

УДК 796.032:373-057.87(477)

ББК: 75.4я721

Віра Юхимук, Оксана Вацеба

СПРИЙНЯТТЯ ЦІННОСТЕЙ ОЛІМПІЗМУ УКРАЇНСЬКИМИ ШКОЛЯРАМИ

У статті проведено порівняльний аналіз асоціацій 12-ти та 15-ти річних українських школярів про Олімпійські Ігри (на прикладі школярів міста Львова).

Ключові слова: олімпійська освіта, навчально-виховний процес, учні, вчитель фізичної культури, загальноосвітні навчальні заклади.

In the article the knowledge about Olympic movement of Lviv's schoolboys is analyzed. The role of Olympic formation for a educational system of the pupils is determined.

Key words: Olympic education, educational process, pupils, physical training teacher, secondary educational institutions.

Актуальність. Сучасна Україна йде шляхом побудови суверенної, демократичної правової держави, у якій людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнані найвищою цінністю. Очевидно, що новітні суспільно-політичні зміни, що відбулися в Україні, сприятимуть її швидкому входженню до числа країн європейського союзу.

Останні роки характерні також і значними змінами в українській системі шкільної освіти. Модернізація середньої школи передбачає профільне навчання в старших класах загальноосвітньої школи, розробку нових державних стандартів, враховуючи потреби сучасного суспільства. Реформи, що відбуваються в системі шкільної освіти, спрямовані на поступове інтегрування середньої школи в європейський простір. Очевидно, що освітні цінності повинні бути співзвучними з європейським досвідом [2, 5, 7].

Проведені дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених (Єгоров О., Єфімов А., Булатова М., Захаров М., Родиченко В., Столяров В., Rychtesky A., Paul R. та ін.) показали, що олімпійська освіта є ефективним засобом освіти та виховання молоді, а утвердження в навчально-виховному процесі педагогічних технологій олімпійської освіти забезпечить подальшу демократизацію, гуманізацію освіти та покращить якість фізкультурно-масової та спортивно-оздоровчої роботи зі школярами.

Необхідність поширення освітніх цінностей олімпізму серед усіх груп населення також відзначено і в рекомендаціях численних олімпійських конгресів. Для реалізації програм розповсюдження ідей олімпізму на національних рівнях у 1994 році за підтримки президента МОК було розроблено міжнародний проект "Національний олімпійський комітет в дії: поширення олімпійських ідеалів через систему освіти". Олімпійська Хартія також декларує одним із своїх завдань пропаганду фундаментальних принципів олімпізму на національному рівні в рамках спортивної діяльності, розповсюдження олімпізму в навчальних програмах фізичного виховання та спорту в школах та вищих закладах освіти.

Мета. Виявити особливості сприйняття та проаналізувати знання 12-ти та 15-ти річних українських школярів про цінності олімпізму. В ході роботи було також з'ясовано роль і місце олімпійської освіти у системі фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами та окреслено перспективи впровадження олімпійської освіти у процес фізичного виховання школярів України.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, методи соціологічного опитування, математично-статистична обробка даних.

Для дослідження ми обрали анкету, яка розроблена міжнародною науково-дослідницькою групою і використовується в рамках міжнародного проекту: „Здоров’я, спортивний стиль життя і олімпійські ідеали: на перехресті культур і освіти молоді в Європі” (Telama, Naul, Nurpponen, Rychtecky & Vuole, 2002) [1].

Така олімпійська анкета використовується в багатьох країнах Європейського Союзу. Нам вдалося проаналізувати матеріали дослідження чеських вчених, мета яких полягала у дослідженні ставлення загалом європейської молоді та, зокрема, чеської молоді до Олімпійського руху.

Скориставшись опублікованими матеріалами чеських дослідників, ми вирішили провести подібне анкетування серед українських школярів.

Анкетуванням охоплено загалом 570 респондентів віком 15 років та 508 респондентів віком 12 років – учнів загальноосвітніх шкіл міста Львова за допомогою стратифікованої вибірки.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження здійснено відповідно до наукової теми 1.1.1. “Система олімпійської освіти у загальноосвітніх навчальних закладах” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства освіти у справах сім’ї, молоді та спорту.

На сучасному етапі одним із основних напрямків діяльності Міжнародного олімпійського комітету (МОК) і Міжнародної олімпійської академії (МОА) є олімпійське виховання, поширення знань про олімпізм, про історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, про принципи і ідеї олімпійського спорту та його місце в системі фізкультурно-оздоровчої роботи, виховання та освіти [2, 3, 6].

