуацій, усі гравці повинні ефективно їх вирішувати, адже від цього залежить успіх команди в цілому [2].

Для розвитку мислення гравців у спортивних іграх використовуються спеціальні методичні прийоми, в основу яких автори ставлять схему створення складних варіативних ситуацій у ході тренувальних занять [4]. Також використовуються методи опитування та аналізу з подальшими рекомендаціями, щодо ведення тактичних дій. Як відзначають Л.С. Фролова та І.Д. Глазирін [5], такий підхід не зовсім задовольняє тренерів, оскільки не всі юні спортсмени, через відповідні перебудови організму, адекватно реагують на подібні вправи. До того ж, виконувати їх на фоні втоми не рекомендується.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Вивчення досліджень даного напрямку свідчить, що у спортивній практиці найбільш розповсюдженими методами вивчення мислення гравців є тестування у контрольних вправах та педагогічні спостереження за варіативністю дій у грі, які не достатньо надійні для визначення кількіс-

них та якісних показників. Серед відомих методик виділяються автоматизовані методики для діагностики рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболістів «BALLTEST» і футболістів «FootBallTest», які розроблені і запатентовані науковою групою кафедри спортивних ігор, під керівництвом І.Д. Глазиріна, ЧНУ ім. Б. Хмельницького [6]. У той же час, слід відзначити, що для дослідження відповідних психофізіологічних характеристик баскетболістів, подібних розробок не виявлено. Тому, на основі алгоритму вищезазначених методик, ми вирішили розробити, та дещо модернізувати методику для контролю тактичного мислення баскетболістів.

**Мета.** Розробити автоматизовану методику «BasketTest», для діагностики та підвищення рівня розвитку тактичного мислення баскетболістів, на основі алгоритму методик «BallTest» та «FootBallTest».

#### **Результати досліджень та їх обговорення.**

У результаті проведеної нами роботи, використовуючи основу методик «BallTest» та «FootBallTest», ми розробили автоматизовану методику «BasketTest», для діагностики та підвищення рівня розвитку тактичного мислення баскетболістів.

Опис методики.

Досліджуваний заносить до комп'ютера свої дані. Після цього на моніторі комп'ютера представляється інструкція, щодо проведення тестування. Якщо в процесі ознайомлення з нею у досліджуваного виникають запитання, то інструктор дає додаткові пояснення, після чого йому пропонується розпочати процес тестування.

Після натискання відповідної клавіші клавіатури, на дисплеї комп'ютера демонструється відеоролик (тривалість 8 секунд) з реальної гри у баскетбол. У завершальній стадії атаки відео зупиняється – на екрані висвітлюються

три варіанти її вирішення, серед яких один найбільш ефективний.

Наприклад:

1. Виконати кидок у кошик.
2. Обвести захисників і виконати кидок у кошик.
3. Виконати передачу зазначеному гравцю.

Досліджуваний повинен за 7,33 с. прочитати варіанти продовження атакуючих дій, прийняти рішення і натиснути відповідну клавішу. Якщо обраний ним варіант правильний – ролик продовжується і тестований бачить результативність свого рішення. Коли відповідь неправильна – на екрані демонструється наступний відеоролик, вибірково обраний програмою для тестування. Всього, для тестування, пропонується переглянути 15 роликів, після чого на екрані комп'ютера з'являється коефіцієнт тактичного мислення обстежуваного, виражений у відсотках на основі кількості правильних відповідей.

Аналогічно до вищеописаної методики, здійснюється контроль тактичного мислення у захисті, але на екрані демонструються відеоролики для вирішення захисних ігрових ситуацій.

Всього до бази даних методики занесено по 200 ігрових ситуацій у нападі та захисті, що фактично знімає вірогідність повтору відеоролика при багаторазовому тестуванні.

#### **Висновки.**

1. Підвищення результативності спортсменів у спортивних іграх, залежить від удосконалення їх психофізіологічних функцій, зокрема мислення, але це можливо лише при об'єктивному його контролі.
2. Вивчення, удосконалення та розробка нових підходів та методів, щодо контролю та підвищення рівня мислительних процесів у спортсменів є важливим і перспективним напрямком сучасних досліджень, спрямованих на удосконалення навчально-тренувального про-



цесу і підвищення ефективності ігрової діяльності баскетболістів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Київ: МАУП, 2000 р.
2. <http://ua.textreferat.com/referat-10566-4.html>
3. Кармишева Н. В. Логіка. Пізнання. Евристика: Посібник для студентів та аспірантів. – Львів: Астролябія, 2002. – 356 с.
4. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
5. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Використання методики «BALLTEST», як педагогічного методу підвищення рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболістів. – Черкаси, 2008.
6. Патент № 43456. Спосіб визначення психофізіологічних характеристик для оцінки рівня спеціальної підготовки спортсменів у командних спортивних іграх. – Глазирін І.Д., Фролова Л.С., Фролов О.О., Бондар В.В., Зганяйко Г.В., Вернигора В.В., Головатий В.М., Супрунович В.О., – 25.08.2009. Бюл. №16.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол., вид. Олімпійська література, 2004 р., 447 ст.
8. Ефективність практичного застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту Ж.Л. Козіна, Н.А. Коломієць, А. Щедріва, О.В. Сірій, Б.І. Без'язичний, С.Б. Поліщук, А.В. Попова, Ю.П. Чорний // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 6. – С. 54-59.





## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### КОРЕКЦІЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

Ольга Єльфимова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Анотація

В статті розкриваються розвиток спортивного движіння спортсменів з порушеннями слуха, проблеми розвитку координаційних способностей у юних баскетболістів з порушеннями слуха, особливо сти внедрения новых средств и методов в учебно-тренировочный процесс, направленных на развитие координационных способностей баскетболістів з порушеннями слуха с целью улучшения спортивного результата.

#### Annotation

The article deals with the problem of necessity to improve coordinating abilities of young basketball-players with acoustic disturbances. Including of new elements and methods into coaching process will influence the development of agility and therefore will improve sports result.

#### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасне суспільство розвивається на основі ідей гуманізації, припускаючи розкриття та реалізацію творчого потенціалу кожної людини, в тому числі людей з відхиленнями у здоров'ї. Фахівці багатьох областей науки намагаються якщо не усунути, то серйозно зменшити наявні недоліки та їх наслідки [2,5].

Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців з інвалідами показує, що найбільш дійовими методами реабілітації даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Систематичні заняття не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагає одужанню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та в інших системах, добре впливають на психіку інвалідів, мобілізують їх волю, повертають людям відчуття соціальної повносправності [1].

Порушення координаційних здібностей є типовим для всіх нозологічних груп дітей, які мають вади в розвитку. До факторів, які впливають на прояв координаційних здібностей дітей з вадами слуху, відносяться:

- функціональний стан центральної та периферійної нервової системи;

- рівень міжм'язової координації, який забезпечує техніку рухових дій;
- тип вищої нервової діяльності особливості характеру та поведінки;
- стан вищих психічних функцій, психологічна стійкість, здатність аналізувати та швидко приймати рішення в умовах, коли швидко змінюються обставини;
- функціональний стан рухового, зорового, слухового, тактильного та інших аналізаторів [7].

Шкільний вік є найбільш відповідальним періодом у формуванні основного потенціалу моторики людини, тому питання про розвиток координації рухів у спортсменів шкільного віку представляє практичний інтерес в області спортивного тренування. [2].

Одним з найбільш доступних засобів розвитку координаційних рухів є ігри, а зокрема, баскетбол. Ігрова діяльність у баскетболі характеризується складною руховою координацією. Засвоєння та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей спортсменів точно та координовано виконувати рухові дії [4].

Виховання спритності та координації у баскетболі складається з тренування здібностей освоювати координаційно важкі дії відповідно із вимогами обставин, що раптово змінюються на майданчику [3].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про відсутність уваги



фахівців до методики комплексної оцінки та розвитку спеціальних рухових здібностей даного контингенту. У зв'язку з цим, розробка та обґрунтування рекомендацій з корекції рухової діяльності дітей з вадами слуху, які займаються баскетболом, на підставі оцінки рухової координації, є актуальними і соціально вагомими.

**Мета даного дослідження** – розробка та обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі баскетболістів з вадами слуху.

**Задачі дослідження** були наступні:

- виявити рівень розвитку координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху;
- розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху.

**Методи досліджень:** аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчення та узагальнення досвіду практики, проведені педагогічні спостереження під час тренувальних занять та змагань.

Рівень розвитку спеціальних рухових здібностей юнаків 13-14 років визначався за комплексом тестів Л.П. Сергієнко [6]: дистанційні кидки баскетбольного м'яча на швидкість і точність; передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність; човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів; ведення м'яча рукою у бігу зі зміною напрямку руху; біг до пронумерованих набивних м'ячів; статистична рівновага за методикою Бондаревського; десять «вісімок» (тест Копилова); три перекиди вперед, стрибки з обертами.

**Організація дослідження:** дослідження проходили на базі обласної дитячої спортивної школи параолімпійського резерву м. Дніпропетровська. Обстежено було 24 спортсмена 13-14 років з порушеннями слуху.

**Результати досліджень.** Розроблена тестова програма дозволяє визначити розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів з вадами слуху. Юні баскетболісти, віднесені до контрольної та експериментальної груп, в цілому однакові за рівнем фізичної та технічної підготовленості ( $P > 0,05$ ), здебільшого 2-го року навчання. Тренуються по існуючій програмі для ДЮСШ.

Методика для експериментальної групи спортсменів з порушеннями була побудована з блоків неспецифічних та специфічних вправ для баскетболу, спрямованих на розвиток кінестетичної здатності, стійкості рівноваги, регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, координованості рухів, реагуючої здібності та здібності орієнтування в просторі.

Блоки складаються зі спеціально підібраних вправ та в деякі з них входять рухливі ігри. Послідовність використання блоків, які відрізняються спрямованістю упродовж заняття, визначалася специфікою нервово-м'язового впливу тих або інших вправ. За даними М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова (1988), у спортсменів, що іграють у баскетбол з появою втоми центральної нервової системи знижується швидкість процесів збудження та гальмування, створюються складні умови для розмежування подразників. Таким чином, блоки вправ на розвиток реагуючої та кінестетичної здібності, які вимагають значного напруження сенсорних механізмів та стійкої уваги, застосовувалися в підготовчій частині та в першій половині основної частини заняття, коли організм спортсмена ще не сягнув високих значень за показниками втоми. Вправи на розвиток рівноваги використовувались для рішення основних задач. Наприкінці основної та на початку заключної частини тренувального заняття виконувалися вправи на розвиток координованості рухів, розвиток здібності до орієнтування в просторі.

Вправи виконувалися з відносно невеликою інтенсивністю, що обумовлено як обмеженими технічними можливостями, так і невисоким рівнем фізичної підготовленості, включно координаційних здібностей баскетболістів з вадами слуху.

Спортсмени з порушеннями слуху контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою навчально-тренувальних занять, до якої не входила методика розвитку координаційних здібностей.

Основні задачі, які ставилися на кожне навчально-тренувальне заняття перед спортсменами, вирішувалися тими засобами та методами, які пропонував тренер. Виключення складав розвиток координаційних здібностей в контрольній та експериментальній групах, а саме зміст та відсоткове співвідношення вправ спрямованих на розвиток цих здібностей.

Так, в залежності від блоків та вправ в експериментальній групі спортсменів відсоткове співвідношення цих засобів складало 21-26% від загального часу навчально-тренувального заняття, а в контрольній – 9-11 %.

Розроблена тестова програма дозволила визначити рівень спеціальних координаційних здібностей юнаків з вадами слуху. Виділяють тестування відносно самостійних видів координаційних здібностей (Платонов, 1997). Згідно з цим нами були взяті найбільш відповідні їй види для даної спеціалізації.

У таблиці 1 представлені результати координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп спортсменів з порушеннями слуху протягом експерименту. Аналіз даних показників свідчить про недостовірні розбіжності в результатах контрольної та експериментальної груп до експерименту ( $p > 0,1$ ), виключення складає стрибки з обертами за допомогою рук ( $p < 0,001$ ).

Аналіз результатів дослідження здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних



параметрів рухів показав істотно різну після застосування розробленої методики між показниками спортсменів контрольної та експериментальної груп ( $P < 0,001$ ) табл. 1. У тесті № 1 спочатку визначався інтегральний показник за точністю попадань м'яча в кільце та часом виконання тесту, потім виконувалася математико-статистична обробка отриманих даних.

Результати показані спортсменами експериментальної групи в тесті №2, дорівнювали  $8,01 \pm 0,13$  с., що становить високий та вище середнього рівня, опираючись на нормативні оцінки результатів для дітей та молоді європейської по-

пуляції, а спортсмени контрольної групи мають низький та нижче середнього показники –  $8,91 \pm 0,23$  с.

Так, спортсмени контрольної групи мають середній показник  $28,31 \pm 1,31$  балів, а експериментальна  $21,67 \pm 0,94$  бали, що становить різницю між показниками  $6,64$  балів. У показниках тесту №7 різниця склала –  $1,4$  бали при середніх показниках в контрольній групі баскетболістів з порушеннями слуху  $-13,25 \pm 0,45$  балів та в експериментальній –  $11,85 \pm 0,38$  бали.

У тесті «Ведення м'яча рукою у бігу зі зміною напрямку руху» спортсмени експериментальної групи отримали показник

$10,85 \pm 0,25$ , що є рівнем вище середнього, але не зовсім достатнього як для спортсменів. Баскетболісти контрольної групи мали показник  $11,63 \pm 0,31$ , який є низьким та нижче середнього, а різниця між показниками експериментальної та контрольної груп становить  $0,78$  с.

Контроль здібності до орієнтування в просторі визначався за допомогою тесту «Біг до пронумерованих м'ячів» та стрибки з обертами за допомогою та без допомоги рук. Спортсмени, які займалися за авторською методикою в тесті №3 отримали майже відмінні показники –  $8,66 \pm 0,37$  с.,

Таблиця 1

**Вихідні показники координаційних здібностей баскетболістів 13-14 років контрольної та експериментальної груп до експерименту (n=24)**

№п/п	Контрольні тести	Групи спортсменів	До експерименту	$P_1$	Після експерименту	P
			Хср ± S		Хср ± S	
1	Дистанційні кидки баскетбольного м'яча на швидкість і точність, бали	Е	$30,87 \pm 3,81$	$>0,1$	$21,67 \pm 0,94$	$< 0,001$
		К	$30,42 \pm 4,16$		$28,31 \pm 1,31$	
2	Човниковий біг 3x10 з оббіганням набивних м'ячів, с	Е	$9,02 \pm 0,26$	$>0,1$	$8,01 \pm 0,13$	$< 0,001$
		К	$9,04 \pm 0,23$		$8,91 \pm 0,23$	
3	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с	Е	$9,83 \pm 0,54$	$>0,1$	$8,66 \pm 0,37$	$< 0,001$
		К	$9,84 \pm 0,43$		$9,68 \pm 0,28$	
4	Десять вісімок (тест Копилова), с	Е	$13,96 \pm 0,63$	$>0,1$	$12,19 \pm 0,25$	$< 0,001$
		К	$13,92 \pm 0,54$		$13,68 \pm 0,51$	
5	Три перекиди вперед, с	Е	$4,81 \pm 0,39$	$>0,1$	$3,89 \pm 0,19$	$< 0,001$
		К	$4,77 \pm 0,40$		$4,56 \pm 0,33$	
6	Ведення м'яча рукою у бігу зі зміною руху, с	Е	$11,87 \pm 0,23$	$>0,1$	$10,85 \pm 0,25$	$< 0,001$
		К	$11,89 \pm 0,28$		$11,63 \pm 0,31$	
7	Передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність, бали	Е	$13,14 \pm 1,00$	$>0,05$	$11,85 \pm 0,38$	$< 0,001$
		К	$13,79 \pm 0,76$		$13,25 \pm 0,45$	
8	Статистична рівновага за методикою Бондаревського (з відкр. очима), с	Е	$32,16 \pm 3,43$	$>0,1$	$42,61 \pm 1,40$	$< 0,001$
		К	$32,21 \pm 3,18$		$35,79 \pm 2,16$	
9	Статистична рівновага за методикою Бондаревського (з закр. очима), с	Е	$7,79 \pm 1,50$	$>0,1$	$12,49 \pm 0,67$	$< 0,001$
		К	$7,74 \pm 1,51$		$9,45 \pm 0,41$	
10	Перекладання фішок, с	Е	$13,92 \pm 0,65$	$>0,1$	$11,67 \pm 0,37$	$< 0,001$
		К	$13,91 \pm 0,44$		$13,57 \pm 0,47$	
11	Ловля лінійки, см	Е	$26,84 \pm 1,54$	$>0,1$	$19,41 \pm 0,71$	$< 0,001$
		К	$26,82 \pm 0,95$		$25,25 \pm 1,28$	
12	Стрибки з обертами (за допомогою рук), градуси	Е	$227,00 \pm 21,28$	$< 0,001$	$254,08 \pm 12,09$	$< 0,001$
		К	$225,50 \pm 20,79$		$231,50 \pm 18,58$	
13	Стрибки з обертами (без допомоги рук), градуси	Е	$148,83 \pm 14,51$	$>0,1$	$171,92 \pm 12,99$	$< 0,001$
		К	$147,67 \pm 14,25$		$152,17 \pm 11,34$	



а які займалися за традиційною – задовільні та достатні –  $9,68 \pm 0,28$  с., але не достатні для підвищення спортивного результату, зокрема, в баскетболі. Аналіз показників у тестах № 12, 13 також виявив достовірні відмінності між результатами контрольної та експериментальної груп ( $p < 0,001$ ).

Для оцінки здібності контролю координованості рухів спортсмени обох груп виконували три перекиди вперед та десять «вісімок» (тест Копилова) і отримали наступні показники: тест № 4 експериментальна група виконала з показниками  $12,19 \pm 0,25$  с., а юнаки контрольної –  $13,68 \pm 0,51$  с. ( $p < 0,001$ ), а тест № 5 з результатами  $4,56 \pm 0,33$  та  $3,89 \pm 0,19$  відповідно при  $p < 0,001$ .

Оцінка статичної рівноваги до та після експерименту вимірювалася за допомогою проби Бондаревського (із закритими та відкритими очима), де також спостерігається значне покращення результатів у спортсменів експериментальної групи після застосування нашої методики – в тесті № 8 покращилися на 10,45 с., в тесті № 9 – 4,7 с. при  $p < 0,001$ , тоді як у контрольній групі таких змін не відбулося ( $p > 0,05$ ).

Оцінка реагуючої та кінестетичної здібності вимірювали за

допомогою перекладання фішок (тест № 10) та ловлі лінійки (№ 11) – різниця між показниками в тесті № 10 в контрольній та експериментальній групах склала 1,7 с. ( $p < 0,001$ ), а в тесті № 11 – 5,84 с. ( $p < 0,001$ ).

#### **Висновки.**

Слід зауважити, що засоби та методи, які використовуються в тренувальному процесі команд із здоровими спортсменами не можуть бути в повному обсязі перенесені в систему навчання баскетболістів з порушеннями слуху.

Таким чином, застосована в нашому дослідженні експериментальна методика, суть якої полягала у активній та цілеспрямованій дії на рухову сферу за допомогою фізичних вправ у сполученні з рухливими іграми, зробила позитивний вплив на розвиток координаційних здібностей спортсменів з ураженнями слуху.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Подальші дослідження будуть присвячені вивченню техніко-тактичної підготовленості баскетболістів з ураженнями слуху з метою підвищення їх спортивної майстерності.

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Байкіна Н.Г., Крет Я.В., Силантьєв Д.О. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 86 с.
2. Дзержинская Л.Б. Методика отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – Волгоград, 1997. – 23 с.
3. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Львов: Издательство «Край», 1998. – С. 132-137.
4. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 \ Киев. гос. ин-т физ. культуры К., 1990. – 24 с.
5. Римар О.В. Спорт неповносправних: історія та сучасність. Львів, 2001. – С 3-4.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посіб. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 440 с.
7. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев, 2000. – С. 137- 155.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТІЛЬЦІВ З ЛУКА У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів



#### Аннотация

В статье рассмотрены объективные требования к уровню подготовленности спортсменов в стрельбе из лука, которые предусматривают выполнение ими разрядно квалификационных нормативов. Проанализированы требования к интегральной подготовленности стрелков из лука при их пребывании в разных спортивных группах.

#### Annotation

In the article objective requirements are considered to the level of preparedness of sportsmen in archery, which foresees implementation them of bit qualifying norms. It is analysed requirement to integral preparedness of shooters from a bow at their stay in different sporting groups.

**Постановка проблеми.** Стрільба з лука за структурою змагальної діяльності належить до групи складнокоординаційних видів спорту [4]. За спрямованістю техніка зорієнтована на досягнення максимального метрично вимірюваного результату [3; 5]. Майстерність стрільця визначається не стільки розвитком процесів енергообміну, функціональними можливостями серцево-судинної і дихальної систем організму, скільки його технічною підготовленістю, проявами тактичних умінь і пов'язаних з ними психічних якостей [4; 6]. Враховуючи це, слід визначити провідне значення технічної підготовки у структурі багаторічного спортивного удосконалення спортсменів у стрільбі з лука.

Таким чином, актуальним є вивчення вимог, що відображають інтегральні показники підготовленості стрільців на різних етапах формування спортивної майстерності.

**Аналіз попередніх досліджень та публікацій.** Основна увага науковців зосереджена на моделюванні різних сторін підготовленості стрільця з лука [2; 3]; вдосконаленні тренувального процесу за напрямками підготовки [1; 6] тощо. Проте у науково-методичних дослідженнях зміст та динаміка кваліфікаційних вимог у багаторічній підготовці стрільців, що є основою побудови тренувального процесу [4] стрільців з лука висвітлені недостатньо.

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження було виконане згідно теми 2.2.5 «Моделювання процесів взаємодії тіла людини зі спортивним приладдям» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Мета дослідження.** Встановити динаміку вимог до рівня підготовленості стрільців з лука у процесі багаторічної підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальний метод, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Процес багаторічного спортивного удосконалення передбачає виконання спортсменами низки кваліфікаційних вимог. Виконання цих вимог на визначених етапах підготовки засвідчують кваліфікацію спортсмена та якість попереднього періоду підготовки. Враховуючи специфіку змагальної діяльності та принципи загальної теорії підготовки спортсменів [4], постає необхідність аналізу вимог до підготовленості стрільців з лука.

Об'єктивними вимогами до рівня підготовленості спортсмена у стрільбі з лука є виконання ним розрядно-кваліфікаційних нормативів. Основним документом, що регламентує надання відповідними



**Кваліфікаційні вимоги для переходу спортсменів у навчально-тренувальні групи зі стрільби з лука.**

№	Змагальна вправа	Кількість стріл (очки)	Вимоги III юн. розряду	% від максимального
1	КД-1	36 (360)	220 (ч) 215 (ж)	61,1 59,7
2	М-3	30 (300)	180 (ч) 178 (ж)	60,0 59,3
3	(М-3)x2	60 (600)	354 (ч) 350 (ж)	59,0 58,3

організаціями спортсменам розрядів та присвоєння звань є єдина спортивна класифікація. Також ключові положення відображені у навчальних програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Аналізуючи програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл в частині «Режим та наповнення навчальних груп у спортивних школах зі стрільби з лука», нами виявлено, що наповненість груп та кількість тренувальних годин для спортсменів перебувають у суворій обернено-пропорційній залежності. Це підтверджується низкою наукових даних з інших видів спорту [4; 5]. Разом з тим, загальновідомим [1; 2] є наявність у структурі підготовки спортсменів поділу їх на групи за рівнем підготовленості та кваліфікацією.

Аналіз програми підготовки стрільців з лука вказує на співвідношення спортсменів різної кваліфікації у спортивних групах. Так, у групах початкової підготовки не визначено чітких вимог до рівня майстерності спортсменів. Це є зрозумілим, враховуючи дані науково-методичної літератури [2; 3] та фундаментальні знання теорії спорту [4]. На цьому етапі ведеться підготовка, яка спрямована на загальний гармонійний розвиток організму спортсмена та формування основ спортивної техніки.

Проте, вже починаючи з першого року перебування у навчально-тренувальних групах, вимогами до результатів спортсменів є виконання нормативу III та II юнацького розряду. Відзначимо, що у подальші роки у навчально-тренувальній групі відбувається поступове збільшення розрядних вимог з II юнацького розряду до рівня кандидата у майстри спорту.

Особливістю та вимогою переходу спортсмена у групу спортивного удосконалення є виконання розрядних вимог кандидата у майстри спорту [5]. У подальшому, на другому та третьому році

перебування у групі спортивного удосконалення, згідно програми усі спортсмени повинні виконати вимоги для отримання звання майстра спорту України. Це ставить вимоги як для спортсмена, так і для тренера. У першому випадку повинна зберігатися стійка мотивація спортсмена до тривалого та об'ємного процесу самовдосконалення. Для тренера це формує необхідність постійного пошуку адекватних засобів та методів тренування та врахування з часом індивідуальних особливостей спортсмена.

Найвищим етапом у структурованій підготовці спортсмена є його перебування у групі вищої спортивної майстерності. Вагомість виконання розрядних вимог на даному етапі дещо знижується. Це відбувається за рахунок зміщення акцентів у сторону показу результатів на найвищому національному та міжнародному рівні. Удосконалення у цьому періоді підготовки є суворо індивідуалізоване. Перед спортсменами, враховуючи рівень кваліфікації, постають завдання показу стабільно високих результатів на міжнародних змаганнях різного рівня та, зокрема, потрапляння до складу збірної команди України тощо. Узагальнюючи дані щодо вимог до кількості та кваліфікаційної чисельності груп, слід звернути увагу на розрядні вимоги, що представлені у єдиній спортивній класифікації.

Серед змагальних вправ у стрільбі з лука звернемо увагу на ті, що безпосередньо використовую-

ються у навчально-тренувальному процесі та що передбачають підвищення рівня кваліфікації.

На початкових етапах тренування, змагальними вправами, у яких можна виконати норматив III юнацького розряду є КД-1; М-3 та (М-3)x2. Тому для переходу спортсмена до навчально-тренувальної групи йому необхідно набрати кількість очок, що відповідає розрядно-кваліфікаційним вимогам на цьому етапі (табл. 1).

Таким чином, спортсмени повинні досягнути середньої результативності пострілів в межах 59,0-61,1% (ч) та 58,3-59,7 (ж). Зазначимо, що це короткі змагальні дистанції (18 м). Перебування спортсмена у навчально-тренувальній групі передбачає збільшення результату з III-го юнацького розряду до I-го розряду. Окрім цього, відбувається збільшення обсягів тренувальних навантажень. Кількість змагальних вправ у яких можливо виконати розрядно-кваліфікаційних вимог значно збільшується. Серед них: КД-1, КД-2, СД-1, М-1, М-2, М-3, (М-3)x2 (табл. 2). Змагання з окремих вправ передбачаються починаючи з різного рівня майстерності [5].

Отримані дані (табл. 2) є закономірними та вказують на те, що відсотки результативності пострілів у залежності від змагальної вправи різняться. Це, безумовно, спричинене особливостями змагальної діяльності [3; 4; 6]. Проте ці особливості результативності потребують їх врахування у навчально-тренувальному процесі у відповідності зі специфічними



Таблиця 2

**Кваліфікаційні вимоги для спортсменів у навчально-тренувальних групах зі стрільби з лука**

№	Змагальна вправа	Кількість стріл (очки)	Межі вимог результативності	% від максимального
1	КД-1	36 (360)	240-320 (ч) 235-315 (ж)	66,7-88,9 65,3-87,5
2	КД-2	72 (720)	480-590 (ч) 470-580 (ж)	66,7-81,9 65,3-80,5
3	СД-1	108 (1080)	770-890 (ч) 760-880 (ж)	71,3-82,4 70,4-81,5
4	М-1	144 (1440)	822-1128 (ч) 946-1150 (ж)	57,1-78,3 65,7-79,9
5	М-2	288 (2880)	1950-2130 (ч) 1960-2140 (ж)	67,7-73,9 68,0-74,3
6	М-3	30 (300)	198-264 (ч) 196-262 (ж)	66,0-88,0 65,3-87,3
7	(М-3)х2	60 (600)	382-528 (ч) 378-524 (ж)	63,7-88,0 63,0-87,3

принципами підготовки спортсменів [4].

Наступним етапом у підвищенні майстерності стрільців з лука є їх перехід до груп спортивного вдосконалення. Згідно вимог [5] до груп спортивного удосконалення можуть входити спортсмени, що виконали вимоги на рівні кандидата у майстри спорту та майстра спорту України (табл. 3).

З отриманих даних (табл.3) можна спостерігати, що із збільшенням дистанції для пострілів (до 70-90 м) та кількістю пострілів відсоток влучань зменшується. Однак у окремих змагальних вправах рівень відсоткового влучан

ня у спортсменок є вищим ніж у спортсменів. Це безпосередньо пов'язано з правилами змагань. Так, максимальна дистанція для пострілу у одній і тій самій вправі для чоловіків та жінок є різною, відповідно 90 м та 70 м. Слід звернути увагу, що найбільший відсоток влучань («середня стріла») повинні показати спортсмени у змагальній вправі (М-3)х2 в межах 91,3-95,0%. Це зумовлено тим, що ця вправа виконується на дистанції 18 м та у приміщенні, що обмежує дію природних чинників на спортсмена.

**Висновки.** Наповненість спортивних груп та кількість годин від-

ведених для тренувань спортсменів перебувають у суворій обернено-пропорційній залежності.

Кількісна динаміка змагальних вправ, за якими спортсмени можуть виконати розрядно-кваліфікаційні вимоги носить хвилеподібний характер. Верхня межа кількості вправ припадає на період перебування спортсмена в навчально-тренувальних групах. Розрядно-кваліфікаційні межі для спортсменів формують вимогу до рівня їх підготовленості. Для переходу у навчально-тренувальні групи середня результативність пострілів складає 59,0-61,1% (ч), 58,3-59,7% (ж). Зростаюча майстерність спортсменів забезпечує динаміку розрядно-кваліфікаційних вимог у навчально-тренувальних групах в межах 57,1 – 88,9% (ч) та 63,0-87,5% (ж) від максимально можливого результату. У групах спортивного удосконалення найвищий відсотковий рівень результатів спортсмени повинні показати у вправі (М-3)х2 (18м) – 92,0-95,0% (ч) та 91,3-94,3% (ж). В інших змагальних вправах цей показник повинен складати 79,9-87,5% (ч) та 79,2-88,2% (ж).

**Перспективи подальших досліджень** передбачають врахування показників середньої результативності в змагальних вправах для вибору засобів контролю технічної підготовленості стрільців з лука.

Таблиця 3

**Кваліфікаційні вимоги для спортсменів у групах спортивного удосконалення зі стрільби з лука**

№	Змагальна вправа	Кількість стріл (очки)	Межі вимог результативності	% від максимального
1	М-1 (FITA)	144 (1440)	1150-1210 (ч) 1170-1215 (ж)	79,9-84,0 81,2-84,4
2	М-1	144 (1440)	1190-1250 (ч) 1210-1270 (ж)	82,6-86,8 84,0-88,2
3	М-2	288 (2880)	2270-2410 (ч) 2280-2420 (ж)	78,8-83,7 79,2-84,0
4	Кваліфікаційний раунд	72 (720)	590-630 (ч) 580-620 (ж)	81,9-87,5 80,5-86,1
5	(М-3)х2	60 (600)	552-570 (ч) 548-566 (ж)	92,0-95,0 91,3-94,3

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бизин В. Совершенствование технических средств обучения двигательным действиям / Владимир Бизин // Наука в Олимпийском спорте. – К., 2002. – № 3-4. – С. 49-52.
2. Виноградський Б. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Б. Виноградський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66-71.
3. Заневський І. П. Моделювання рухів тіла стрільця з лука / І. П.



- Заневський // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення. – Львів.-1998.- С. 54-56.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. ISBN 966-7133-64-8.
5. Стрільба з лука. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2001. – 126 с.
6. Сыманович П. Экспериментальное обоснование совершенствования спортивно-технического мастерства стрелков из лука при использовании методики сопряженной тренировки / Петр Сыманович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – С. 88-92. ISBN 1994-4683





## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТЕНІСІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ В УМОВАХ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ

Ольга Лазарчук

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Анотація

В статті представлена методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання, яка розроблена з урахуванням принципів спортивної тренувальної, сучасних тенденцій розвитку тенісу та особливостей організації занять в спортивних клубах, що сприяло швидкому та ефективному оволодінню технічними навчальними навчальними юними спортсменами.

#### Annotation

The methodic of building the training process of the first year tennis players with taking into account the modern tendencies of tennis development, peculiarities of organizing training lessons in the sport club and principle of training is presented in the article.

#### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра є значно динамічнішою й агресивнішою. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їхня стабільність і точність [1, 5, 10]. З кожним роком підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі [8, 9].

Зазначені вище зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їхньої фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим важливим фактором є чітка послідовність постановки завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості юних тенісистів [2, 5, 9].

Аналіз науково-методичної літератури довів, що автори приділяють увагу підготовці висококваліфікованих тенісистів [4, 5], фізичній підготовці [8], проблемам психологічної підготовки [1, 4], тактичної підготовки [3, 6]. Проте треба відзначити недостатню

кількість публікацій, присвячених нормуванню навантажень на заняттях з юними тенісистами на етапі початкової підготовки.

На сучасному етапі розвитку тенісу існує об'єктивна тенденція для зниження вікових кордонів для початку занять тенісом. Рекомендований вік закордонними авторами – є 4-6 років. Тому діти, що починають займатися тенісом у 7-8 років (відповідно до програми ДЮСШ) є менш підготовленими. У зв'язку з цим назріває необхідність перегляду змісту та спрямованості підготовки тенісистів першого року навчання, що можливо зробити в умовах спортивних клубів, оскільки матеріально-технічне забезпечення (наявність достатньої кількості відкритих та закритих кортів, засобів та інвентарю, згідно антропометричним даним дітей 7-8 років) відповідає сучасним тенденціям розвитку тенісу.

На підставі вищезазначеного і виникає актуальна проблема розробки методики побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

**Мета дослідження.** Теоретично й експериментально обґрунтувати методику побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

**Методи й організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами були використані



такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування фізичних здібностей; педагогічне тестування технічної підготовленості; визначення реакції серцево-судинної системи організму на дозоване навантаження (третіміль-тестування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Восход» м. Дніпропетровська. Під час експерименту контрольна група працювала за програмою ДЮСШ, а експериментальна – за розробленою методикою для юних тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. У кожній групі займалося по 15 дівчат віком 7-8 років.

**Методика.** Розробка тренувальних навантажень ґрунтувалась на основі принципів, які в теорії та методиці спортивного тренування підрозділяються на три групи: дидактичні принципи навчання, специфічні принципи підготовки спортсмена та дидактичні принципи спортивного тренування.

До специфічних принципів, що покладені в основу побудови тренувального процесу віднесено: принцип спрямованості на досягнення найвищих результатів; принцип співвідношення норм часу в різних заняттях загального часу режиму дня юного спортсмена; принцип поступового зростання навантажень протягом року; принцип єдності загальної та спеціальної підготовки; принцип оптимізації співвідношення тренувальних засобів протягом року та концентрація їх у часі; принцип цілеспрямованості нарощування якості виконання вправ; принцип відповідності матеріально-технічного оснащення специфіці виду спорту.

Враховуючи особливості організації навчально-тренувального процесу, які представлені в наукових працях [2, 7], результати

анкетування тренерів, констатуючого експерименту, аналіз програми ДЮСШ, платні послуги спортивних клубів та цільову установку батьків і дітей на високий спортивний результат вже після першого року навчання, нами запропонована методика побудови тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи.

Розроблена методика передбачала перерозподіл годин різних видів підготовки з урахуванням виділеного часу клубом на тренувальне заняття та завдань, поставлених на перший рік навчання, і відводила на: загальну фізичну підготовку 121,45 год.; спеціальну – 52,05 год.; технічну – 113,5 годин, тактичну – 10 годин, теоретичну – 5 годин, інструкторську та суддівську практику – 2 години, контрольні та перевідні іспити – 5 годин.

Загальна кількість тренувальних годин на рік склала 309 год, в межах існуючої програми з тенісу.

Планування фізичної підготовки обґрунтовується тим, що підбір вправ здійснювався з урахуванням специфіки тенісу і відповідав задачам сучасної гри. Розроблено комплекс спеціальних бігових вправ, 5 тренувальних блоків на розвиток швидкості, 6 – на розвиток сили та швидко-силових здібностей, 8 – на розвиток координаційних здібностей та 2 тренувальні блоки на розвиток гнучкості.

Технічна підготовка з використанням засобів тактичної підготовки передбачала протягом семи місяців оволодіння технічними прийомами гри на лінії подачі, задній лінії, з льоту з поступовим переходом до виконання їх з тактичними завданнями. Тренувальні блоки з технічної підготовки були такими: тренувальні блоки імітаційних вправ на освоєння техніки ударів та пересування тенісистів по корту; тренувальні блоки на освоєння та закріплення техніки ударів з відскоку та з льоту; тренувальні блоки на закріплення комбінацій-

ної гри з правильним підходом до м'яча та з вибором способу удару. Вправи з кошиком, які передбачали вибір способу удару гравцем, спрямовані на надання знань з тактичної підготовки. Крім того, робота над тактичною та теоретичною підготовкою юних тенісистів проводилася шляхом використання наочних засобів.

Інструкторська та суддівська практика здійснювалася за рахунок планування окремих рухливих ігор та навчальної гри.

Так, наприклад, програма тренувальних занять на вересень-жовтень передбачала проведення занять 3 рази на тиждень по 60 хв., завдання навчально-тренувального процесу були пов'язані з розвитком загальних фізичних здібностей, вивченням техніки володіння м'ячем, ударів з відскоку. При цьому використовувалися блоки: спеціальних бігових вправ, імітаційних вправ на освоєння техніки ударів з відскоку по м'ячу без переміщення та з переміщенням по корту, вправ з кошиком на освоєння техніки ударів справа та зліва, з відскоку – з місця та рухливі ігри.

Наприкінці року навчання, у червні-серпні, планувалося 4 тренувальні дні по 90 хв. + 1 раз на тиждень 30 хв. – заняття з фізичної підготовки + 30 хв. – подача з кошика + 1 раз на тиждень 60 хв. – навчальна гра. Завданнями навчально-тренувального процесу були: розвиток загальних та спеціальних фізичних здібностей (виконання імітаційних вправ на швидкість), закріплення ударів на задній лінії у русі, ударів з льоту з вибором способу удару, освоєння комбінаційної гри з вибором способу удару та подачі з направленням м'яча.

Необхідно відзначити, що при виконанні блоків тренування з технічної підготовки враховувалась інтенсивність навантаження за показниками ЧСС. ЧСС при виконанні вправ збільшилося від 100 уд/хв. на початку тренувань до 170 уд/хв. наприкінці року занять.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення ефективності методики побудови тренувального процесу юних тенісистів першого року навчання в системі клубної організації навчально-тренувального процесу проводилося педагогічне тестування з визначення реакції серцево-судинної системи організму тенісистів на дозоване навантаження, пріоритетних сторін підготовки та їхній взаємозв'язок.

Після першого року навчання результати тестування фізичної підготовленості засвідчили, що в експериментальній групі спостерігається достовірний приріст ( $p > 0,05$ ) у тестах: в бігу на 5 метрів з високого старту, в човниковому

бігу 6x5 м і кидку набивного м'яча (1 кг), в контрольній – тільки у тесті «біг на 5 метрів».

Рівень спеціальних здібностей, а саме координаційних, свідчить про суттєві зміни за усіма контрольними тестами в експериментальній групі, а в контрольній – тільки за тестом оцінки і регуляції просторових та динамічних параметрів руху (кидок м'яча в квадрати провідною та непровідною рукою) (таблиця 1).

Кореляційний аналіз координаційних здібностей до і після експерименту показав, що в експериментальній та контрольній групах залежність збільшується, що є закономірним.

Аналіз середніх значень рівня розвитку швидкісних здібностей до експерименту показав, що результати практично однакові в обох групах, а після першого року тренувань в експериментальній групі вони значно вищі ( $p < 0,01$ ).

Контроль рівня технічної підготовленості здійснювався за показниками: рівень володіння м'ячем й техніка гри за тестами програми ДЮСШ (гра з льоту, з відскоку, виконання подачі).

Закономірним є те, що показники рівня володіння м'ячем, свідчать про те, що як в контрольній, так і в експериментальній групах відбулися зміни, однак, в експериментальній – більш достовірні,

Таблиця 1

**Показники координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп на початку занять тенісом та після першого року тренувань**

Контрольний тест	Етап експерименту	Показники								
		x		±S		V%		P		
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
Човниковий біг «3 точки», с.	До	11,69	11,60	1,04	1,15	8,85	9,89	> 0,05 1,353	< 0,01 5,810	
	$p > 0,05 (t=0,234)$									
	після	11,19	9,77	0,99	0,42	8,82	4,25			
$p < 0,01 (t=5,158)$										
Хват падаючої гімнастичної палиці, см	До	32,40	33,67	5,17	6,70	15,94	19,91	> 0,05 1,684	< 0,01 7,805	
	$P > 0,05 (t=0,580)$									
	після	29,30	19,47	4,92	2,17	16,78	11,13			
$p < 0,001 (t=7,088)$										
Десять вісімок (тест Копилова), с.	До	15,79	15,88	1,12	1,84	7,13	11,56	> 0,05 1,423	< 0,01 8,322	
	$p > 0,05 (t=0,168)$									
	після	15,32	11,69	0,59	0,66	3,85	5,60			
$p < 0,001 (t=15,940)$										
Три перекиди вперед, с.	До	4,68	4,67	0,91	0,91	19,52	19,57	> 0,05 0,998	< 0,01 9,701	
	$p > 0,05 (t=0,009)$									
	після	4,31	4,1	1,03	0,40	23,77	18,60			
$p < 0,01 (t=7,547)$										
Кидок тенісного м'яча в квадрати провідною рукою, кількість попадань з 12 разів	До	1,93	2,07	0,96	0,88	46,71	42,76	< 0,05 2,652	< 0,01 10,33	
	$p > 0,05 (t=0,346)$									
	після	2,93	5,20	1,10	0,77	37,49	14,90			
$p < 0,05 (t=6,526)$										
Кидок тенісного м'яча в квадрати непровідною рукою, кількість попадань з 12 разів	До	1,20	1,27	0,86	0,88	71,82	69,77	< 0,05 4,141	< 0,01 11,22	
	$p > 0,05 (t=0,290)$									
	після	2,33	4,60	0,62	0,74	26,45	16,02			
$p < 0,01 (t=9,134)$										



ніж в контрольній при  $p < 0,001$ . Треба зазначити, що коефіцієнт варіації суттєво знижується, що свідчить про більшу сукупність результатів.