Аналіз спеціальної літератури показує, що в системі освіти європейських країн олімпійська освіта посідає чимраз активніше місце. Її мета полягає у формуванні та вдосконаленні серед дітей та молоді:

- системи знань;
- системи мотивації (інтересів, потреб тощо);
- системи умінь та навичок [5].

В результаті проведеного анкетування виявлено, що українські школярі мають певні знання олімпізму, інформація про що представлена в табл. 1.

Таблиця 1

**Обізнаність 12-ти та 15-ти річних школярів м. Львова
про олімпійський рух (%)**

Питання	12-ти річні школярі		15-ти річні школярі	
	знають	не знають	знають	не знають
1. Чи знаєш щось про олімпізм?	--	100	32,8	67,2
2. Чи відомі вам олімпійські ідеали? Які?	--	100	32,6	67,4
3. Коли були проведені перші Ігри Олімпіад сучасності?	14,6	85,4	23,2	76,8
4. Де були проведені перші Ігри Олімпіад сучасності?	22,6	77,4	46,7	53,3
5. Де були проведені останні зимові Олімпійські ігри?	22,6	77,4	59,6	40,4
6. Чи знаєш ти олімпійських чемпіонів? Яких?	40,9	59,1	46,1	53,9
7. Чи знаєш щось про П’єра де Кубертена?	--	100	8,6	91,4
8. Чи знаєш символ 5 олімпійських кілець?	5,9	94,1	32,8	67,2
9. Чи знаєш щось про Параолімпійські Ігри?	5,4	94,6	11,9	88,1

Відповіді школярів свідчать, що майже всі 12-ти річні та більше половини 15-ти річних дітей міста Львова не володіють інформацією про історичні, організаційні аспекти олімпійського руху, видатних діячів, спортсменів.

Для з'ясування джерел отримання інформації про Олімпійські та Паралімпійських ігор у анкету було включено запитання: „Від кого Ти отримуєш інформацію про Паралімпійські та Олімпійські ігри поза шкільною системою освіти (за межами школи)?”. Відповіді учнів наведені у табл. 2.

Ми також аналізували обізнаність учнів про цінності олімпізму за окремими контрольними питаннями.

Перше - з чим асоціюються у Вас Олімпійські Ігри? (аналіз відповідей представлено на рис. 1.).

Зауважимо, що у 17,5% респондентів Олімпійські Ігри не викликають жодних асоціацій.

Таблиця 2

Джерела одержання інформації про Олімпійські та Параолімпійські Ігри 12-ти та 15-ти річними школярами м. Львова

Джерела одержання інформації	про Олімпійські Ігри, %		про Параолімпійські Ігри, %	
	12-ти річних	15-ти річні	12-ти річні	15-ти річні
Батьки	6,7	12	3,2	20,3
Сестра / Брат	1,7	2,8	1,2	3
Друзі	4,7	13,1	–	–
Радіо	11,2	11,1	3,1	5,8
Телебачення	25,8	40,1	5,1	27,1
Газети	8,3	20,3	–	11
Мій тренер	6,5	3	2,2	2,2
Інші	–	–	–	–
Ніхто	31,3	5,8	85,2	39,5