Визначення рівня техніки гри здійснювалося відповідно до контрольних тестів ДЮСШ. Критерієм оцінки була кількість виконаних ударів різними способами до виконання помилки, кількість виконання правильних подач та експертна оцінка тренерів з тенісу СК «Восход».

За результатами дослідження нами визначено достовірний приріст показників технічної підготовленості у тенісистів експериментальної групи. Достовірність відмінностей результатів підтверджується  $t$ -критерієм Стьюдента (при  $p < 0,05-0,001$ ).

Треба відзначити, що в експериментальній групі в більшості випадках спостерігаються сильні та середні кореляційні взаємозв'язки технічної підготовленості та спеціальних здібностей.

Для визначення ефективності розробленої методики нами був проведений аналіз реакції серцево-судинної системи організму юних тенісистів на дозоване навантаження за тредміл-тестуванням, який свідчить, що як в контрольній, так і в експериментальній групі до занять тенісом і після першого року навчання суттєвих змін не спостерігалось. Однак в експериментальній групі відновлення організму до вихідних показників

після навантаження відбувається швидше, ніж в контрольній.

**Висновки.** Результати дослідження свідчать про ефективність розробленої нами методики для тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи, оскільки відбувся достовірний приріст у показниках фізичної та технічної підготовки тенісистів експериментальної групи, що підтвердили результати контрольних тестів, експертних оцінок і кореляційного зв'язку.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе / А.В. Алексеев – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 120 с.
2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський – К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
3. Дмитров А.А. Программирование тактической подготовки юных теннисистов в условиях специализированной спортивной школы: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Александр Александрович Дмитров / Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – М., 2004, – 24 с.
4. Ємшанова Ю.О. Стильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. фіз. вих.:

спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / Юлія Олексіївна Ємшанова. – Київ, 2007. – 21 с.

5. Ибраимова М.В. Оценка свойств внимания теннисистов высокой квалификации / М.В. Ибраимова, Л.В. Полищук // Международный конгресс «Спорт для всех» – Казахстан. – 2009. – С. 117-119.
6. Листратов И.А. Интерактивное модульное обучение тактике тенниса: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Листратов Игорь Алексеевич; РГУФКСиТ. – М., 2007. – 156 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2003 – 863 с.
8. Сараева О.В. Аэробная выносливость теннисисток 13-15 лет: дис. ... магистра физ. культуры по направлению № 521900 «Физ. культура» магистер. прогр. № 521902 «Спорт и система подгот. спортсменов» / Сараева Ольга Викторовна; РГУФК. – М., 2005. – 60 с.
9. Сергеев Г.В. Школа тенниса: [учеб. пособие] / Г.В. Сергеев; Федеральное агентство по образованию Моск. гос. индустр. ун-т. – М.: Моск. гос. индустр. ун-т., 2008. – 161 с.
10. Тарпищев Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов. / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов. – [2-е изд., перераб. и доп.] – М.: ФиС, 2006. – 191 с.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ III – II РОЗРЯДІВ

Василь Горбенко, Дмитро Степаненко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Анотація

Стаття розкриває особливості спеціальної скоростно-силової підготовленості шляхом переважного використання спеціальних вправ, які враховують специфіку рухових дій спортсменів швидкісно-силових видів спорту.

#### Annotation

The article exposes the features of the special speed-power preparedness by the primary use of the special exercises which take into account the specific of motive actions of competition exercise.

#### Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Зростання спортивних результатів можливе тільки при гармонійному співвідношенні всіх сторін підготовленості [2, 3, 5]. Разом з тим, принципово важливе значення при цьому у спринтерському бігу належить швидкісно-силовій підготовленості, яка безпосередньо забезпечує досягнення високих результатів [4, 6, 7].

Важливою проблемою, у даних умовах, є удосконалення методики спеціальної швидкісно-силової підготовленості на етапі початкової спеціалізації, коли створюється база спеціальної підготовленості, яка є заставою успіху на більш високому рівні у обраному виді спорту [1, 4, 8, 10].

Проблема організації тренувального процесу в бігу на короткі дистанції, як вважає Попов В.Б., не дивлячись на зовнішню простоту змагальної вправи, являється достатньо складною і менш розробленою, ніж в інших видах легкої атлетики [9].

Поза сумнівом, що рекордні результати в спринті обновлятимуться, оскільки останні Олімпійські ігри показали, що в ньому криються значні невикористані резерви.

Враховуючи вищесказане, можна говорити про те, що проблема спортивного тренування в спринті є актуальною і потребує нових досліджень.

Дослідження проводилося відповідно до теми 2.2.11.4п «Удоско-

налення спеціальних рухових дій спортсменів швидкісно-силових видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. (номер державної реєстрації 0106U011721).

**Мета роботи:** удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів-спринтерів III – II розрядів.

**Результати досліджень та їх обговорення.**

Дослідження проводилися на базі кафедри легкої атлетики ДДІФКіС і СДЮШОР №3 м. Дніпропетровська. У педагогічному спостереженні взяли участь 20 легкоатлетів-спринтерів масових розрядів (III – II розряд), віком 15 – 16 років.

З метою вдосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовленості спринтерів ми відібрали з літературних джерел 80 вправ, розділили їх на 3 блоки, кожен з яких сприяє вихованню сили м'язів, що забезпечують рухи навколо суглобів ніг. Таким чином, ці вправи здатні розвивати швидкісно-силові якості спринтерів.

- I. Вправи для розвитку м'язів передньої поверхні стегна, що забезпечують згинання ноги в тазостегновому суглобі.
- II. Вправи для розвитку м'язів задньої поверхні стегна, що забезпечують розгинання ноги в тазостегновому суглобі, і м'язів спини.
- III. Вправи для підвищення опорної і ресорної функції стопи.



**Особливості та рекомендації під час виконання спеціальних вправ у тренуванні спринтерів масових розрядів**

Засоби підготовки	Вага обтяжень	Темп виконання	Інтенсивність	Об'єм
<b>I. Стрибкові вправи</b>				
1	2	3	4	5
1. «Довгі» стрибкові вправи	-----	середній і високий	до 80%	300-1200 м
2. «Короткі» стрибкові вправи	-----	-----	95-100%	50-200 відшт.
1	2	3	4	5
3. «Довгі» стрибкові вправи з акцентом на максимальну швидкість	-----	високий	90-100%	200-600м
4. Стрибки в глибину	-----	-----	-----	30-100 відшт.
<b>II. Спеціальні силові вправи (зі специфікою техніки):</b>				
1. Без обтяжень:				
а) на спеціальну силову витривалість	-----	середній і низький	-----	20 і більше
б) на швидкість окремих елементів техніки	-----	середній і високий	-----	до 12
2. 3 обтяженнями на силову витривалість	Амортизатори, манжети	високий, середній, низький	-----	до відмови

Для ефективнішого виконання відібраних вправ нами була складена таблиця 1, що дозволяє враховувати основні фізіологічні закономірності використання силових і швидко-силових навантажень в тренуванні спринтерів.

Особливістю проведення педагогічного експерименту було вирішення завдання цілеспрямованого покращення рівня фізичної підготовленості за допомогою використання спеціальних підготовчих вправ, що одночасно забезпечували б оволодіння технічною майстерністю у змагальній вправі.

Проаналізувавши середні величини загальних відомостей про учасників педагогічного експерименту та рівень їх фізичної і технічної підготовленості, ми встановили, що групи є однорідними та не мають вірогідних відмінностей ( $P > 0,05$ ).

За планом педагогічного дослідження учасники контрольної групи тренувалися за планами попереднього року, що не зазнали суттєвих змін у засобах та методах тренування, окрім дозування та, в меншій мірі, інтенсивності.

Аналізуючи тренувальний процес за даним варіантом (табл. 2), зауважимо, що підбір засобів та їхнє дозування досить збалансовані і відповідають рекомендаціям запропонованим ряду фахівців [1, 6, 10] для спринтерів рівня підготовленості III-II розрядів.

До тренувальних планів спринтерів експериментальної групи нами було запропоновано внесення ряду змін, що полягали у суттєвому збільшенні (на 70%) питомої ваги спеціальних фізичних вправ з урахуванням особливостей техніки бігу на 100 м за рахунок адекватного зменшення вправ на загальну (30%), спеціальну витривалість (20 – 25%) та вправ з обтяженнями (25%).

Необхідно також відзначити, що спринтерами експериментальної групи використовувались такі ж засоби та методи тренувань,

як і спортсменами контрольної групи. Відмінність полягала лише у зменшенні вправ для розвитку швидкісної, загальної витривалості та вправ з обтяженнями, місце яких зайняли запропоновані нами спеціальні вправи.

Найбільший обсяг спеціальних вправ спринтери експериментальної групи виконували на загально та спеціально-підготовчих етапах, в меншій мірі дані вправи включались до тренувальних мікроциклів у змагальних періодах. При розподілі спеціальних вправ у річному циклі нами була використана наступна схема: двічі на тиждень у тренувальні заняття перед виконанням бігової роботи включались вправи одного з блоків запропонованих нами спеціальних вправ, що займало близько 30 – 40 хв., в залежності від специфіки тренування. У тренувальних заняттях спрямованих на розвиток швидкості та удосконалення технічної майстерності

на відрізках з високою швидкістю пробігання, спеціальні вправи виконувалися в кінці тренування (20 – 25 хв.) і були спрямовані на підвищення опорної та ресорної функції стопи.

По закінченню педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування рівня підготовленості спринтерів контрольної та експериментальної груп (табл. 3).

Аналізуючи отримані результати, слід відзначити, що приріст усіх показників, окрім сили розгиначів стегна у спортсменів експериментальної групи переважав аналогічні дані спортсменів контрольної групи. При цьому значну перевагу спортсмени експериментальної групи мали у прирості показників бігу на 30 м, потрійного стрибка з місця, темпу та часу виконання кроків.

На нашу думку, це пов'язано саме з покращенням реалізації фізичного потенціалу у рухових



Таблиця 2

**Розподіл основних засобів підготовки спринтерів контрольної групи під час педагогічного експерименту**

№ п/п	Періоди	Перший підготовчий		Зимовий змагальний	Другий підготовчий		Змагальний	
		Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий		Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий	Етап розвитку спортивної форми	Етап основних стартів
	Етапи			Засоби				
1	Кількість стартів і стартових вправ (рази)	80	150	120	80	150	180	150
2	Біг до 80 м (100-96%), км	1,5	4	3	1	4,5	3	3
3	Біг понад 80 м (100-91%), км	2	8	3	3	8	3	3
4	Біг понад 80 м (90-81%), км	10	2	1	8	3	1	3
5	Біг понад 80 м (< 80%), км	15	4	2	15	5	2	2
6	Вправи з обтяженнями, т	50	20	8	40	15	10	10
7	Стрибкові вправи (відштовхування)	3500	800	500	2500	500	500	700

Таблиця 3

**Показники фізичної і технічної підготовленості спринтерів після педагогічного експерименту**

Статистичні показники	Результат в бігу на 30 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Потрійний стрибок з місця, см	Сила розгиначів стегна, кг	Темп кроків, крок · с <sup>-1</sup>	Час кроку, с	Результат в бігу на 100 м, с
Контрольна група							
x	4,04	258	750	75,1	4,48	0,224	11,61
±σ	0,13	15,67	35,98	3,6	0,14	0,006	0,21
Приріст	0,04	6	3,5	3,8	- 0,01	0,001	0,12
	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
Експериментальна група							
x	3,99	263	760,7	73,9	4,49	0,221	11,44
±σ	0,13	12,07	31,10	3,4	0,08	0,004	0,14
Приріст	0,1	9,3	14,7	3,1	0,04	0,006	0,32
	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

діях. Тобто, з підвищенням рівня розвитку фізичних якостей, спринтери встигають перебудувати технічні дії, що позитивно впливає на гармонійність підготовленості і результат бігу.

Треба також відзначити, що підвищення рівня силових якостей не гарантує стабільного приросту результату в спринтерському бігу, якщо не дотримуватися відтворення технічних дій змагальної вправи після або під час виконання роботи силового характеру.

Це засвідчують і результати експериментальної групи, які відображають можливість покращання результату у бігу на короткі дистанції при меншому прирості силових показників, але за умови виконання спеціальних вправ, наближених по структурі до змагальної.

**Висновки.**

1. Розроблена авторська програма, що на відміну від загальноприйнятої передбачала суттєве збільшення (на 70%) питомої ваги спеціальних фізичних вправ з урахуванням особливостей техніки бігу на 100 м за рахунок адекватного зменшення вправ на загальну (30%), спеціальну витривалість (20 – 25%) та вправ з обтяженнями (25%), сприяла вірогідно більшим змінам ( $p < 0,05$ ) більшості показників фізичної і технічної підготовленості спринтерів III – II розрядів.
2. Тренування за програмою удосконалення фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції з урахуванням специфіки рухових дій у змагальній вправі сприяло вірогідному ( $p < 0,05$ ) та більш вираженому зростанню спортивних результатів на дистанції 100 м (0,32 с.), ніж тренування за загальноприйнятою методикою (0,12 с.).

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: [навч. посібник] / О.Ф. Артюшенко, А.І. Стеценко. –



- Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
  3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
  4. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Врублевский Е.П. // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60.
  5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К., Олимпийская литература. 2002. – 296 с.
  6. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
  7. Запорожанов В.А. Легкая атлетика в теории и на практике / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 60.
  8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Изд. АСТ, 2003. – 863 с.
  9. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
  10. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт. – 2000. – 128 с.





## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ПАЛЬЦЕВА ТА ДОЛОННА ДЕРМАТОГЛІФІКА В ГЕНЕТИЧНОМУ ПРОГНОЗІ ПСИХОМОТОРНОЇ ОБДАРОВАНOSTІ У ЧОЛОВІКІВ

Наталія Чекмарьова, Валерій Хаджинов  
Національна металургійна академія України  
(м. Дніпропетровськ)



#### Аннотация

В статье изучено состояние проблемы по данной тематике, проведен анализ последних исследований и публикаций. Представлены результаты экспериментального исследования технологий генетического прогноза психомоторной одаренности детей. Определен комплекс дерматоглифических маркеров высокой предрасположенности к развитию психомоторных способностей у мужчин. Даны рекомендации использования полученных результатов при генетическом прогнозе психомоторной одаренности мужчин в системе спортивного отбора. Определены перспективы дальнейших исследований.

#### Annotation

The article shows the state of the problem on the current topic and provides the analysis of the latest studies and publications. The results of the experimental investigation of the technologies of the genetic prognosis of children's psychomotor endowments are displayed. Complex of dermatoglyphic markers of the development of psychomotor abilities in men is revealed. The recommendations on the usage of the acquired results in the genetic prognosis of psychomotor endowments in the sports selection system are given. The directions for further studies are defined.

**Постановка проблеми.** Прогноз спортивної обдарованості людини є важливою науковою і практичною проблемою теорії спорту. Правильний прогноз визначає ефективність всієї багаторічної системи спортивного відбору. Якщо чотири-п'ять десятиліть тому світовий рекорд могла встановити людина, яка була віддана спорту, присвятила своє життя цій діяльності і перенесла достатньо значні та тривалі тренування, навантаження, то сьогодні рекорди настільки високі, що зазначених умов цих недостатньо (Ю.Ф. Карамшин, 2005). Тепер для досягнення спортивних результатів світового значення потрібна ще й спортивна обдарованість. Останнім часом [8] пропонується використання ранньої діагностики спортивної обдарованості людини, що базується на використанні генетичних маркерів. При ранній діагностиці спортивної обдарованості генетика спорту рекомендує використовувати мало змінювані ознаки (так звані генетичні маркери).

Суть генетичного маркування в тому, що визначаються фенотипічно асоційовані системи [4]. Під асоціацією розуміють зв'язок і співвідношення в системі, що відображають особливості її структурної організації. Для кількісного визначення асоціативних систем з однієї сторони використовують жорстко обумовлені в розвитку ознаки (наприклад, групи крові, особливості будови і колір райдужної оболонки ока, пальцеву

та долонну дерматогліфіку рук та ін.) так звані генетичні маркери, які фенотипічно проявляються в ранньому віці людини і практично не змінюються протягом усього життя, а з іншого – генетично обумовлені в розвитку здібності (ознаки, функції, властивості), які фенотипічно формуються тільки у зрілому віці. За особливостями формування першої групи ознак, очевидно можна робити прогноз майбутнього прояву ознак другої групи. Тому визначення генетичних маркерів, що асоціюються з високим розвитком рухових психомоторних здібностей людини є актуальною проблемою.

Робота виконувалась у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки Міністерства України у справах молоді, сім'ї та спорту за темою 2.3.4 «Генетичні проблеми спортивного відбору».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчено взаємозв'язок дерматогліфіки рук з різними проявами координаційних, силових, швидкісних здібностей, здібностями до витривалості і гнучкості в суглобах людини, а також у кваліфікованих спортсменів різних видів спорту. Серед координаційних здібностей вивчались асоціативні зв'язки між дерматогліфікою рук і розвитком координованості [12] та здібності до рівноваги [6] людини. При дослідженні бразильських во-



лейболістів національної збірної команди Фернандес [10] знайшов значний кореляційний зв'язок ( $r=0,856$ ) між частотою фенотипічного прояву петльового узору і швидкісною силою. Вивчався взаємозв'язок дерматогліфіки рук із розвитком рухової реакції та проявом швидкості в цілісних локомоціях [14], аеробною продуктивністю [7] та здібністю до гнучкості в суглобах [13].

Вивчалися дерматогліфічні маркери у спортсменів швидкісно-силових видів спорту [1], ігрових [2], циклічних видів спорту [5]. Виконано декілька робіт щодо визначення асоціативних зв'язків рухової обдарованості та особливостей морфологічної будови рук людини J.T. Manning [11].

Проте визначення дерматогліфічних маркерів особливостей розвитку психомоторних здібностей не проводилося.

Тому в даному дослідженні були поставлені **такі завдання**:

1. Визначити пальцеві та долонні дерматогліфічні маркери особливостей розвитку психомоторних здібностей чоловіків.
2. Знайти асоціативні зв'язки між пальцевою та долонною дерматогліфікою з високим проявом психомоторних здібностей у чоловіків.
3. Зробити рекомендації в системі психомоторної обдарованості у чоловіків щодо використання генетичних маркерів в системі спортивного відбору.

**Методи дослідження.** Дерматогліфіка пальців та долонь рук визначалася за стандартною методикою, що описана Т.Д. Гладковою [3]. Щодо пальцевої дерматогліфіки визначалися типи узорів (А – дуги, R – радіальні петлі, U – ульнарні петлі, W – завитки), дельти (окремо на правій, лівій та обох руках – Ft) та гребінці (на кожному пальці – RC-I, RC-II і т.п. та сумарно на двох руках – TRC). Серед долонної дерматогліфіки окремо на правій і лівій руці розраховувались кути *atd, dat, adt, atb, btc, ctd*, довжини

*ad* і *ct*, гребневий рахунок *ab, bc, cd, a-rad*.

Розвиток психомоторних здібностей вивчався за наступними показниками: здібністю до просторової орієнтації (оцінювалися результати виконання тесту зі стрибків з надбавками в коридорі від 25 до 75 % максимального стрибка, диференціювання стрибків з поворотами вправо і вліво на 180°, відтворення лінійного простору 20 м в бігу, точністю відтворення ліній довжиною від 1 до 10 см), здібністю до диференціювання відрізків часу (оцінювалося відтворення часу в 2, 3, 4, 5 с., диференціювання часу від 0 до 2, 5 і 10 с.), здібністю до відчуття силових параметрів рухів (оцінювалось відтворення зусиль на кистьовому динамометрі  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{2}$  і  $\frac{2}{3}$  від максимуму правою і лівою рукою, поріг диференціювання зусиль правою і лівою рукою в межах 0–10 кг, точність метання тенісного м'яча або гранати на віддалі 50, 75 і 90 % від максимуму, поріг диференціювання зусиль в металевих рухах, що виконувалися в коридорі з інтенсивністю 50–100 %), здібністю до відтворення заданої швидкості (оцінювалося відтворення швидкості на дистанції 30 м з інтенсивністю 80 і 90 % від максимальної), здібністю до відтворення заданого ритму (визначалася різниця пробігання

дистанції 60 м з максимальною швидкістю і тією ж дистанцією з розкладеними гімнастичними обручами).

У випробуваних оцінювалися виконання 48 психомоторних показників за 9-бальною сигмальною шкалою.

В експериментальному дослідженні взяло участь 200 хлопців у віці 11–14 років (по 50 осіб у кожній віковій групі визначалося 30 % (по 15 хлопців) осіб, які мають кращий (умовно група А) і гірший (умовно група Б) розвиток психомоторних здібностей. А потім порівнювалася дерматогліфіка двох вибірок, що складала по 60 осіб з кращим і гіршим розвитком психомоторики. Відмінності двох груп дітей були такі: кращі мали  $X \pm S = 373,9 \pm 18,1$  балів, а гірші —  $288,9 \pm 19,6$  балів. Різниця розвитку психомоторних здібностей у двох досліджуваних вибірках хлопців була суттєвою ( $t=24,64$  при  $p < 0,001$ ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дерматогліфіка пальців рук. Результати вивчення типів пальцевих узорів у випробовуваних осіб наведено в таблиці 1.

Відзначимо, що прояв різних типів пальцевих узорів характерний для людей української популяції: найменше зустрічається тип А та R. Серед інших двох типів існу-

Таблиця 1

**Розподіл основних дерматогліфічних типів пальцевих узорів у хлопців з високим і низьким розвитком психомоторних здібностей**

Групи випробовуваних	Типи узорів пальців рук							
	А		U		R		W	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Права рука								
А	17	6	141	47	18	6	124	41
Б	11	4	166	55	17	6	106	35
Ліва рука								
А	18	6	179	60	11	4	92	31
Б	16	5	194	65	14	5	76	25
Обидві руки								
А	35	6	320	53	29	5	216	36
Б	27	5	360	60	31	5	182	30



**Розподіл фенотипів пальцевої дерматогліфіки у хлопців з високим (А) і низьким (Б) розвитком психомоторних здібностей**

Групи випробовуваних	Фенотипи пальцевої дерматогліфіки															
	ALW		LW		WL		5L5W		10L		10W		LA		AL	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
А	9	15	19	32	13	22	3	5	5	8	4	7	6	10	1	2
Б	9	15	28	47	8	13	4	7	6	10	1	2	4	7	0	0

ють деякі відмінності. У хлопців з кращим розвитком психомоторних здібностей частіше зустрічається складний тип дерматогліфічного узору (*W*), а у тих, хто має гірший розвиток – частіше фенотипічно спостерігається простіший тип узору (*U*).

Фенотипи пальцевої дерматогліфіки у хлопців у віці 11–14 років з різним проявом психомоторики

наведено в таблиці 2. Вірогідність відмінностей двох груп за приведеними фенотипами вибірок А і В розраховувались за критерієм  $\chi^2$  – квадрат. За розподілом ознак  $\chi^2_{\text{експ.}} = 18,48 > 14,07_{\text{табл.}}$ , тобто відмінності між групами А і В існують з ймовірністю  $p=0,95$ . Порівнюючи дані двох груп дітей, слід відзначити, що у хлопців з кращим розвитком психомоторики частіше

зустрічається фенотип пальцевої дерматогліфіки WL та 10W (сумарно у 29% вибірки). Хлопців з низьким проявом психомоторики було 15% (відмінності майже у 2 рази). Проте у хлопців з гіршим розвитком психомоторних здібностей частіше зустрічається фенотипи пальцевої дерматогліфіки LW і 10L (сумарно у 57% вибірки), ніж у хлопців з кращим їх розвитком (40%).

Таблиця 3

**Пальцева дерматогліфіка у хлопців з високим і низьким розвитком психомоторних здібностей**

Показники дерматогліфіки пальців рук		Групи випробовуваних				t	p
		з високим розвитком психомоторних здібностей (n=60)		з низьким розвитком психомоторних здібностей (n=60)			
		$\delta$	S	$\delta$	S		
Гребінці правої руки	Пальці						
	I	18,55	3,18	17,05	2,36	2,94	<0,01
	II	10,88	2,86	12,22	2,94	2,53	<0,05
	III	12,27	2,96	12,10	2,97	0,31	>0,05
	IV	16,12	2,82	15,05	2,97	2,06	<0,05
	V	12,85	3,27	13,32	2,96	0,82	>0,05
	Сума	71,67	3,98	69,02	4,12	3,58	<0,001
Гребінці лівої руки	I	19,15	2,21	18,05	2,86	2,34	<0,05
	II	10,78	2,74	11,33	3,54	0,95	>0,05
	III	13,33	2,78	11,05	2,60	4,56	<0,001
	IV	14,83	3,18	15,27	3,76	0,69	>0,05
	V	12,57	2,96	12,90	2,94	0,61	>0,05
		Сума	70,67	4,02	69,30	3,96	1,85
Сумарний гребінцевий рахунок (TRC)		142,34	6,82	138,32	6,23	2,05	<0,05
Кількість дельт (Ft)							
Права рука		6,78	2,09	6,58	1,62	0,59	>0,05
Ліва рука		6,07	2,07	6,00	1,54	0,21	>0,05
Сума		12,85	3,85	12,58	2,94	0,56	>0,05



## Долонна дерматогліфіка у хлопців з високим і низьким розвитком психомоторних здібностей

Показники дерматогліфіки долонь рук		Групи випробовуваних				t	p
		з високим розвитком психомоторних здібностей (n=60)		з низьким розвитком психомоторних здібностей (n=60)			
		$\delta$	S	$\delta$	S		
Права рука	Кут, град						
	atd	42,18	1,25	38,58	1,27	2,02	<0,05
	dat	57,53	1,25	60,82	1,75	1,53	>0,05
	adt	82,28	1,40	79,12	0,78	1,97	<0,05
	atb	15,03	0,72	15,68	0,69	0,65	>0,05
	btc	9,95	0,45	11,72	1,23	1,35	>0,05
	ctd	15,20	0,65	12,67	0,76	2,53	<0,05
	Довжина, мм						
	ad	53,10	1,27	50,38	0,68	1,89	>0,05
	ct	81,08	0,51	77,95	0,89	3,05	<0,01
	Гребінцевий рахунок, кількість						
	ab	35,98	0,80	37,10	0,98	0,89	>0,05
	bc	25,50	0,92	22,95	0,69	2,22	<0,05
	cd	33,45	0,84	33,65	0,42	0,21	>0,05
a-rad	17,38	0,88	17,62	1,16	0,16	>0,05	
Ліва рука	Кут, град						
	atd	42,78	1,65	36,72	1,37	2,83	<0,05
	dat	57,40	1,27	61,72	1,14	2,53	<0,05
	adt	81,82	2,02	78,88	1,35	1,21	>0,05
	atb	15,20	0,76	16,30	0,59	1,14	>0,05
	btc	10,05	0,81	9,65	0,65	0,39	>0,05
	ctd	16,77	1,21	13,67	0,93	2,03	<0,05
	Довжина, мм						
	ad	53,55	0,83	53,82	0,68	0,25	>0,05
	ct	80,82	1,03	78,15	0,76	2,09	<0,05
	Гребінцевий рахунок, кількість						
	ab	37,20	1,26	37,83	0,78	0,43	>0,05
	bc	25,73	1,10	23,68	0,33	1,79	>0,05
	cd	32,57	0,56	30,78	0,57	2,24	<0,05
a-rad	16,98	1,78	17,30	1,92	0,12	>0,05	

Розподіл дерматогліфічних дельт і гребінців у хлопців з різним проявом психомоторних здібностей наведено в таблиці 3.

Аналізуючи дані по дерматогліфічним гребінцям, бачимо узгодженість показників першого пальця правої і лівої руки (суттєво більше гребінців у хлопців із зна-

чнішим розвитком психомоторних здібностей). Сумарно на цих пальцях у хлопців з кращим психомоторним розвитком зустрічається 37,7 гребінців, а у гірших – 35,1 гребінців. Відмінність 2–3 гребінця. Вищі показники тотального гребінцевого рахунку (TRC) за нашими даними маркують високу

схильність хлопців до розвитку психомоторних здібностей.

Відмінності по дерматогліфічним дельтам у дітей з високим і низьким фенотипічним проявом психомоторних здібностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

**Дерматогліфіка долонь рук.** Результати дослідження долонної



дерматогліфіки у двох груп хлопців наведено в таблиці 4.

Аналізуючи результати, бачимо суттєві відмінності у хлопців з високим і низьким проявом психомоторних здібностей за основним долонним дерматогліфічним кутом *atd* на правій і лівій руці ( $t=2,02-2,83$  при  $p<0,05$ ). У осіб з високим розвитком психомоторних здібностей він більший на  $4-6^\circ$ . Суттєво більший на обох долонях кут *ctd* (на  $2-3^\circ$ ) у хлопців, які мають високий розвиток психомоторних здібностей.

Серед інших дерматогліфічних долонних ознак суттєва різниця у двох обстежених груп спостерігається по долонній дерматогліфічній довжині *ct*.

Вона більша приблизно на 3 мм у хлопців з високим розвитком психомоторних здібностей. Тобто ці діти мають більш довгу долонь, у порівнянні з дітьми, що мають низький рівень розвитку досліджуваних здібностей.

Узагальнюючи наведені результати можна стверджувати про наявність комплексу дерматогліфічних ознак пальців і долонь рук, які можна вважати генетичними маркерами високої схильності до розвитку психомоторних здібностей у чоловіків. До них можна віднести по пальцевій дерматогліфіці наявність складних типів узорів (*W*), більший (на  $2-3$  гребінця) сумарний гребневий рахунок на перших пальцях двох рук, більший тотальний гребневий рахунок (*TRC*) у порівнянні з дітьми загальної популяції. По долонній дерматогліфіці – це більший (на  $4-6^\circ$ ) основний долонний кут *atd* і більший кут *ctd* (на  $2-3^\circ$ ), більша (до 3 мм) дерматогліфічна довжина *ct*. Ймовірність вдалого прогнозу збільшується, чим більше зазначених дерматогліфічних ознак знайдено у індивіда.

Порівнюючи наведені результати з раніше одержаними даними [9] по дерматогліфічним маркерам високого розвитку координаційних здібностей (психофізіологічні основи управління проявом даних

здібностей багато в чому подібні) відзначимо співпадаючі закономірності. Так, високий розвиток координаційних здібностей асоціюється із значнішою довжиною між долонними трирадіусами *a* і *d* та *s* і *t*. Складнокоординаційна діяльність, на думку Т.Ф. Абрамової (2003), асоціюються із складними типами пальцевих узорів, найбільш насиченими за кількістю завитків (*W*).

Практична реалізація наведених даних можлива при генетичному прогнозі психомоторної обдарованості чоловіків в системі спортивного відбору. Прогноз високої схильності до розвитку психомоторних здібностей дозволить рекомендувати дітям заняття видами спорту із складною координаційною і психомоторною структурою. В командних видах спорту орієнтувати спортсменів на роль виконуючих змагальну діяльність з більш складною координованістю. При спортивній селекції спортсменів вважати більш перспективним тих, хто має більшу кількість інформативних дерматогліфічних ознак.

#### Висновки.

1. Визначено комплекс генетичних маркерів (пальцевої та долонної дерматогліфіки), який асоціюється з високим проявом психомоторних здібностей у чоловіків.
2. Знайдені дерматогліфічні ознаки: тип пальцевого узору, тотальний гребінцевий рахунок пальців, основний долонний кут *atd* і кут *ctd*, дерматогліфічна довжина *ct*, які можна вважати генетичними маркерами схильності до високого розвитку психомоторних здібностей у чоловіків.
3. Подані рекомендації щодо використання одержаних результатів при генетичному прогнозі психомоторної обдарованості чоловіків в системі спортивного відбору.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективними, ми

вважаємо, можуть бути дослідження дерматогліфічних маркерів особливостей розвитку психомоторних здібностей у жінок. А також дослідження дерматогліфічних маркерів розвитку окремих психомоторних здібностей: до відчуття та диференціації просторових, часових, силових швидкісних параметрів рухів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора биол. наук: спец. 03.00.14 «Антропология по биологическим наукам» / Т.Ф. Абрамова. – М., 2003. – 51 с.
2. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Озолин Н.Н. Возможности использования пальцевой дерматоглифика в спортивном отборе // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 3. – С. 10–15.
3. Гладкова Т.Д. Кожные узоры кисти и стопы обезьян и человека / Гладкова Т.Д. – М.: Наука, 1966. – 149 с.
4. Никитюк Б.А. Генетические маркеры и проблемы конституции / Б.А. Никитюк // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: 4-й Всесоюз. симпоз., 28-30 июня 1988 г.: тезисы докл. – Хмельницкий, 1988. – С. 4–19.
5. Пустозеров А.И. Диагностика спортивных способностей методом дерматоглифика / А.И. Пустозеров, Т.М. Мелихова. – Челябинск: УралГАФК, 1996. – 32 с.
6. Сергиенко Л.П. Генетические маркеры механизмов управления равновесием человека / Л.П. Сергиенко // Актуальные проблемы физической культуры: регион. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д, 1995. – С. 3–8.
7. Сергиенко Л.П. Дерматоглифічні маркери аеробної продуктивності людини / Л.П. Сергиенко // Концепція підготовки спеціаліс-



- тів фізичної культури в Україні: 2-а Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ–Луцьк: зб.наук.праць. – Вежа, 1996. – С. 475–478.
8. *Сергиенко Л.П.* Основы спортивной генетики: учеб. пособие / Сергиенко Л.П. – К.: Вища шк., 2004. – 631 с.
  9. *Сергиенко Л.П.* Спортивна генетика: підр. [для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Л.П. Сергиенко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
  10. *Fernandes J.F., Dantas E.H., da Silva F.H.M., dos Anjos M.A.B.* Dermatoglyphic and morphofunctional marks of the Brazilian volleyball team athletes // *Wychowanie fizyczne i sport. – Yot. 43 (Supplement No. 1). Proceedings of the 3-rd. International scientific congress MODERN OLYMPIC SPORT. – Poland, Warszawa, 1999. – P. 81–82.*
  11. *Manning J.T.* The ratio of the 2-nd to 4-th digit length and performance in skiing // *J. Sports. Med and Phys. Fitness. – 2002. – Vol. 42. – No. 4. – P. 446–450.*
  12. *Serhiyenko L.* Prognosis of sportsmen's motor behavior according to genetic markers // *Sport Kinetics' 97. Theories of Human Motor Performance and their Reflection in Practice. – Germany, Magdeburg, 1997. – P. 177–178.*
  13. *Serhiyenko L.* Genetic peculiarities of the development of sportsmen's flexibility // *Proceedings book of the 2-nd International scientific conference «Kinesiology for the 21-st century». – Croatia (22 – 26.09.1999). – Zagreb: Faculty of Physical Education University of Zagreb, 1999. – P. 370–372.*
  14. *Serhiyenko L.* Genetic Markers in the Prediction of the Development of Sportsmen's Speed Abilities // *Proceedings of the 4-th Annual Congress of the European College of Sport Science: SPORT SCIENCE' 99 in Europe (Rome: 14–17 July 1999). – Rome: University institute of Motor Sciences, 1999. – P. 755.*



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена Мітова, Вікторія Грюкова, Олександр Пікінер  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Анотація

В даній статті розглядається ефективність виконання бросків у баскетболістів команди «Днепр-Дубль» в змагальній діяльності. Виявлено частоту реалізації бросків з різної дистанції після різних попередніх умов (після передачі, після ведення, після підбору) без опору і з опором суперника. Визначено динаміку попадання бросків протягом матчу.

#### Annotation

The article deals with the effectiveness of throws by basketball players the Second line-up «Dnipro» during competition. The per cent of realization of throws in different distance after different variants (after assist, after dribbling, after rebound) with opposition and without opposition has been revealed. The dynamics of made throws during match has been determined.

#### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проведення змагань з баскетболу вийшло на такий рівень, що під час ігор ведеться статистичний аналіз техніко-тактичних дій гравців та команди в цілому на спеціально розроблених комп'ютерних програмах, що є доступним не тільки тренерам під час та після гри, але й кожному спостерігачу через он-лайн трансляцію у мережі Інтернет.

Особливу увагу з усіх статистичних показників привертає ефективність кидків, що є безперечним показником успішності виступу команд.

Розгляд статистичних даних дозволяє аналізувати показники ефективності 3-х очкових, 2-х очкових та штрафних кидків, але не вказує на умови виконання (з опором, без опору, в русі, з місця тощо), що не дозволяє детально виявити причини низької реалізації кидків, проаналізувати та потім вдосконалити засоби та методи при тренуванні кидків.

Аналізом змагальної діяльності баскетболістів займалися багато науковців [1, 2, 4, 5, 6], але всі їх роботи присвячені командам високого класу та мають узагальнюючий характер.

У той же час існує багато науково-методичної літератури щодо вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів, а саме кидків у кошик [2, 5, 8, 9].

Виступ баскетболістів у дублюючих командах суперліги – це

проміжний етап у кар'єрі спортсмена між юнацьким та дорослим баскетболом. Саме на цьому етапі баскетболісти знаходяться у періоді адаптації до більш складних змагальних умов (збільшення швидкості виконання технічних елементів, більш ефективний опір при захисних діях супротивника тощо), при цьому в багатьох спортсменів порушується звична техніка виконання, знижується відсоток влучань [5]. Тому увага до виявлення недоліків при виконанні кидків, їх своєчасне усунення, на нашу думку, призведе до більшого успіху спортсменів на подальшому етапі – виступу за основний склад команди суперліги.

Стабілізація результативності дистанційних кидків на відносно невисокому рівні протягом тривалого часу у клубних командах України, очевидно, свідчить про те, що використовувані в практиці баскетболу методики вдосконалення техніки кидків м'яча в кошик вичерпали свої можливості на рівні 40-42 % і ця проблема сучасного великого баскетболу вимагає вирішення, що й підтверджує актуальність обраного напрямку досліджень.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконувались згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту по темі 2.1.8 «Науково-методичні підходи вдосконалення навчально-тренувального процесу



спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0106Ш11727).

**Об'єкт дослідження** – змагальна діяльність баскетболістів команди «Дніпро-Дубль».

**Предмет дослідження** – ефективність кидків в залежності від умов виконання.

**Мета роботи:** виявити ефективність кидків у баскетболістів команди під час змагальної діяльності. Задачі дослідження:

- визначити ефективність виконання кидків баскетболістів команди «Дніпро-Дубль» в змагальній діяльності в залежності від умов виконання;
- визначити ефективність кидків упродовж матчу в залежності від відстані та умов виконання.

Протягом даного етапу роботи ми використовували наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; аналіз статистичних протоколів змагальної діяльності баскетболістів; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** На цьому етапі дослідження нами було проаналізовано ефективність кидків під час змагальної діяльності в залежності від умов виконання. Нами було проаналізовано 10 матчів чоловічої команди «Дніпро-Дубль» під час регулярного чемпіонату України з баскетболу.

**Результати дослідження.** Кидок м'яча в кошик являється вершиною ігрових дій. Йому підпорядковується вся діяльність гравців

при організації гри. У процесі змагальної діяльності на точність виконання кидків м'яча в кошик впливає багато факторів.

Так, спеціалісти розділяють фактори, які мають вплив на точність кидків на дві основні групи: зовнішні (суб'єктивні) та внутрішні (об'єктивні). До зовнішніх відносяться: дистанція, з якої виконується кидок; траєкторія, з якою летить м'яч, протидія захисника, «своє – чуже» поле і т.д. [2, 4, 5]. До внутрішніх факторів, в першу чергу потрібно віднести: техніку виконання кидків м'яча в кошик, вплив втоми, стан психологічних та аналізаторних систем організму, тобто фактори, які залежать від внутрішнього стану систем організму спортсмена. Одні з них можуть носити суто індивідуальний характер (фізичний розвиток, функціональні можливості, координаційні здібності, вага, ріст, вік і т.д., інші – не залежать від індивідуальних особливостей, що притаманні, в рівному ступені, всім баскетболістам). Зазначені фактори в різних поєднаннях визивають відхилення просторових, часових і силових характеристик руху. Тому проблема подолання виникаючих перешкод розглядається, перш за все, як проблема надійності. Из усіх перерахованих факторів найбільш перешкоджаючий вплив на точність кидків у грі мають протидія захисту та втома (вплив фізичного та психологічного навантаження).

Тому нами було проаналізовано ефективність кидків з різної відста-

ні після різних попередніх технічних елементів (ведення, передачі, підбирання) при активному опорі захисника та без опору. Результати представлено у таблиці 1.

Аналізуючи результати кидків м'яча на ближній, середній та дальній відстані *без опору* в змагальній діяльності гравців, ми отримали такі результати: при виконанні ближніх кидків: після ведення –  $75 \pm 13,15\%$ , після передачі –  $90 \pm 10,79\%$ , після підбирання –  $44 \pm 19,07\%$ ; при виконанні середніх кидків: після ведення –  $31 \pm 11,79\%$ , після передачі –  $48 \pm 10,63\%$ , після підбирання –  $33 \pm 13,55\%$ ; при виконанні дальніх кидків: після ведення –  $52 \pm 13,58\%$ , після передачі –  $53 \pm 9,45\%$ , після підбирання –  $19 \pm 6,21\%$ .

Щодо виконання штрафних кидків, так за 10 змагальних ігор гравці виконали 207 кидків, та, на жаль, влучили тільки 147. Відсоток влучень  $-71 \pm 3,05\%$ , що є недостатньо високим для команд такого рівню.