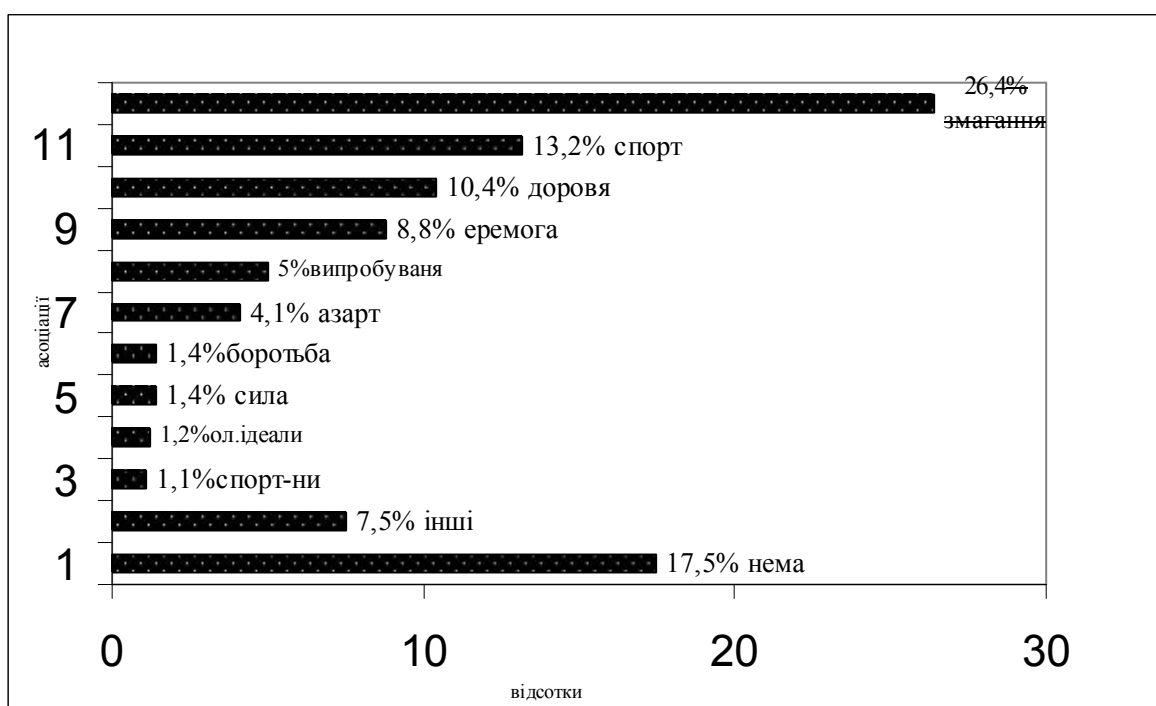


Рис. 1. Асоціації 15-ти річних школярів м. Львова щодо Ігор Олімпіад.

На нашу думку, в сучасному інформаційному суспільстві, в якому активна працюють засоби масової інформації це є проблематичним. Слід відмітити, що у деяких школярів Олімпійські Ігри асоціювалися з Олімпом, Зевсом, богами, із змаганнями людей з обмеженими можливостями. Це наводить на думку, що школярі не знають відмінностей між Олімпійськими Іграми сучасності, Параолімпійськими Іграми та Олімпійськими Іграми античності. Цікаво, в жодного з респондентів асоціацією не виступає допінг.

Таким чином, Олімпійські Ігри у 15-ти річних школярів асоціюються в більшій мірі зі змаганнями, спортом, здоров'ям, перемогою, в меншій – з олімпійськими ідеалами, зі спортсменами.

Друге питання, яке ми аналізували звучало так: чи відомі вам олімпійські ідеали? 32,6 % 15-ти річних школярів відповіли „так” і відповідно 67,4 % – „ні”. Отже, багатьом школярам не відома така інформація. Серед основних ідеалів були зазначені: справедливість, чесність, головне не перемога, а участь, повага до будь-якого учасника та інші.

Зауважимо, що такі ідеали як справедливість, чесність, сміливість виступають ідеалами не тільки в спортивному житті, а – основою міжлюдських відносин.

12-ти річним школярам взагалі не була відома така інформація.

Також нами були запропоновані питання, які вимагали конкретних знань з історії Олімпійських Ігор. Наприклад, про П'єра де Кубертена, як засновника Олімпійських Ігор сучасності знають 8,8% 15-ти річних школярів, а 91,2% опитуваних не володіють такою інформацією, а з шестикласників ніхто не знає про П'єра де Кубертена, як засновника Олімпійських Ігор сучасності.

Цікавими були відповіді учнів на запитання: „Чи можеш назвати ім'я будь кого з олімпійських чемпіонів?”. Вони були такими: 46,1% 15-ти та 59,1% 12-ти річних школярів не змогли назвати ім'я олімпійського чемпіона, а відповідно 53,9% 15-ти та 40,9% 12-ти річних школярів в переважній більшості називали Я. Клочкову; С. Бубку; Володимира та Віталія Кличків, хоча олімпійським чемпіоном був тільки Володимир.

На нашу думку це зумовлено значними спортивними досягненнями та успіхами цих спортсменів і активною популяризацією їхніх імен засобами масової інформації.

Висновки:

1. Реалізація завдань фізичного виховання (освітніх, оздоровчих, виховних) полягає в опануванні здобутків національної і загальнолюдської культури, у володінні дітьми суспільно-історичним досвідом. Сприймаючи, осмислюючи, застосовуючи у своїй діяльності отримані знання у школярів формується світогляд, моральні, естетичні, фізичні якості, здійснюється процес розвитку особистості.
2. Впроваджуючи систему олімпійської освіти школярів, необхідно акцентувати увагу не тільки на формуванні системи знань (олімпійська освіта), а також на формуванні певної системи мотивації, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок (олімпійське виховання) і, звичайно, на формування певної системи можливостей, умінь і навичок (олімпійське навчання). Утвердження олімпійської освіти в системі фізкультурної освіти дозволить модернізувати її з вузької спеціалізованої освіти в повноцінну, маючи за мету формування гармонійно розвиненої особистості.
3. Рівень уявлень 12-ти та 15-ти річних школярів загальноосвітніх шкіл міста Львова про олімпійський рух є низьким, про що свідчать результати проведеного нами анкетування. Така ситуація диктує необхідність перегляду змісту викладання теоретичного матеріалу з розділу „Пріоритетний матеріал” дисципліни „Основи здоров'я і фізична культура”, налагодження дієвих міжпредметних зв'язків, зокрема, при викладанні дисциплін історичного, людинознавчого, країнознавчого, мовознавчого та іншого спрямування.