Аналіз результатів кидків м'яча з активним опором захисника свідчить (табл.2), що:

- при виконанні кидків з *близької* відстані: після ведення  $-67 \pm 2,68\%$ , після передачі –  $65 \pm 5,71\%$ , після підбирання  $-65 \pm 10,66\%$ ;
- при виконанні кидків з *середньої* дистанції гравці показали гірший результат влучень: після ведення –  $55 \pm 8,97\%$ , після передачі  $-33 \pm 11,9\%$ , після підбирання –  $42 \pm 11,9\%$ ;

Таблиця 1

**Результати кидків м'яча у баскетболістів з близької, середньої та дальньої відстані без опору захисника (за 10 ігор)**

кидки	без опору захисника									штрафні
	ближні			середні			дальні			
Попередні умови виконання	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.	
кількість спроб/влучень	37/28	28/25	9/4	16/5	29/15	9/3	30/16	59/31	11/2	207/147
% влучень	$75 \pm 13,15$	$90 \pm 10,79$	$44 \pm 19,07$	$31 \pm 11,79$	$48 \pm 10,63$	$33 \pm 13,55$	$52 \pm 13,58$	$53 \pm 9,45$	$19 \pm 6,21$	$71 \pm 3,05$

Примітки: п.в. – після ведення, п.п. – після передачі, п.пд. – після підбирання.





Результати кидків м'яча у баскетболістів з близької, середньої та дальньої відстані при активному опорі захисника (за 10 ігор)

кідки	при активному опорі захисника								
	близькі			середні			дальні		
Попередні умови виконання	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.	п.в	п.п	п.пд.
кількість спроб/ влучень	72/48	68/44	28/18	45/25	54/18	7/3	42/23	50/25	10/5
% влучень	67±2,68	65±5,71	65±10,66	55±8,97	33±11,9	42±11,9	54±10,87	50±8,3	50±15,2

Примітки: п.в. – після ведення, п.п. – після передачі, п.пд. – після підбирання.

– при виконанні кидків з дальньої дистанції гравці показали також поганий результат влучень: після ведення – 54±10,87%, після передачі – 50±8,3%, після підбирання – 50±15,2%.

Також ми дослідили як змінюється ефективність кидків у гравців

«Дніпро-Дубль» у кожній чверті протягом матчу. Результати представлені у таблиці 3.

Розглядаючи статистичні звіти зіграних матчів у кінці кожної гри, де представлено окремо рахунок за кожну чверть, ми звернули увагу на те, що команда майже в кожній

грі програвала супротивнику за результатом третьої чверті. Аналіз результатів представлених у таблиці 3 свідчить про те, що кількість виконаних кидків у третій чверті більше, ніж в інших трьох, а ефективність – нижче. Особливо це простежується у таких кидках,

Таблиця 3

Середні показники ефективності кидків м'яча у баскетболістів протягом матчу (за 10 ігор)

		Близькі						Середні						Дальні						Штрафні
		з опором			без опору			з опором			без опору			з опором			без опору			
		п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	п.в.	п.п.	п.пд.	
I ч в е р т ь	X	10/6	8/5	2/2	6/6	0	0	7/5	14/13	1/1	3/3	5/5	0	6/2	10/4	0	1/1	0	0	22/15
	%	60	62	100	100	0	0	71	92	100	100	100	0	33	40	0	100	0	0	68
	Δ	22,3	48,5	27,3	15,8	0	0	34,6	22,4	31,6	22,9	5	0	31,1	41,8	0	31,6	0	0	31,7
	m	11,1	24,2	13,6	0	7,9	0	17,3	11,2	15,8	11,4	2,5	0	15,5	20,9	0	15,8	0	0	15,8
II ч в е р т ь	X	19/12	20/16	5/5	4/4	8/8	2/0	3/1	15/8	0	0	6/6	0	7/3	12/6	0	2/2	8/4	3/2	14/10
	%	63	80	100	100	100	0	33	53	0	0	100	0	42	50	0	100	50	66	71
	Δ	34,5	45	43,3	31,6	45	22,8	59,3	36,8	0	15,8	44,9	0	37,6	40,6	0	30,1	38,7	66	38,1
	m	17,2	22,5	21,6	15,8	22,5	11,4	29,5	18,4	0	7,9	22,4	0	18,8	20,3	0	15,1	19,5	33	18,1
III ч в е р т ь	X	21/11	10/5	5/4	5/5	9/5	2/2	10/9	21/5	0	9/9	9/2	0	5/1	5/2	0	4/1	6/0	0	20/14
	%	52	50	80	100	55	100	90	25	0	100	22	0	20	40	0	25	0	0	70
	Δ	13,7	35,3	80,6	22,3	35,3	27,3	65,9	3,5	0	27,3	44,7	0	22,3	51,5	0	27,9	0	0	58,7
	m	6,8	17,6	40,3	11,2	17,6	13,5	33	1,7	0	13,6	22,3	0	11,1	25,7	0	13,9	0	0	29,3
IV ч в е р т ь	X	19/9	10/6	4/4	9/7	1/1	0	8/5	13/1	1/0	5/5	5/3	0	4/1	10/0	0	0	8/2	0	25/19
	%	47	60	100	77	100	0	62	7	0	100	60	0	25	0	0	0	25	0	76
	Δ	3	55,9	15,8	28,4	27,3	0	64,8	7,8	0	31,6	60,2	0	27,9	0	0	0	27,9	0	19,4
	m	1,5	27,9	7,9	14,2	13,6	0	32,5	3,9	0	15,8	30,1	0	13,9	0	0	0	14	0	9,7



як кидки з близької відстані з опором суперника після ведення (52%) та після передачі (50%). Середні кидки – після передачі з опором (25%) та без опором (22%). Дальні кидки також дуже слабо реалізовувались: з опором суперника після ведення (20%) та після передачі (40%), а також без опором 25% – реалізації кидків після ведення м'яча.

Така низька реалізація кидків в більшості ігор пов'язана з тим, що не всі спортсмени після великої перерви (між другою та третьою чвертями) можуть знову «увійти» у гру в повній бойовій готовності. Також вплинуло психологічне навантаження, тому що саме у третій чверті після вказівок та корегування дій гравців тренером команда намагається виправити становище в рахунку – наздогнати або утримати перевагу над суперником.

Психологічна напруженість являється фактором гальмування в процесі гри й призводить до зниження ефективності ігрових дій. Якщо врахувати, що дії в баскетболі проходять в умовах постійного контакту та протидії захисту, і більшістю прийомів гри потребують високої чіткості в управлінні рухами, стає зрозуміло, що додаткова психологічна напруженість також знижує концентрацію уваги у гравців, негативно впливає на точність їх кидків.

**Висновки.** Дослідження показало, що ефективність кидків у баскетболістів команди «Дніпро-Дубль» залежить від трьох чинників: попередніх умов, після яких

виконується кидок; належність або відсутність опором захисника; від чверті гри. Виявлено, що найбільш несприятливими попередніми умовами для більшості гравців є виконання кидків після підбирання та після ведення. Результати свідчать, що навіть без опором супротивника гравці мають дуже низький показник реалізації кидків (від 19 до 53% – дальні кидки; від 33 до 48% – середні; від 44 до 90% – ближні).

Результати даного дослідження допоможуть на наступному етапі при складанні методики вдосконалення технічної підготовленості баскетболістів більш детально планувати вправи, відпрацьовуючи кидки саме в тих умовах, після яких було виявлено їх низьку реалізацію.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Безымов Н. Факторная структура технико-тактических действий баскетболистов высокой квалификации различного игрового амплуа / Н. Безымов, О.Шинкарук // Спортивный вестник приднепров'я. – 2010.- №1. – С. 45-49.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола./ А.И. Вальтин К.: 2003.-150 с.
3. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки. / Т.В.Вознюк – дис. канд. наук з фіз. вих. – Вінниця, 2005. – С. 19-29.

4. Зикас И.А. Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболисток на основе проявления точностных движений в различные фазы менструального цикла на примере дистанционных бросков: Дисс. канд. пед.наук. 13.00.04 – К., 1992. – 170 с.
5. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов / В.М. Корягин. Учебник для вузов физической культуры. М. 1997. – С. 205-209.
6. Мітова О.О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: автореф. дис. канд. наук, з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ О.О. Мітова. – Харків. 2004. – 20 с.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. / Л.Ю. Поплавський. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. 2004. – 446 с.
8. Хосе Мариа Бусета. Баскетбол для молодых игроков. / Хосе Мариа Бусета, Маурицио Мандони, Александр Авакумович, Ласло Килик. Руководство для тренеров. 2000. ФИБА Мадрид. – 358 с.
9. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: дисс. канд. пед. наук. – К. – 1997. – 189 с.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ВДОСКОНАЛЕННЯ КОНТРАТАКУЮЧИХ ДІЙ У ДЗЮДО

Олена Лукіна, Григорій Король

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Аннотація

Даная стаття посвящена обоснованию эффективной методики развития способности к выполнению контратакующих действий в стойке юных дзюдоистов. Определены наиболее эффективные схемы усложнения обучения и совершенствования контратакующих действий, выполняемых в ответ на атаку соперника с различных дистанций и разной скоростью.

#### Annotation

This article explains the most effective technique of development of the ability to perform counterattacking actions in a stand position for young judoists.

The article outlines the most effective schemes of training complexification and improvement of counterattacking actions performed in respond to a rival's attack from various distances and at a different speed.

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку спорту вищих досягнень вимагають систематичного удосконалення організаційно-методичних основ спортивної підготовки. Необхідність удосконалення системи підготовки спортсменів визначається низкою обставин та умов, що суттєво впливають на структурно-функціональну організацію тренувального процесу.

Існуюча теорія і методика технічної підготовки юних дзюдоїстів не враховує зміни, які склались у змісті та в умовах змагальної діяльності. Виходячи з цього, технічна підготовка юних дзюдоїстів у своєму розвитку дещо відстає від якісних змін у системі тренувань, та не в повному обсязі відповідає вимогам змагальної діяльності, відсутня загальна теоретична концепція використання засобів та методів у технічній підготовці [1, 2, 9].

У сучасній науково-методичній літературі недостатньо приділено уваги проблемі методики навчання контратакуючим діям та їх вдосконаленню в дзюдо [2, 7].

Саме тому проблема вдосконалення контратакуючих дій у дзюдо є актуальною і потребує зі сторони науковців та тренерів подальшого науково-практичного пошуку [7].

#### Аналіз останніх публікацій.

Останніми дослідженнями в області дзюдо доведено, що доля застосування контратакуючих дій у сутичці значно зросла [2, 6]. Однією з важливіших складових застосування контратакуючих дій в стійці в дзюдо є швидкість реакції [4]. Спеціальними дослі-

дженнями [2, 4, 5, 6, 8] доведено, що один з найбільш ефективних методів вдосконалення швидкості реакції – підіймання інформаційної ємкості сигналів і виділення в них так званих передсигналів. Вдосконаленню цих якостей буде сприяти комплекс теоретичних, ідеомоторних і спеціальних рухових вправ, а також оптимізація самої методики, зокрема, шляхом розширення повторного, інтегрального, перемінного, ігрового та змагального методів навчання. Використання цих методів ніколи не оскаржувалося, але одночасно ці питання розроблено недостатньо повно [8, 10]. По відношенню до спортивних єдиноборств, у навчальних посібниках питання про використання даних методів у процесі технічної підготовки юних спортсменів або повністю відсутні, або викладені у плані загальних рекомендацій та недостатньо повно охарактеризовані методи та засоби їх застосування.

**Мета дослідження** – оцінка ефективності використання методики розвитку та вдосконалення контратакуючих дій в стійці в дзюдо.

Завдання дослідження.

1. Вивчити сучасний стан проблеми методики навчання та вдосконалення контратакуючим діям в стійці в дзюдо.
2. Розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики навчання та вдосконалення контратакуючим діям у стійці юних дзюдоїстів 3-го року навчання на етапі попередньої базової підготовки.



**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес юних дзюдоїстів.

**Предмет дослідження:** засоби та методи технічної підготовки юних дзюдоїстів 3-го року навчання на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження були проведені в період з листопада 2008 по лютий 2009 р. У педагогічному експерименті брали участь 20 осіб (хлопчики 12-13 років). Кваліфікація спортсменів – перший юнацький розряд, зелений пасок (3 кю) – за вимогами атестаційної програми федерації дзюдо України. При вирішенні завдань дослідження використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; експертна оцінка; педагогічне тестування; інструментальні методики; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Для вирішення поставлених завдань були виділені основні групи контратак, а всередині них – центральні контратакуючі дії, причому із різних класифікаційних груп. У результаті нами були обрані 8 контратакуючих тактико-технічних дій:

- 1) підхват зсередини – заднє підсікання;
- 2) задня підніжка – задня підніжка;
- 3) кидок через спину – задня підніжка на п'яті;
- 4) бокова підніжка зашагуючи різноіменним стегном-зачеплення гомілкою зсередини;
- 5) зачеплення гомілкою зсередини-зачеплення гомілкою зовні;
- 6) передня підніжка – кидок через груди;
- 7) бічне підсікання – бічне підсікання;
- 8) кидок через спину з колін – виведення з рівноваги завалюванням назад.

Обравши склад контратакуючих дій і з'ясувавши їх особли-

вості, ми вирішили зупинитися на двох методах навчання: в цілому і по частинах.

Для реалізації повторного та інтервального методів нами були обрані вправи з виконання вивчаємих контратакуючих дій у відповідь на кидки, які виконуються з різною швидкістю і з різних дистанцій. Варіювання швидкості виконання атаки здійснювалося за допомогою спеціального світлолідера, який представляв собою систему послідовно спалахуючих лампочок, які змонтовані на одному табло. Зміна швидкості виконання атаки задавалася за допомогою змінення програми пробігання сигналу по світовому табло. Вибір необхідних інтервалів часу був взятий з досліджень В.А. Кіма [4], який довів, що час виконання підготовчих стадій кидків дзюдо варіюється в діапазоні від 257,74 до 408,90 мсек. На основі цього величини до 500 мсек. були прийняті за велику швидкість атаки, величини до 1000 мсек. – за середню і величини до 1500 мсек. і більше – за малу швидкість.

Варіювання дистанціями здійснювалося за допомогою змінення відстані між спортсменами в стартовому положенні. При цьому відстань 1,5 витягнутої руки між спортсменами було взято як дальня дистанція, 1 витягнута рука – як середня дистанція і 0,5 витягнутої руки – як ближня дистанція. Аналіз науково-методичної літератури [2, 4, 7, 8, 9] показує, що в реалізації контратакуючих дій важливе значення має рівень розвитку таких рухових якостей, як швидкість, вибухова сила, загальна та спеціальна спритність. Ми не ставили перед собою завдання про розробку спеціальних методів виховання цих якостей; було вирішено обмежитися побічною перевіркою ефективності відібраних нами з числа вже розроблених в спортивній боротьбі і інших видах спорту окремих вправ і методичних прийомів.

Педагогічний експеримент тривав 18 тижнів (по 9 тижнів на

кожному етапі). Було сформовано 2 рівноцінні групи (контрольна, експериментальна), які склалися з юнаків попередньої базової підготовки 3-го року навчання.

Заняття в обох групах проводились 4 рази на тиждень по 2 академічні години. Зміст занять в обох групах був різним. Контрольна група тренувалася згідно програми з дзюдо для ДЮСШ [1], експериментальна група за спеціально розробленою методикою. Об'єднувало їх тільки те, що в обох групах протягом одного тижня планувалося вивчення тільки одної контратакуючої дії в суворій відповідності з вибраною і обгрунтованою нами послідовністю їх вивчення. Програми 1-го і 2-го етапів педагогічного експерименту склалися з 9 тижневих циклів, кожен з яких містив чотири типових заняття.

Підсумки завершення кожного етапу підводились за результатами виконання спеціально розробленого і перевіреного тесту та порівнянням результатів контрольних змагань. Зміст тесту полягав у виконанні контратакуючих дій у відповідь на атаки з середньої дистанції 8-ма різними кидками, які виконувалися в невизначеному порядку на великій швидкості і в повну силу. Результати виконання кидків оцінювалися 3 суддями: «іппон» – 10 балів, «ваза-арі» – 7 балів, «юко» – 5 балів, атака – 1 бал. У разі успішного виконання контратаки ці оцінки давалися з позитивним знаком, а у разі невдалого – з від'ємним знаком. Особливістю проведення змагань між групами було те, що вони носили командний характер та проводились у відповідності з положенням, яке стимулювало виконання контратакуючих дій.

Статистично оброблені результати контрольних іспитів представлені в таблиці 1. Відмінності в показниках ефективності виконання у спортсменів двох груп до педагогічного експерименту у більшості випадків носили статис-



## Ефективність виконання контракуючих дій юних дзюдоїстів 12-13 років

№ п/п	Найменування початкових кидків у контракуючих діях	Статистичні показники	Контрольна група (n = 10)			Експериментальна група (n = 10)			p
			до педагогічного експерименту	після 1-го етапу	після 2-го етапу	до педагогічного експерименту	після 1-го етапу	після 2-го етапу	
1.	Підхват зсередини	X	0,09	0,14	0,20	0,09	0,39	0,85	< 0,05
		S	0,008	0,01	0,02	0,009	0,07	0,14	
		m	0,002	0,002	0,003	0,001	0,01	0,02	
2.	Задня підніжка	X	0,08	0,12	0,16	0,08	0,23	0,75	< 0,01
		S	0,009	0,009	0,011	0,009	0,004	0,12	
		M	0,001	0,002	0,002	0,001	0,001	0,02	
3.	Кидок через спину	X	-0,05	-0,03	0,01	-0,06	0,19	0,67	< 0,01
		S	0,06	0,07	0,09	0,07	0,03	0,12	
		m	0,011	0,015	0,016	0,01	0,004	0,02	
4.	Бокова підніжка зашагуючи різномірним стегном	X	-1,02	-0,98	-0,84	-1,12	-0,72	-0,48	< 0,05
		S	0,19	0,32	0,33	0,20	0,13	0,07	
		m	0,04	0,05	0,05	0,03	0,002	0,01	
5.	Зачеплення гомілкою зсередини	X	-0,68	-0,63	-0,56	-0,75	-0,37	0,17	< 0,05
		S	0,08	0,19	0,23	0,09	0,05	0,02	
		m	0,022	0,03	0,04	0,015	0,007	0,003	
6.	Передня підніжка	X	-0,85	-0,76	-0,70	-0,82	-0,51	0,05	< 0,01
		S	0,13	0,20	0,29	0,15	0,08	0,003	
		m	0,004	0,04	0,05	0,03	0,01	0,0004	
7.	Бічне підсікання	X	-2,65	-2,48	-2,33	-2,77	-2,12	-1,30	< 0,01
		S	0,35	0,48	0,52	0,48	0,38	0,22	
		m	0,007	0,08	0,08	0,09	0,05	0,03	
8.	Кидок через спину з колін	X	-2,80	-2,69	-2,50	-2,90	-2,05	-0,96	< 0,01
		S	0,39	0,55	0,68	0,51	0,34	0,16	
		m	0,09	0,10	0,11	0,15	0,05	0,02	
9.	Середні річні показники	X	-1,28	-1,19	-1,08	-1,34	-0,88	-0,23	< 0,05
		S	0,21	0,28	0,34	0,26	0,17	0,13	
		m	0,05	0,05	0,06	0,06	0,02	0,022	

тично недостовірний характер ( $p > 0,05$ ). Після першого етапу педагогічного експерименту статистично недостовірні розбіжності вже були виявлені тільки у двох випадках. Після другого етапу педагогічного експерименту статистично недостовірних відмінностей виявлено не було.

Аналіз динаміки спортивно-технічних результатів двох контро-

льних змагань (табл. 2) переконливо показав перевагу спортсменів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ), що підтвердило правомірність та ефективність програми тренування, яка була застосована в цій групі.

#### Висновки.

1. Для розвитку здібності дзюдоїстів до ефективного виконання контракуючих дій в умовах

змагань доцільно сформувати у них ефект узагальненого переносу здібності до виконання контракак, застосовуючи тренування в спеціально підібраних комплексах контракуючих дій (дидактичний принцип «від простого до складного»).

2. На першій стадії тренування доцільно застосовувати роздріблювальний метод. Слід



Динаміка спортивно-технічних результатів контрольних змагань

№ п/п	Показники змагальної діяльності	Контрольна група (n = 10)			Експериментальна група (n = 10)			p
		I етап	II етап	сума	I етап	II етап	сума	
1.	Кількість перемог	9	7	16	11	17	28	< 0,01
2.	Кількість нічиїх	11	7	18	9	6	15	> 0,05
3.	Кількість поразок	10	16	26	10	7	17	> 0,05
4.	Кількість виконаних контратак	5	6	11	9	14	23	< 0,01
5.	Сумарна ефективність контратак (бал)	21	24	45	39	66	105	< 0,01
6.	Середня ефективність одної контратаки (бал)	4,2	4,0	4,1	4,3	4,7	4,5	< 0,05

особливо виділяти моторну частину контратакуючої дії і спеціальне ідеомоторне тренування у впізнанні початкових сприятливих ситуацій, не допускаючи при цьому роздроблювання при комплексному тренуванні.

3. Під час другої стадії тренування доцільно застосовувати цілісний метод з гвинтоподібним ускладненням з варіаціями швидкостей виконання атаки і дистанцій, на яких вони виконуються.
4. Найбільш доцільна і ефективна наступна схема ускладнення роботи на другій стадії тренування:
  - вдосконалення контратакуючої дії, яка виконується у відповідь на атаку з середньої дистанції з послідовним чергуванням середньої та великої швидкостей виконання атаки;
  - вдосконалення контратакуючих дій, які виконуються у відповідь на атаку з середньої дистанції з послідовним чергуванням великої та середньої швидкостей виконання атаки;
  - вдосконалення контратакуючих дій, які виконуються на великій швидкості атаки суперника з послідовним чергуванням дальньої, середньої та ближньої дистанції.
5. На всіх стадіях тренування доцільно будувати роботу із засто-

суванням ігрового методу, специфічних рухливих ігор, спеціальних швидко-силових вправ і методу тренування з умовним суперником поступово збільшуючи кількість дозволених способів атаки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у індивідуалізації підходу до реалізації застосування здібності до виконання контратакуючих дій в стійці у змагальній діяльності юних дзюдоїстів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Арзютов Г.М. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Г.М. Арзютов. – К., 1998. – 90 с.
2. Блеер А.Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы / А.Н. Блеер, В.В. Шиян. – М.: ФОН, 2002. – 120 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Ким В.А. Формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и

методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.А. Ким. – М., 1980. – 24 с.

5. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров // Физкультура и спорт. – М., 1987. – С. 145-154.
6. Коробейников Г. Особенности физического развития и состояние психофизиологических функций у детей препубертатного возраста / Г. Коробейников, Л. Коробейникова, Л. Козак // Спортивная медицина. – 2003. – № 1. – С. 28-31.
7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебное пособие [для тренеров и спортсменов] / Г.П. Пархомович. – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 304 с.
8. Писменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Писменский, Я.К. Коблев, А.И. Сытник // Физкультура и спорт. – М., 1998. – С. 23-28.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Писменский // Физкультура и спорт. – М., 1997. – С. 12-14.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ФУТБОЛІСТОК РІЗНОГО ВІКУ

Вікторія Супрунович, Іван Глазирін

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького



#### Анотація

С допомогою розробленої методики досліджувався рівень тактичного мислення футболісток 15-20 років. В результаті досліджень встановлено періоди активного удосконалення кількісних і якісних показників тактичного мислення футболісток.

#### Annotation

By the developed methods the level of tactical thinking of female footballers 15-20 years old was investigated. As a result of researches the periods of active improvement of quantitative and quality indexes of tactical thinking of female footballers were established.

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку футболу вказують на його інтенсифікацію, що, в свою чергу, викликає необхідність професійного підходу до усіх сторін підготовки спортсменів, процесу набору та відбору, пошуку шляхів підвищення ефективності тренувального процесу [3, 6].

Одним з таких шляхів є врахування показників тактичного мислення спортсменів, як прогностичного фактору ефективності ігрової діяльності [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливістю футболу, як динамічної спортивної гри, є високі вимоги до швидкої оцінки ігрової ситуації, передбачення задумів суперника та партнерів, адекватності вирішення тактичних задач, а отже, прояву відповідного мислення футболістів [6].

Внаслідок активної популяризації і розвитку жіночого футболу в Україні та світі виникає необхідність знаходження слабких сторін у процесі підготовки жіночих команд, підвищення його ефективності, в тому числі за рахунок врахування рівня прояву тактичного мислення [4, 8].

Основою тактичного мислення є загальні принципи та правила ведення спортивної боротьби, а також набір можливих ігрових задач та варіантів їх вирішення [2].

Проте до сьогодення часу у спортивній практиці для контролю тактичних здібностей спортсменів використовуються методики, що не повністю можуть відобразити

прояви специфічних різновидів мислення гравця у ситуаціях, які максимально наближені до гри [9]. Саме це спонукало нас до проведення комплексу досліджень, спрямованих на розробку адекватної методики дослідження тактичного мислення футболісток і встановлення особливостей його формування.

#### Формування цілей статті.

Ціллю роботи є виявлення особливостей формування тактичного мислення футболісток різного віку за допомогою розробленої автоматизованої методики.

Для визначення тактичного мислення футболісток була використана автоматизована методика «FootBallTest» [7], яка включала 2 блоки тестів:

- тактичне мислення в нападі;
- тактичне мислення в захисті.

Дана методика дозволяє визначити кількісні характеристики тактичного мислення досліджуваних, виражені у відсотках і якісні – виражені у часі вирішення завдань.

У дослідженнях, які проводились з вересня 2009 року до травня 2010 року, взяли участь футболістки провідних команд Вищої ліги України («Біличанка-НПУ», м. Київ; «Атекс», м. Київ; «Олімпік», м. Дніпропетровськ; «ІМГ-ЧНУ», м. Черкаси; «Чорноморочка», м. Одеса) та Молодіжної збірної України з футболу.

Всі досліджувані були поділені на вікові групи від 15 до 20 років, у кожній з яких було по 20 футболісток. Дослідження проводились



впродовж вересня 2009 року до квітня 2010 року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Контроль тактичного мислення футболісток за допомогою розробленої методики «FootBallTest» у нападі та захисті показали, що результати для кожної вікової групи різняться як за кількісними, так і за якісними характеристиками.

Аналізуючи вікову динаміку змін показників тактичного мислення футболісток, встановлено позитивні тенденції впродовж всього досліджуваного періоду (рис. 1).

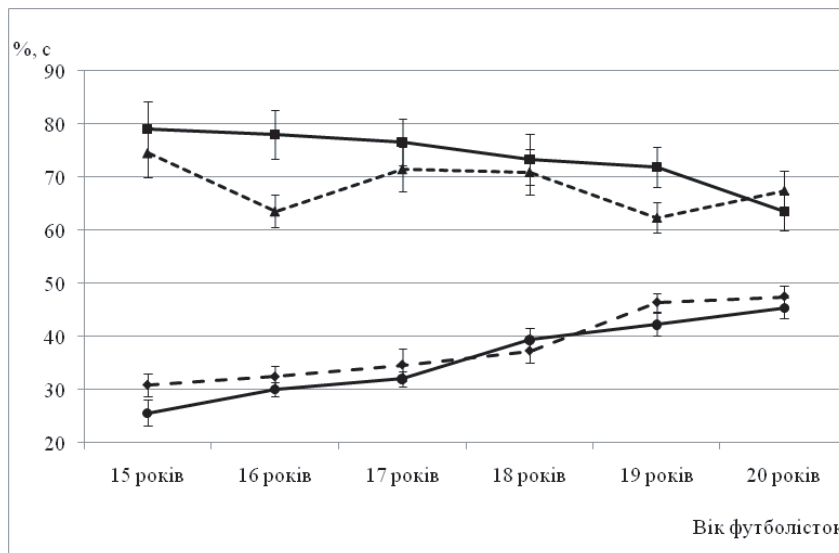
У вікових змінах рівня тактичного мислення футболісток в нападі виявлено два періоди істотного збільшення його кількісних показників: з 15 до 16 років (на 4,44%) та з 17 до 18 років (на 7,33%) ( $p < 0,05$ ).

У формуванні тактичного мислення футболісток в захисті зафіксований лише один період (з 18 до 19 років) значних позитивних змін результатів тестування, де показники зросли на 9,11% ( $p < 0,05$ ).

Деяко інша тенденція помічена у змінах якісних проявів тактичного мислення футболісток 15-20 років. Аналізуючи результати футболісток різного віку, слід відзначити нерівномірність і зростання швидкості вирішення тактичних завдань у нападі – якщо до 16 років вона покращується ( $p < 0,05$ ), то впродовж наступних двох років знижується. До 19 років футболістки починають витрачати значно менше часу на вирішення тактичних завдань в нападі ( $p < 0,05$ ), хоча після 19 років якісні показники тактичного мислення футболісток знову знижуються ( $p > 0,05$ ).

Розглядаючи зміни швидкості вирішення футболістками різного віку тактичних завдань у захисті, слід відзначити тенденцію до рівномірного покращення результатів з істотним зростанням в період з 19 до 20 років на 8,40 с.

Завдяки аналізу отриманих результатів футболісток можна констатувати те, що перевага



**Рис. 1. Вікова динаміка змін показників тактичного мислення футболісток 15-20 років:**

- коефіцієнт тактичного мислення у нападі;
- - коефіцієнт тактичного мислення у захисті;
- час вирішення тактичних завдань у нападі;
- - час вирішення тактичних завдань у захисті;

\* $p < 0,05$  – у порівнянні з показниками попередньої вікової групи.

кількісних показників тактичного мислення в захисті над результатами тестування в нападі до 18 років знаходиться в межах 2,32-5,20%. Надалі (до 20 років) переважають результати тактичного мислення футболісток в нападі.

Щодо швидкості вирішення завдань, то футболістки всіх вікових груп витрачають в середньому на 7,11 с. менше для виконання тактичних завдань у нападі, ніж у захисті.

#### Висновки.

1. Розроблена автоматизована методика «FootBallTest», в основу якої покладені конкретні ігрові ситуації та варіанти їх вирішення, яка є адекватною для визначення рівня прояву тактичного мислення футболісток.
2. Встановлено два періоди значного збільшення показників тактичного мислення у футболісток в нападі: з 15 до 16 років та з 17 до 18 років ( $p < 0,05$ ). Істотні позитивні зміни тактичного мислення в захисті у футболісток виявлені в період з 18 до 19 років.
3. Виявлено, що впродовж досліджуваного періоду швидкість

виконання тактичних завдань футболістками в захисті зростає повільніше, але більш рівномірно в порівнянні з часом вирішення тактичних завдань в нападі, що може свідчити про вищу інтенсивність і хвилеподібність формування тактичного мислення футболісток в нападі у порівнянні з показниками захисту.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. / Михаил Семенович Бриль. – Москва: Физкультура и спорт. 1980. – 127 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. / Евгений Павлович Ильин. – Санкт-Петербург: Питер. 2008. – 432 с. – (Мастера психологии) – ISBN 978-5-91180-837-2.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература. 2003. – 271 с.
4. Максименко І.Г. Дослідження параметрів змагальної діяльності футболістів і футболісток





- різної кваліфікації та їх порівнювальний аналіз / І.Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2006. – №12. – С. 112-115.
5. Непопалов В.Н. Принятия решения как фактор эффективности игровой деятельности / В.Н. Непопалов, А.Г. Абальян // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 44-47.
6. Огородникова Л.А. Тактическая одарённость как критерий спортивного отбора / Л.А. Огородникова // Психология. – Ярославль, 2008. – № 2. – С. 71-75.
7. Пат. 43456 Україна, МПК (2009) А 61 В 5/16. Спосіб визначення психофізіологічних характеристик для оцінки рівня спеціальної підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх / Глазирін І.Д., Фролова Л.С., Фролов О.О., Бондар В.В., Зганяйко Г.В., Вернигора В.В., Головатий В.М., Супрунович В.О. – № u 2008 06398; заявл. 14.05.2008; опубл. 25.08.2009, Бюл. № 16.
8. Саенко Э.И. Критерии спортивного отбора и ориентации де-вушек для занятий футболом в учебно-тренировочных группах спортивных школ: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Эдуард Иванович Саенко. – М., 2002. – 126 с.
9. Frolova L. Formation of the handball players' game and tactical thinking in the process of term training: movement and health 5<sup>th</sup> International Conference Olomouc (november 14-17, 2007) / L. Frolova, I. Glasyrin, J. Wojnar, D. Nawarecki, B. Wojciechowcka-Maszkowska, R. Basanskiy. – Vol. 37, No. 2. – P. 46.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### РОЗВИТОК ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ У ГІМНАСТОК 9-11 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ

*Олена Власюк, Любов Андрюшина, Сергій Афанасьєв*  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



#### Анотація

Стаття посвячена розвитку психофізіологічних способностей гімнасток, спеціалізуються в групових упражнениях. Обоснована система занять художественной гимнастикой с развития координационных способностей и психофизиологических процессов.

#### Annotation

The article is devoted to development of psychical and physiological capabilities of gymnasts which specialize in group exercises. The system of employments by a calisthenics with development of coordinating capabilities and psychical and physiological processes is grounded.

**Постановка проблеми.** Художня гімнастика сприяє гармонічному розвитку дівчат, всебічному вдосконаленню їх рухових здібностей, укріпленню здоров'я, забезпечення творчого довголіття. У процесі занять формуються життєво необхідні рухові вміння та навички, накопичуються спеціальні знання, виховуються морально-вольові якості. Психологічна підготовка є складовою частиною педагогічного процесу, що здійснюється під час всієї спортивної підготовки гімнасток [3, 5].

У процесі технічного вдосконалення особливу увагу необхідно звернути на залежність техніки рухових дій від рівня розвитку психомоторних функцій, що безпосередньо беруть участь в саморегуляції рухів. Точне управління просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів взаємопов'язане з відповідними проявами психомоторики – спеціалізованими сприйняттями і реакціями антиципації. Завдяки цьому процес технічного і психічного вдосконалення йде паралельно. Багатократне виконання рухових дій сприяє підвищенню рівня точності і швидкості психічної регуляції рухів, який, у свою чергу, стає основою для подальшого вдосконалення спортивної техніки. З цього виходить важливе положення для практики: спеціальне і цілеспрямоване вдосконалення психомоторних якостей приводить до реалізації прихованих резервів

організму відносно технічної майстерності спортсмена.

Як відомо, в формуванні рухових навичок ведучим є процес формування динамічного стереотипу в центральній нервовій системі. З погляду багатьох вчених, цей процес складається з декількох фаз та закінчується придбанням стійкого динамічного стереотипу. Якщо гімнастка не справляється з раптовими труднощами, то порушується динамічний стереотип, погіршується координація рухів, зникає впевненість у своїх силах [1, 2, 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як відзначають автори (В.М. Платонов, 2004; Ж.А. Білокопитова, 2003; В.І. Лях, 2001 та ін.), психомоторні процеси виступають як передумова досягнення успіхів у спортивній діяльності ефективного оволодіння руховими навиками в межах регуляції дій. Вони вступають комплексно разом з психологічними особливостями. Аналіз групових виступів гімнасток на змаганнях різного рангу показав низьку якість виконання елементів, пов'язаних зі складною структурою рухових дій, що вимагають високого рівня психомоторних функцій.

З метою підвищення ефективності підготовки гімнасток у наш час вченими ведуться пошуки нових методичних прийомів і засобів, що активізують процес інтегральної підготовки гімнасток [4]. Тому одним із таких підходів може стати



Таблиця 1

**Показники м'язово-суглобового відчуття гімнасток контрольної та експериментальної групи після експерименту**

Значення	Оцінювання протяжності рухів (°).		Вимірювання точності відмірювання зусиль (кг).		Вимірювання точності відмірювання часових відрізків (с).		Вимірювання точності відтворення параметрів рухів (раз).	
	к	е	к	е	к	е	к	е
х	49,83	61,33	14,83	15,33	8,50	8,63	2,20	3,0
m	0,50	0,30	0,37	0,29	0,37	0,70	0,79	0,19
p	<0,05		>0,05		>0,05		<0,05	

спроба побудувати тренувальний процес на підставі поєднання вправ координаційного характеру та ідеомоторного тренування, які сприяють розвитку психомоторних процесів гімнасток 9 – 11 років.

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати систему розвитку психомоторних функцій гімнасток 9-11 років, які спеціалізуються у групових вправах.

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень розвитку психомоторних процесів дівчаток 9-11 років, що займаються художньою гімнастикою.
2. Визначити вплив експериментальної програми розвитку психомоторних функцій на якість виконання групових вправ гімнасток 9 – 11 років.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідження були проведені в СК «Арабеск» м. Дніпропетровська. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках психомоторних процесів та змагальної діяльності під впливом розробленої нами

методики. У експерименті взяли участь гімнастки 9 – 11 років. З них було скомплектовано дві групи: експериментальна (з урахуванням психологічної сумісності) та контрольна (без урахування психологічної сумісності).

Проаналізувавши анкетні дані 10 дівчаток 9-11 років за опитувачем С. Айзенка, ми виявили такі результати: троє дівчат відповідали 21 типу (переважно екстраверсійний) та двоє – 22 типу (екстраверсія та нейротизм на одному рівні) і були відібрані в експериментальну групу. Останні ж відповідали різним типам і були занесені до контрольної групи.

За показниками фізіологічного тестування та розвитку психомоторних процесів групи були рівноцінними. Тривалість експерименту склала 10 тижнів.

В навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики дівчат 9 – 11 років ми впровадили систему вправ, спрямованих на розвиток психомоторних функцій, які проводилися на початку основної части-

ни заняття. Комплекс вправ тривав 30 хвилин і був спрямований на відпрацювання точності кидка та ловіння предмету. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках м'язово-суглобового відчуття та змагальної діяльності під впливом розробленої нами системи.

У контрольній групі в цей час проводилося багатократне повторення групової композиції без музичного супроводу.

Системи занять, запроваджені в експериментальній та контрольній групах, мають спільні і відмінні ознаки.

**Спільні ознаки:** заняття в обох групах тривало 3 години; в обох групах застосовувались вправи з предметами, які були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

**Відмінні ознаки:** в експериментальній групі окрім традиційних методів, застосовувалась система занять художньою гімнастикою з поєднаним розвитком координаційних здібностей та психофізіологічних процесів, яка включала поєднання вправ на точність кидка, ловіння предметів та ідеомоторного тренування гімнасток 9 – 11 років.

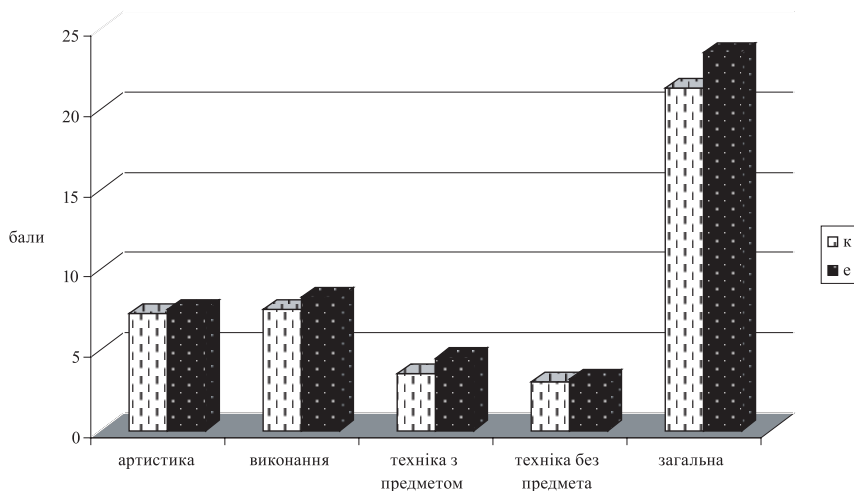
У результаті проведення експерименту було виявлено, що рівень м'язово-суглобового відчуття гімнасток експериментальної групи значно підвищився в порівнянні з контрольною. Особливо яскраво це відображається у тестах: «Оцінювання протяжності рухів» ( $p < 0,05$ ) та «Вимірювання точності відтворення параметрів рухів» ( $p < 0,05$ ). Це можна пояснити тим, що до експериментальної програми були включені кидки та ловіння предметів без зорового контролю та вправи складного координаційного характеру. В інших тестах вірогідної відмінності показників не спостерігається, але результати тестів експериментальної групи значно перевищують результати контрольної. Якщо до експерименту гімнастки мали середній рівень

Таблиця 2

**Результати дослідження рівня статичної координації (ускладнена проба Ромберга)**

Найменування показника	Група	До експерименту	Після експерименту	Показник приросту	
		X1±σ	X2±σ	P1	P
- на правій нозі	К	6,2±1,0	6,8±0,21	>0,05	<0,05
	Е	6,67±1,6	12,53±0,29	<0,05	
- на лівій нозі	К	5,33±1,0	6,53±0,21	<0,05	<0,05
	Е	6,33±1,6	9,73±0,29	<0,05	





**Рис. 1** Результати виступу гімнасток контрольної та експериментальної групи у групових вправах після експерименту.

розвитку психомоторних процесів, то після експерименту показники гімнасток експериментальної групи відповідали рівню вище за середній (табл. 1).

За допомогою ускладненої проби Ромберга ми оцінили статичну координацію гімнасток 9-10 років. Дослідження результатів показало, що до експерименту дівчата обох груп показували результат в середньому 6 секунд, що за шкалою оцінювання відповідає низькому рівню.

Після експерименту спостерігається вірогідний приріст показників в експериментальній групі; тобто час збереження стійкого положення на правій нозі складає 12,53 секунди, а на лівій нозі – 9,73 секунди, що відповідає рівню вище середнього. У контрольній групі вірогідного приросту не спостерігається (табл. 2).

Результати виступу гімнасток на змаганнях показали, що ек-

периментальна група отримала оцінки в середньому на 2,2 бала вище, ніж команду контрольної групи (рис. 1).

Найбільші відмінності оцінок відзначаються за виконання та за техніку з предметом. Це можна пояснити тим, що в експериментальну програму розвитку психомоторних здібностей гімнасток було впроваджено вправи складного координаційного характеру та ідеомоторне тренування.

**Висновки.**

1. Експериментально обґрунтовано зміст занять художньою гімнастикою з поєднанням вправ на точність кидка, ловіння предметів та ідеомоторного тренування, які сприяють розвитку психомоторних функцій гімнасток 9 – 11 років.
2. Експериментально обґрунтовано відомості про вплив занять з поєднаним розвитком

координаційних здібностей та психофізіологічних процесів на змагальний результат гімнасток 9 – 11 років у групових вправах.

3. Винайдено новий шлях підбору гімнасток 9 – 11 років у команди для групових вправ з урахуванням психологічної сумісності.

Подальші дослідження передбачають розробку системи розвитку психомоторних процесів гімнасток 11 – 13 років.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аркаев Л.Я. Как подготовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с., ил.
1. Белокопытова Ж.А. Методика оценки временных параметров у занимающихся художественной гимнастикой / Белокопытова Ж.А., Дячук А.М. – К.: Науковий світ, 2003. – 40 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ Платонов В.Н., – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.– 2-е изд. / Хекалов Е.М. М.: Советский спорт 2003. – 64 с.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПОРТІ ІНВАЛІДІВ

Анна Зенкова

Національний університет фізичного виховання і спорту України



#### Анотація

Рассмотрены роль и место спортивных соревнований в процессе занятия спортом спортсменами инвалидов. Проанализированы особенности организации спортивных соревнований в спорте инвалидов (на примере легкой атлетики).

#### Annotation

A role and place of sporting competitions are considered in the process of going in for sports of sportsmen-invalids. The features of organization of sporting competitions are analysed in sport of invalids (on the example of track-and-field).

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок із науковими чи практичними завданнями.** Щорічно, кількість людей з обмеженими можливостями стрімко зростає. Проблема реабілітації людей з особливими потребами, на жаль, є актуальною і ще довго такою залишиться. Сьогодні заняття інвалідами спортом розглядається як постійна форма існування людини, соціально повноцінна з можливістю досягти успіху у обраному виді спорту. Не зважаючи на те, що для занять спортом інвалідам необхідно висувати підвищені вимоги до свого організму та функціонування систем, позитивні результати таких занять не викликають сумніву. Однак існують тенденції до зміни пріоритетів з реабілітаційної спрямованості спорту інвалідів до «спорту вищих досягнень».

Саме тому, спортивний рух інвалідів довгий час був предметом для дискусій серед науковців, спеціалістів з фізичної культури і спорту. Тим не менш спорт інвалідів стрімко розвивається, збільшується кількість спортсменів, які приймають участь у національних та міжнародних змаганнях, підвищується популярність цього напрямку серед глядачів.

Високий рівень виступів спортсменів-інвалідів та демонстрація значних можливостей, призвели до появи змагань у спорті інвалідів, набагато вищих за рівнем проведення та організації. Сьогодні ці змагання є

складовою частиною міжнародної олімпійської системи, та на рівні з олімпійським та професійним спортом, розвиваються набуваючи нових особливостей та тенденцій. Вивчення організації та проведення спортивних змагань, на прикладі одного виду спорту, дозволить виявити такі особливості та тенденції, що впливають на розвиток напрямку спорту інвалідів [ 2-4].

Сьогоднішня проблема використання спортивної діяльності в інтересах інвалідів полягає в тому, щоб знайти такі види спортивної діяльності, такі форми її організації, які були б придатні для інвалідів, відповідали б не лише їх фізичному, але і психічному стану і дозволяли б максимально повно і ефективно реалізувати по відношенню до них величезний потенціал цієї діяльності [ 1]. Такий вид спорту як легка атлетика, відповідає цим критеріям як найкраще. Різноманітність дисциплін та можливість виконання змагальних вправ для всіх категорій спорту інвалідів, робить цей вид спорту найпопулярнішим і наймасовішим у спорті інвалідів, а змагання з нього видовищними та динамічними.

**Мета дослідження** - виявити особливості організації та проведення змагань з легкої атлетики у спорті інвалідів .

**Методи досліджень:** аналіз і узагальнення вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, інформації всесвітньої мережі Інтернет.



### Результати досліджень та їх обговорення.

Спорт інвалідів є одним з напрямків розвитку сучасного спорту. В той же час змагання серед інвалідів не поступаються у своїй популярності і важливості змаганням у олімпійському і професійному спорті. Змагання для інвалідів проводяться з 1924 р., коли в Парижі були організовані перші «Олімпійські ігри для глухих». Зараз в структурі міжнародного олімпійського руху розвиваються три напрями спорту інвалідів - це

Паралімпійські ігри (беруть участь спортсмени з порушеннями зору і опорно-рухового апарату), Дефлімпійські ігри (беруть участь спортсмени з порушеннями слуху) і гри Спеціальних Олімпіад (беруть участь спортсмени з порушеннями розумового розвитку) [ 2-4].

В програму Паралімпійських ігор мають право бути включеними тільки види спорту, що культивуються не менше ніж у десяти країнах чотирьох континентів, а до програми зимових Паралімпійських ігор – тільки види спорту,

що культивуються не менше ніж у восьми країнах двох континентів. Необхідно щоб Міжнародний паралімпійський комітет також визнав міжнародні та національні організації з цього виду спорту, національні чемпіонати повинні проводитися принаймні кожні два роки.

Специфіка програми Спеціальних Олімпіад полягає у тому, що види спорту до програми лише додаються і не виключаються. Крім літніх та зимових видів, у Спеціальних Олімпіадах розрізняють також

Таблиця 1

### Легкоатлетичні дисципліни у програмі ігор сучасного спортивного руху

Ігри Олімпіад			
Бігові дисципліни	Технічні дисципліни	Спортивна ходьба	Багатоборства
Біг: 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, 100м з/б, 110м з/б, 400м з/б, 3000м с/п, марафон Естафети: 4x100м, 4x400м	Стрибки: у висоту, з жердиною, у довжину, потрійний Штовхання ядра. Метання: молоту, диску, спису	20км ,50км	Семиборство Десятиборство
Паралімпійські ігри			
Біг: 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 10000м, марафон, 100м, 200м, 400м на колясках, Естафети: 4x100м, 4x400м	Стрибки: у висоту, у довжину, потрійний Штовхання ядра Метання: диску, спису, дерев'яної «битки», «Club Throw»		П'ятиборство
Дефлімпійські ігри			
Біг: 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, 100м з/б, 110м з/б, 400м з/б, 3000м с/п, марафон Естафети: 4x100м, 4x400м	Стрибки: у висоту, з жердиною, у довжину, потрійний Штовхання ядра. Метання: молоту, диску, спису.		Семиборство Десятиборство
Ігри Спеціальних Олімпіад			
Біг 25м, 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 5000м, 10000м, 100м з/б, 110м з/б, Марафон, 1/2марафон На колясках: 10м, 25м, 100м, 200м, 400м, 30м слалом. На мотоколясках: 30м слалом, 25м з/п Естафети: 4x100м, 4x400м, 4x100м та 4x400м комб. 4x25м на колясках	Стрибки: у довжину, довжину з місця, у висоту Метання: набивного, тенісного м'яча, полегшеного спису (300 -400 гр) Штовхання полегшеного ядра (від 1.81 кг -4 кг) Штовхання полегшеного ядра на колясках (1.81 кг)	25м, 50м, 100м, 400м, 800м с/х  с/х з доп.: 10м, 25м, 50м	П'ятиборство



офіційні, національно-популярні та показові види спорту. Так щоб будь який вид спорту був внесений до офіційних, він повинен мати не менше 12 національних програм Спеціальних Олімпіад, які повинні включати його у змагання або чемпіонати на національному рівні протягом двох останніх років [1].

У спорті інвалідів легка атлетика представлена у програмі всіх ігор сучасного спортивного руху, але звісно має свої особливості (табл. 1). У легкоатлетичній програмі змагань спорту інвалідів існують відмінності як між дисциплінами представленими на Іграх Олімпіад так і в різних його напрямках. Традиційною для усіх трьох напрямів залишається бігова програма від 100-1500 м, естафети, стрибки в довжину, висоту і марафонський біг [2-4].

Програма ігор Спеціальних Олімпіад включає найбільшу кількість дисциплін (чоловічих і жіночих) це пояснюється необхідністю різноманітності програму так, щоб кожен спортсмен зміг продемонструвати свої здібності. Проте не можна ясно говорити про дисципліни легкої атлетики в кількісних показниках, оскільки в Паралімпійському спорті, дистанцію 100м, наприклад, долається спортсменами різних нозологій і класифікацій, а кількісно дисципліна в програмі - одна. Найбільш близькою до програми Ігор Олімпіад можна назвати програму Дефлімпійських ігор єдиною відмінністю від змагань, в яких змагаються здорові спортсмени, являється відсутність спортивної ходьби.

Так наявність тих або інших дисциплін в програмах змагань спорту інвалідів пояснюється небезпечністю травмування і складною технікою виконання деяких дисциплін легкої атлетики. А основним завданням, яке повинен

виконувати вид спорту, включений в програму змагань в спорті інвалідів, це надати можливість спортсменам продемонструвати свої здібності і майстерність.

Спортивні змагання інвалідів, ставлять специфічні завдання для організаторів. Організація змагань для інвалідів відрізняється, в першу чергу, необхідністю класифікації спортсменів за діагнозом та функціональними можливостями для формування груп. Для цього використовується розроблена класифікація (загальна та функціональна). Розподіл учасників за функціональними класами, з урахуванням ураження, дозволяє створювати рівні можливості для всіх спортсменів. Критерії за якими складаються групи спортсменів також повинні забезпечувати необхідний рівень безпечності для спортсменів-інвалідів.

Процес організації легкоатлетичних змагань в цих напрямках має деякі особливості пов'язані з можливостями спортсменів в пересуванні і сприйнятті довкілля (самих змагань, команд суддів, реакції суперників і так далі). Так, наприклад, стартовий постріл в бігових легкоатлетичних дистанціях для спортсменів з порушеннями слуху дублюватимуть видимим або світловим сигналом. Снаряди для легкоатлетичних метань можуть відрізнятися від традиційних, можуть вводитися абсолютно нові для легкої атлетики снаряди (Метання дерев'яної «біти», «Club Throw» в Паралімпійських іграх). В основному ж усі правила легкої атлетики дотримуються, навіть при найважчих ступенях захворювання у спортсменів в Спеціальних Олімпіадах правило те, що забороняє перетинати лінію своєї доріжки залишається, але вони адаптуються відповідно до порушень спортсменів інвалідів.

Сьогодні легка атлетика є одним з найбільш масових і видовищних видів спорту не лише в олімпійському і професійному напрямі, але також і в спорті інвалідів. Це пояснюється динамічністю барвистістю цього виду спорту, мінімальністю втручання людського чинника в систему суддівства, можливістю виявити переможця в особистій очній боротьбі.

### Висновки

Заняття фізичною культурою та спортом повертають людям з обмеженими можливостями відчуття соціальної захищеності та невід'ємності від суспільства.

У спорті інвалідів легка атлетика представлена у трьох напрямках: Паралімпійський спорт (Паралімпійські ігри (20 дисципліни)), Дефлімпійський спорт (Дефлімпійські ігри (23 дисципліни)), Спеціальні Олімпіади (Ігри спеціальних олімпіад (44 дисципліни)).

На сучасному етапі розвитку спорту змагання серед інвалідів не поступаються у своїй популярності і важливості олімпійському і професійному напрямку.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів / Ю.А. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 259 с.
2. types of sport in the program [Електроний ресурс]: по даним від 20.10.2010. — Режим доступу: <http://www.deaflympics.com/>
3. types of sport in the program [Електроний ресурс]: по даним від 20.10.2010. — Режим доступу: <http://www.paralympic.org/>
4. types of sport in the program [Електроний ресурс]: по даним від 20.10.2010. — Режим доступу: <http://www.specialolympics.org/>



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ЗМІНИ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ ПІД ВПЛИВОМ 30-ТИ СЕКУНДНОГО ТЕСТУ УІНГЕЙТА

Антоніна Дунець-Лесько

Львівський державний університет фізичної культури і спорту



#### Анотація

Исследованы показатели вариабельности сердечного ритма квалифицированных спортсменов-каратистов в состоянии покоя и под влиянием анаэробной нагрузки. Результаты проведенного исследования говорят о преобладании нормотонического типа вегетативной регуляции данной группы спортсменов. После 30-ти секундного теста Уингейта наблюдаются значительные изменения сердечного ритма и резкое преобладание симпатической активности.

#### Annotation

Parameters of heart rate variability in quiescent state and after anaerobic physical loading of karate sportsmen are analysed in this article. The results obtained indicate the prevalence normotonic type of vegetative regulation of karate sportsmen. After Vingate 30 minute test the changes of hart rate variability are fixed and prevalence of sympathetic activity.

**Постановка проблеми.** Оцінювання варіабельності серцевого ритму (ВСР) кваліфікованих спортсменів являється незамінним методом етапного та оперативного контролю, який дозволяє об'єктивно оцінити вегетативний гомеостаз, взаємодію симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, а також дати кількісну оцінку функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) [4].

Порівняно мало є робіт, які присвячені прогнозуванню фізіологічних реакцій організму людини на фізичне навантаження у взаємозв'язку відносно вихідного стану. Доведено, що реактивність системи регуляції серцевого ритму на фізичне навантаження залежить від його стану відносного спокою [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У літературі зустрічаються дослідження серцевого ритму спортсменів різних спеціалізацій [3, 4, 6, 8], зокрема серцевого ритму кваліфікованих боксерів, спринтерів і стаєрів [1, 5]. Вивчення серцевого ритму проводилось у фехтувальників різної кваліфікації і на різних етапах підготовки після виконання спеціальних вправ (В. А. Витошкін, 1978). Низка авторів досліджували серцевий ритм у дзюдоїстів різних вагових категорій (И.З. Абдрахманов та ін., 1989. Деякими авторами була проведена комплексна діагностика функціонального стану кваліфікованих

борців греко-римського стилю за показниками серцевого ритму в динаміці навчально-тренувальних зборів [3]. Проте аналіз показників ВСР у спортсменів-однборців, а тим паче в залежності від періодів спортивної підготовки в науковій літературі представлений фрагментарно і не дає цілісного уявлення по даному питанню.

Якщо у літературі показники ВСР спортсменів різної кваліфікації і спеціалізації в стані спокою представлені досить повно, то їхні зміни після велоергометричних навантажень практично відсутні. В якості функціональних проб часто зустрічається аналіз змін ВСР після ортостатичної проби [5], в окремих публікаціях – після тренувальних навантажень [8].

У науковій літературі практично відсутні дані щодо ВСР спортсменів-каратистів, що свідчить про перспективність наукових досліджень в цьому напрямку.

**Мета.** Проаналізувати основні показники ВСР кваліфікованих спортсменів-каратистів у стані спокою і дослідити їхні зміни під впливом анаеробного навантаження (30-ти секундного тесту Уінгейта).

Для досягнення мети використовували наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод варіабельності серцевого ритму; метод велоергометричного навантаження; методи математичної статистики.

Аналіз варіабельності серцевого ритму здійснювали за Р.М.





Басвським [10] з використанням комплексу КардіоЛаб СЕ 12. У програмі КардіоЛаб СЕ 12 передбачений розрахунок багатьох показників, проте для даного дослідження ми використовували такі: моду ( $M_o$ ), амплітуду моди ( $A_{Mo}$ ), варіаційний розмах ( $\Delta x$ ) та індекс напруження ( $I_H$ ), стандартне відхилення  $NN$  інтервалів ( $SDNN$ ), індекс вегетативної рівноваги ( $IVR$ ), сумарну потужність спектру  $VCP$  ( $TP$ ), потужність спектру дуже низькочастотних компонентів ( $VLF$ ), низькочастотних компонентів ( $LF$ ), високочастотних компонентів ( $HF$ ) та співвідношення  $LF/HF$ . Отримані дані аналізували статистично.

Анаеробне фізичне навантаження виконувалось за допомогою програмно-апаратного комплексу (ПАК) на базі велоергометра ВЭ-02. ПАК призначений для автоматизованого дозування навантаження та вимірювання часових (швидкісних) параметрів у процесі виконання короткочасних анаеробних тестів на велоергометрі ВЭ-02 (Л. С. Вовканич та ін., 2008).

Для вивчення анаеробних можливостей використовували 30-секундний тест Уінгейта в модифікації Бар-Ор. Тест складався із одного навантаження тривалістю 30 с та потужністю 3,5 Вт/кг (Дж.Д.Мак-Дуглас та ін., 1998; О. Inbar, О. Bar-Or, J. Skinner, 1996).

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі кафедри анатомії та фізіології Львівського державного університету фізичної культури. В обстеженні брало участь 26 кваліфікованих спортсменів-каратистів (1 р. – МС). Досліди проводили у другій половині дня, перед початком тренувань. Реєстрацію показників серцевого ритму здійснювали в стані спокою, після 30-ти секундного тесту Уінгейта та на 5-й хвилині відновлення.

**Результати дослідження.** Аналіз показників  $VCP$  спортсменів-каратистів у стані спокою дозволив встановити, що значення  $M_o$  в стані спокою у досліджуваній групі становило  $0,86 \pm 0,10$  с (табл. 1). Цей показник, що відображає рівень функціонування серцево-

судинної системи (синусового вузла), близький до величини  $M_o$  борців греко-римського стилю ( $0,87$  с) та стаєрів ( $0,96$  с) [5]. Іншими авторами [3, 5, 8] встановлено, що значення  $M_o$  для борців, спринтерів та боксерів знаходиться в межах  $0,93-1,20$  с.

Значення  $A_{Mo}$  та  $\Delta x$  обстежених спортсменів-каратистів в стані спокою становило  $43,30 \pm 5,96\%$  і  $0,21 \pm 0,04$  с (див. табл. 1). За даними В. М. Ільїна та ін. (2007)  $A_{Mo}$  та  $\Delta x$  у представників вільної боротьби становило відповідно  $37\%$  і  $0,29$  с, а в боксерів було зафіксовано значення  $27\%$  і  $0,39$  с за даними А. А. Ахматгатина та ін. (2005). Величина  $A_{Mo}$  відображає стабілізуючі ефекти централізації управління ритмом серця, обумовлені в основному мірою активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Аналіз цих показників кваліфікованих спортсменів-каратистів вказує на переважання нормотонічного типу вегетативної регуляції і помірну синусову аритмію (Т.Н. Шестакова, 1987). Порівняння з спортсме-

Таблиця 1

**Власні (n=26) та літературні дані [1, 3, 4, 6, 7] аналізу VCP спортсменів різних спеціалізацій у стані спокою, (M±m)**

Вид спорту	$M_o$ , с	$A_{Mo}$ , %	( $\Delta x$ ), с	$I_H$ , у.о.	IVR	SDNN, мс	TP, мс <sup>2</sup>	VLF, мс <sup>2</sup>	LF, мс <sup>2</sup>	HF, мс <sup>2</sup>	LF/HF
Карате (власні дані)	0,86 ± 0,10	43,30 ± 5,96	0,21 ± 0,04	80,73 ± 20,93	142,3 ± 37,48	47,70 ± 7,20	2288,74 ± 680,46	652,04 ± 226,83	702,45 ± 239,57	845,60 ± 371,66	0,92 ± 0,26
	Біг на довгі дистанції (О. Назарчук, 1984)	0,96 ± 0,02	17,00 ± 2,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Спринт (О. Назарчук, 1984)	1,02 ± 0,02	16,00 ± 2,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бокс (А. Ахматгатин, 2005)	1,20 ± 0,16	27,00 ± 7,40	0,39 ± 0,10	32,00 ± 14,80	-	-	-	-	-	-	-
Греко-римська боротьба (Г.Коробейніков та ін., 2007)	0,97	10,10	0,24	-	-	-	-	1890,12	1697,78	884,73	2,28
Вільна боротьба (В. Ільїн та ін., 2007)	1,03 ± 0,03	37,0 ± 2,9	0,29 ± 0,03	76,0 ± 11,9	156 ± 26,3	-	-	-	-	-	-
Нетреновані особи (О. Жарінов, У. Черняга-Ройко, 2007)	-	-	-	-	-	-	3446 ± 1018	-	1170 ± 416	975 ± 203	1,5 - 2,0



нами інших спеціалізацій вказує на більшу вираженість у них парасимпатичних впливів у стані спокою.

З метою визначення степені напруження компенсаторних механізмів організму і для характеристики активності симпатичного відділу ми визначали ІН. Доведено, що індивідуальні значення ІН спортсменів (лижників-гонщиків) тісно корелюють з результатами змагальної діяльності, а визначення математичних показників ритму серця дозволяє на будь-якому етапі річного циклу передбачити результат, який може досягти спортсмен (А. А. Богатов, 2001). Середнє значення ІН в обстежених спортсменів-каратистів в стані спокою становило  $79,13 \pm 22,16$  у.о. (див. табл. 1). Значення цього показника фактично відповідає величині ІН для представників вільної боротьби ( $76,00$  у.о.), дещо нижче, ніж у дзюдоїстів ( $90,40$  у.о.) та вище, ніж у боксерів ( $32,50$  у.о.) [1, 6, 8].

Для того, щоб кількісно оцінити різні частотні складові коливальності ритму серця та представити співвідношення різних компонентів серцевого ритму, які відображають активність визначених ланок регуляторного механізму ми використовували спектральний аналіз ВСР.

Сумарна потужність спектру ВСР відображена показником ТР, який у обстежених спортсменів-каратистів становить  $2288,74 \pm 680,46$  мс<sup>2</sup> (див. табл. 1). В результаті проведеного спектрального аналізу було виявлено, що середнє значення VLF становить  $652,04 \pm 226,83$  мс<sup>2</sup>, LF –  $702,45 \pm 239,57$  мс<sup>2</sup>, HF –  $845,60 \pm 371,66$  мс<sup>2</sup>, співвідношення LF/HF –  $0,92 \pm 0,26$  од. (див. табл. 1). Таке співвідношення компонентів спектру вказує на невелике зміщення вегетативного балансу в сторону парасимпатичного відділу.

Для визначення співвідношення між активністю симпатичного і парасимпатичного центрів ми також використовували ІVR. Середнє значення цього показника обстежуваних спортсменів-каратистів в стані спокою становило  $142,33 \pm 37,48$  од. (табл. 1). Отримана величина фактично дорівнює ІVR для представників вільної боротьби ( $156 \pm 26,30$ ) [6] та нижча, ніж у нетренованих осіб в стані спокою ( $165 \pm 35$ ). Це підтверджує невелике домінування парасимпатичної активності у стані спокою.

Аналіз серцевого ритму показав, що у кваліфікованих спортсменів-каратистів фізичне навантаження супроводжується значним посиленням тону симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

При виконанні 30-с тесту Уінгейта серцевий ритм стає напруженим, а період відновлення триває понад 5 хвилин (табл. 2). Одразу після завершення анаеробного навантаження зросла величина АМо (до  $53,40 \pm 8,92$ ) та різко знизився Δх (до  $0,14 \pm 0,02$ ). Ці зміни, як і збільшення ІН до  $368,10$  підтверджують зростання напруження регуляції регуляторних механізмів, що пов'язано з мобілізацією функціональних резервів організму (див. табл. 2).

Під впливом анаеробних навантажень значні зміни відбувались і у показниках спектрального аналізу ВСР. Зокрема, після 30-ти секундного тесту Уінгейта відбулось значне зростання співвідношення LF/HF (із  $0,92$  до  $3,94$  одиниць). Знизилась спектральна потужність всіх компонентів (VLF, LF, HF) і внаслідок цього знизилась загальна потужність спектру ТР. При цьому спостерігалось 10-кратне зниження потужності високочастотних компонентів і значно менші зміни потужності низькочастотних та дуже низькочастотних хвиль (див. табл. 2).

Аналіз параметрів ВСР на 5-й хвилині відновлення засвідчив певну неоднозначність зміни показників. Зокрема, на цей момент спостерігається часткове відновлення показника моди та Δх. Поряд з цим, зміни цілого ряду показників (ІН, ІVR, ТР, LF/HF) вказують не лише на відсутність відновлення напруженості роботи нервових систем, а навіть на його посилення. Це може вказувати не лише на виражений вплив анаеробних навантажень на баланс регуляторних систем організму спортсменів, а також на необхідність значних періодів відновлення після таких навантажень.

Оскільки ВСР є інформативним показником функціональної підготовленості, то цей метод може бути впроваджений в систему комплексного контролю функціональної діагностики спортсменів-каратистів. Дослідження показників ВСР кваліфікованих спортсменів-

Таблиця 2

**Зміни показників ВСР кваліфікованих спортсменів-каратистів під впливом 30-ти секундного тесту Уінгейта (n=26)**

Показники	Стан спокою	Тест Уінгейта	
		Одразу після тесту	5 хв відновлення
Мо, мс (M±m)	$0,86 \pm 0,10$	$0,48 \pm 0,06$	$0,54 \pm 0,07$
АМо, % (M±m)	$43,30 \pm 5,96$	$53,40 \pm 8,92$	$72,50 \pm 16,30$
(Δх), мс (M±m)	$0,21 \pm 0,04$	$0,14 \pm 0,02$	$0,47 \pm 0,25$
ІН, у.о. (M±m)	$80,73 \pm 20,93$	$368,10 \pm 138,90$	$586,90 \pm 284,52$
ІVR (M±m)	$142,3 \pm 37,48$	$327,20 \pm 102,20$	$593,50 \pm 255,80$
SDNN, мс (M±m)	$47,70 \pm 7,20$	$32,51 \pm 9,98$	$20,54 \pm 8,81$
ТР, мс <sup>2</sup> (M±m)	$2288,74 \pm 680,46$	$1177,31 \pm 772,58$	$501,61 \pm 15,59$
VLF, мс <sup>2</sup> (M±m)	$652,04 \pm 226,83$	$858,72 \pm 549,19$	$217,15 \pm 149,52$
LF, мс <sup>2</sup> (M±m)	$702,45 \pm 239,57$	$160,28 \pm 101,06$	$232,56 \pm 232,26$
HF, мс <sup>2</sup> (M±m)	$845,60 \pm 371,66$	$81,88 \pm 87,87$	$48,24 \pm 44,44$
LF/HF (M±m)	$0,92 \pm 0,26$	$3,94 \pm 1,86$	$4,50 \pm 1,40$



каратистів дасть можливість раціонально будувати режими тренувань та здійснювати контроль за процесом тренувального процесу з метою його оптимізації та індивідуалізації.

**Висновки.** 1. Показники ВСР кваліфікованих спортсменів-каратистів вказують на переважання у стані спокою нормотонічного типу вегетативної регуляції, а співвідношення компонентів спектру – на невелике зміщення вегетативного балансу в сторону парасимпатичного відділу. 2. Тест Уінгейта супроводжується вираженою симпатикотонією зі сторони всіх показників ВСР. На 5-й хвилині відновлення ці зміни навіть посилюються.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ахматгатин А. А. Оценка функционального состояния высококвалифицированных боксеров по показателям сердечного ритма / А. А. Ахматгатин // Проблемы та перспективи розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях: Электр. науч. конф. – Х., 2005. – С. 12-14.
2. Жарінов О. Й. Дослідження варіабельності ритму серця: чи з'являться нові узгоджені рекомендації? / О. Й. Жаріков, У. П. Черняка-Ройко // Український кардіологічний журнал. – 2007. – № 6. – С. 97-102.
3. Коробейніков Г. В. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2007. – № 2. – С. 65-68.
4. Криворученко Е. В. Вариабельность сердечного ритма в практике спортивной медицины и спортивной подготовки: обзор научной литературы / Е. В. Криворученко // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 37-45.
5. Назарчук О. Ф. Использование вариационной пульсографии для оценки функционального состояния спортсменов в различных видах спорта. – В кн.: Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке. Тезисы докладов республиканской науч.-практ. конф. – Николаев, 1984. – С. 34-35.
6. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення / В. М. Ільїн, Р. С. Жила, Л. І. Черкес [та ін.] // Спортивна медицина. – 2007. – № 1. – С. 42-45.
7. Попов В. В. Вариабельность сердечного ритма: возможности применения в физиологии и клинической медицине / В. В. Попов, Л. Н. Фрицше // Український медичний часопис. – 2006. – № 2 (52). – С. 24-31.
8. Приймаков О. О. Текущий и оперативный контроль функционального состояния сердца у спортсменов борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки / О. О. Приймаков, Н. П. Дудин, Т. Г. Данько // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 115-122.
9. Ритм сердца у спортсменов / под ред. Р. М. Басевского и Р. Е. Мотылянской. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.



## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### ВПЛИВ ДОДАТКОВОГО ОПОРУ ДИХАННЮ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛЯРІВ

Сергій Гречуха

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького



#### Анотація

Проведено дослідження впливу додаткового опору диханню 25 см вод ст/л\*с<sup>-1</sup> на показателі центральної гемодинаміки та волнової структури серцевого ритму гребцов. Виявлено, що найбільш сприятливі зміни походять при додатковому опору диханню.

#### Annotation

The influence of additional respiration resistance 25 sm water column/l\*s<sup>-1</sup> on the indexes of central haemodynamics and wave structure of heart rhythm at rowers was investigated. The most favourable changes were found to be in the conditions of additional resistance to exhale.

**Постановка проблеми.** У процесі систематичного спортивного тренування формуються функціональні пристосувальні зміни кардіореспіраторної системи [6]. Вивчення реакцій серцево-судинної системи на різноманітні навантаження допомагають оптимізувати процес підготовки спортсменів [7]. Тому визначення додаткових впливів, які ведуть до сприятливих змін гемодинаміки та варіабельності серцевого ритму можна вважати актуальним питанням підготовки спортсменів високої кваліфікації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Встановлено, що зміни умов зовнішнього середовища і діяльності людини приводять до різноспрямованих змін показників центральної гемодинаміки та варіабельності серцевого ритму [9]. З'ясовані відмінності показників центральної гемодинаміки та варіабельності серцевого ритму у спортсменів циклічних видів спорту різної кваліфікації та спрямованості тренувального процесу [3].

Втім, особливості змін показників центральної гемодинаміки та варіабельності серцевого ритму у веслярів високої кваліфікації при застосуванні додаткового опору диханню на вдиху, видиху, вдиху-видиху 25 см вод ст/л\*с<sup>-1</sup> не досліджували.

Тому метою нашої роботи було дослідити показники центральної гемодинаміки та хвильової структури серцевого ритму у веслярів високої кваліфікації та їх зміни при додатковому опору диханню.

Виміри проведені на 12 веслярах високої кваліфікації у підготовчому періоді. У спокої сидячи були здійснені 5-хвилинні реєстрації диференціальної реоплетизмограми грудної клітини від біопідсилювача РА-5-01 (НДІ радіовиміральної апаратури, Київ, Україна), сигнали якої цифрували через АЦП ADC-1280 (Holit Data Systems, Kiev, Ukraine), записували на вінчестер комп'ютера, а потім аналізували за допомогою програми Bioscan [4]. Запис кардіоінтервалів здійснювали від кардіомонітора Polar RS800. Отримані дані через інфрачервоний порт передавали на комп'ютер і зберігали у вигляді текстового файлу, який експортували у програму CASPICO (Авторське свідоцтво України № 11262). Подібні записи здійснювали і при додатковому опору 25 см вод. ст/л\*с<sup>-1</sup> на вдиху, видиху, вдиху-видиху. Артеріальний тиск вимірювали тонометром Короткова. Розрахунок середнього артеріального тиску ( $AT_{сер}$ ) здійснювали за формулою Хікема. Систолічний об'єм крові розраховували за сигналами диференційованої імпульсної реограми за всіма реалізаціями впродовж 5 хвилин [1]. Проводили розрахунки наступних показників центральної гемодинаміки: серцевого індексу (СІ), ударного індексу (УІ), загальний периферичний опір судин (ЗПО), частоту серцевих скорочень (ЧСС), рівня кровонаповнення органів грудної клітини (КН), об'ємної швидкості серцевого викиду (ОШВ), потужності серцевого викиду (ПСВ) [2].



## Показники центральної гемодинаміки та хвильової структури серцевого ритму у веслярів при диханні з опором

Показники	Фон	Умови опору дихання		
		Вдих	Видих	Вдих-видих
ЧСС, уд/хв	72,54 [67,48; 80,86]	73,62 [68,94; 80,02]	74,91 [70,62; 84,54]	72,86 [67,89; 80,43]
УІ, мл/м <sup>2</sup>	47,66 [43,54; 55,49]	45,65 * [43,42; 49,28]	42,67 ** [40,77; 49,4]	45,45 * [42,09; 48,65]
АТсер, мм рт ст	94,67 [89,5; 98,67]	94,67 [82,08; 98,08]	95,17 [85,58; 98,5]	94 [89,75; 98,58]
СІ, мл·хв <sup>-1</sup> ·м <sup>2</sup>	3489 [3145; 3929]	3456 [2987; 3898]	3351 [3016; 3674]	3282 * [3020; 3778]
ЗПО, дін·с <sup>-1</sup> ·см <sup>-5</sup>	1071 [936; 1161]	1124 [936; 1216]	1102 [1032; 1235]	1134 * [977; 1271]
КН, у.о.	33,10 [30,93; 35,13]	33,19 [31,42; 34,58]	33,02 * [30,86; 34,27]	32,79 [30,82; 34,87]
ОШВ, см <sup>3</sup> ·с <sup>-1</sup>	349,4 [325,1; 397,8]	329,9 * [311,9; 374,8]	319,3 ** [305,7; 352,5]	344,3 * [299,4; 391,1]
ПСВ, Вт	4,67 [4; 5,04]	4,42 ** [3,83; 4,57]	4,18 * [3,92; 4,45]	4,55 [3,875; 4,685]
VLF, mc <sup>2</sup>	1030 [810; 2215]	1140 [659; 1760]	997 [895; 1709]	1295 [885; 1900]
LF, mc <sup>2</sup>	1580 [956; 8068]	2564 [595; 7203]	3977 * [688; 11990]	2712 * [1245; 14134]
HF, mc <sup>2</sup>	832 [500; 2062]	647 [306; 1654]	1148 [818; 1726]	1504 [886; 1850]
Total Power, mc <sup>2</sup>	6323 [2746; 10546]	5852 [2224; 9665]	7354 [2512; 15173]	6535 * [4500; 17401]

Примітка. \* –  $p < 0,05$  у порівнянні з фоном; \*\* –  $p < 0,01$  у порівнянні з фоном.

Спектральний аналіз серцевого ритму здійснювали за допомогою перетворення Фур'є. При цьому в спектрі розрізняли три головних спектральних компоненти [8]: 0,15-0,4 Гц (HF) – потужність в діапазоні високих частот, 0,04-0,15 Гц (LF) – потужність в діапазоні низьких частот (повільні хвилі 1-го порядку або вазомоторні хвилі). 0-0,04 Гц (VLF) – потужність в діапазоні дуже низьких частот (повільні хвилі 2-го порядку), а також визначали загальну потужність спектру (Total Power).

Статистичний аналіз показників здійснювали в електронних таблицях Excel-97. Вірогідність різниць між показниками визначали за непараметричним парним тестом Wilcoxon у програмі Statistica for Windows 5.0.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сидячи у спокійній сидіти, при диханні з опором 25 см вод. ст/л\*с<sup>-1</sup> у веслярів відбуваються зміни показників центральної гемодинаміки та хвильової структури серцевого ритму (табл. 1). Так, за всіх умов у них значуще знижувались УІ та ОШВ, при повному опорі – СІ та підвищувався ЗПО. Крім цього при опорі вдиху та видиху знижувалась ПСВ, а при опорі видиху – КН.

Слід зазначити, що при додатковому опорі видиху відбувались найбільш сприятливі зміни гемодинаміки, котрі характеризувались найбільшою амплітудою зменшення показників УІ, ОШВ та рівня КН, що вказує на зниження її активації. Це може бути пов'язано або з особливостями біомеханічної структури рухів веслярів (кожен веслувальний цикл завершується натужуванням, що зумовлює опір видиху) і тому даний вплив міг носити специфічний характер, хоча при веслуванні видих має більш вибуховий характер відносно запропонованого. Або з покращенням газообміну у легенях, що веде до економізації функції кардіореспіраторної системи за рахунок зниження навантаження

на серцево-судинну ланку киснево-транспортної системи.

У хвильовій структурі серцевого ритму також відбувалися суттєві зміни. Так при опорі на видиху та при повному опорі при досліджуваних впливах відбувалося значуще збільшення хвиль низької частоти у діапазоні 0,04-0,15 Гц (LF). Під час даних впливів відбувається збільшення тиску у грудній клітині, що в свою чергу веде до зменшення серцевого викиду та збільшення баро-рефлекторної чутливості. Також при повному опорі збільшується загальна потужність спектру ( $p < 0,05$ ).

Для більш детального аналізу хвильової структури серцевого ритму застосовували метод медіанної спектрограми [5] (рис. 1). Видно, що у діапазоні частот від 0,05 до 0,07 Гц та частоті 0,09 Гц при опорі видиху веслярі мають вірогідно вищі показники у порів-

нянні з фоном, а при повному опорі лише на частотах 0,05 та 0,07 Гц, що вказує на більшу ефективність застосування дихальних вправ з опором на видиху. Вірогідно вищі значення при повному опорі були зафіксовані і на частоті 0,2 Гц. При опорі на вдиху найнижчі значення були на частотах 0,38 та 0,4 Гц.

Таким чином, найбільш сприятливі зміни в центральній гемодинаміці та хвильовій структурі серцевого ритму відбуваються за умов додаткового опору видиху.

#### Висновки.

1. У стані спокою, за умов додаткового опору диханню, відбуваються зміни у функціонуванні серцево-судинної системи – зниження ударного індексу, об'ємної швидкості та потужності серцевого викиду.
2. Найбільш сприятливі зміни гемодинаміки та хвильової структури серцевого ритму у

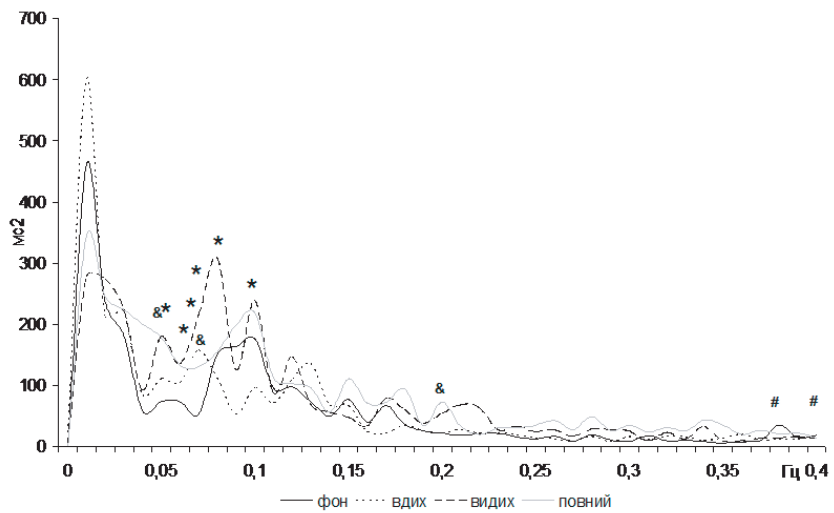


веслярів високої кваліфікації були при опорі видиху.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик застосування вправ з опором видиху для корекції функціонального стану серцево-судинної системи веслярів.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Иванов Л.Б. Лекции по клинической реографии / Л.Б.Иванов, В.А.Макаров. – М: АОЗТ «Антидор», 2000. – 320 с.
2. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы (Справочник) / Под редакцией Т.С. Виноградовой. – М.: Медицина, 1986. – 416 с.
3. Каленіченко О.В. Центральна гемодинаміка та фазова структура серцевого циклу у студентів-спортсменів із різною спрямованістю тренувального процесу // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – 2006. – №5. – С. 14-18.
4. Коваленко С.А. Программная система определения показателей кардиодинамики в различных фазах дыхательного цикла / Коваленко С.А., Кушниренко А.Е. // Кибернетика и вычислительная техника. – 1999. – Вып. 124. – С. 92-98.



**Рис. 1. Медіанні спектрограми коливань тривалості інтервалу R-R веслярів у спокої сидячи при диханні з опором.**

\* –  $p < 0,05$  між опором видиху і фоном; & –  $p < 0,05$  між повним опором і фоном; # –  $p < 0,05$  між опором вдиху і фоном.

5. Коваленко С.О. Аналіз варіабельності серцевого ритму за допомогою методу медіанної спектрограми / С.О. Коваленко // Фізіологічний журнал. – 2005. – Т.51, №3. – С. 92-95.
6. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода. / В.М. Михайлов // Изд. второе, перераб. и доп. – Иваново: Иван. гос. мед. академия, 2002. – 290 с.
7. Сенин И.П. Имитационные методики физической культуры: автореф. дисс. на соискание уч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физ. восп., спорт.

тренировки, оздоров. и адапт. физ. культ.» / И.П. Сенин. – Минск, 2006. – 41 с.

8. Heart rate variability. Standardts of Measurement, Physiological interpretation and clinical use // Circulation. – 1996. – V. 93. – P. 1043-1065.
9. Tank J. Hemodynamic regulation during postural tilts: Assessed by heart rate and Blood-Pressure variability combined with Independence Cardiography. / J. Tank, R.M. Baevsky, M. Weck. Wien. Med. Wschr. 145: 1995 – P. 616-625.



На 1-й сторінці обкладинки:

На останній сторінці обкладинки:

***Усі права захищені.  
Це видання, а також частина  
його не можуть бути  
відтворені ні в якій формі без  
письмового дозволу видавця.  
Посилання на журнал при цьому  
обов'язкове. Відповідальність  
за достовірність фактів,  
цитат, власних імен,  
географічних назв та інших  
відомостей несуть автори  
публікацій.***

Дизайн та верстка – О. Кременна  
Коректор – О. Калагарда

Здано на складання 00.00.2010 р.  
Підписано до друку 00.00.2010 р.  
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура журнальна. Друк різнографічний.  
Умовн. друк. арк. 00,00. Облік. вид. арк. 00,00. Наклад 00 прим.  
Замовлення № 00. Замовлене. Ціна договірна.  
49000, Україна, м. Дніпропетровськ, вул. Свердлова, 70.  
ТОВ «Інновація», т/ф: (067) 6333531  
Свідоцтво про внесення до Державного Реєстру ДК №1761 від 22.04.2004 р.