Рекомендації.

В основу розроблених рекомендацій покладені результати досліджень уявлень 12-ти та 15-ти річних школярів загальноосвітніх шкіл м. Львова [8]. На даний час є чимало досліджень, предметом яких є олімпійська освіта школярів, проте бракує методичних і практичних рекомендацій для її впровадження в навчальні заклади. Базуючись на отриманих даних, рекомендуємо ряд рекомендацій для керівників та викладачів загальноосвітніх шкіл, які сприятимуть підвищенню рівня знань учнів:

1. Первинна, елементарна інформація про олімпізм (олімпійський рух):
 - рекламні матеріали з конкретною тематикою (серія плакатів видавництва „Олімпійська література” тощо);
 - вікторини, театралізовані свята, розповіді, загадки, конкурси малюнків на спортивну та олімпійську тематику;
 - спортивні „кутки” для школярів під час проведення масових фізкультурно-спортивних заходів тощо.
2. Забезпечення комплексної інформації:
 - спеціальна література;
 - лекції, бесіди, дискусії, екскурсії, колективне відвідання спортивних заходів тощо.
3. Реалізація отриманих знань на практиці:
 - участь в організації і проведенні заходів олімпійського руху безпосередніх суб’єктів, які отримали знання.

1. Telama R., Naul R., Nupponen H., Vuolle P (2002). Pysical Fitness, Sporting Lifestyle and Olympic Ideals: Cross-Cultural Studies on Youth Sport in Europe. Verlag Hofmann: ICSSPE, Sport science studies 11.
2. Козлова К. Олімпійська культура учнівської молоді // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: Молода спортивна наука України. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т. 4. – С. 183-186.
3. Олімпійська освіта: Методичні рекомендації / За заг. ред. М.М. Булатової. – Київ, 2002. – 37 с.
4. Пуйшиене Э. Принципы интегрирующей программы олимпийского образования детей и молодежи Литвы // Wychowanie fizyczne I sport. – 2002. – Т. XLVI. – Nr. 1. – Cz. 2. – S. 21-22.
5. Рыхтецки А. Оценка олимпийских идеалов чешской молодежью // VII Международ. науч. Конгресс „Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. – Москва, „Спорт Академ Прес”, 2003. – Т. 1. – С. 46-48.
6. Столяров В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 18-22.
7. Сучилин А.А., Печерский Н.В. Концептуальные основы развития олимпийского образования // VII Международ. науч. Конгресс „Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. – Москва, „Спорт Академ Прес”, 2003. – Т. 1. – С. 89-90.
8. Юхимук В. Олімпійський всезнайко: навчальний посібник для учнів середнього шкільного віку. – Л.: Ліга-Прес, 2007. – 132 с.

Володимир Омеляненко

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСУ У БІОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкриваються шляхи використання ресурсів мережі Інтернет з метою формування здоров’язберігаючої компетентності студентів факультету фізичного виховання.

Ключові слова: інформаційні і комунікаційні технології, Інтернет, здоров’язберігаюча компетентність, студент, фізична культура.

The ways of using Internet resources in the aim of forming health-preserve knowledges of the students mastering physical training.

Ключові слова: informative and communicative technologies, Internet, health-preserve knowledges, student, physical culture.

Постановка проблеми. Підвищення ефективності вищої школи неможливе без зміни парадигми організації навчального процесу. На зміну традиційній освітній моделі, що базується на пріоритеті простого засвоєння і відтворення інформації, має прийти нова модель, головною метою якої є всебічний розвиток особистості. Одним із завдань модернізації навчального процесу є запровадження інноваційної (інтерактивної) моделі навчання з використанням сучасних комп'ютерних, інформаційних та комунікаційних технологій, нарощування дослідницького, експериментального потенціалу як основи підготовки фахівця [1].

Мета статті – обґрунтувати можливості використання ресурсів мережі Інтернет для формування здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Вивчити освітні можливості мережі Інтернет.
2. Визначити перспективи застосування інформаційних і комунікаційних технологій для формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Відповідно до поставленої мети використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз нормативних документів, офіційних документів Міністерства освіти і науки України, спеціальної літератури, періодичної преси.

Аналіз нормативних документів та останніх публікацій. Сучасне суспільство називають інформаційним, оскільки інформація стала найважливішим ресурсом, що забезпечує прогрес людства. Накопичені величезні обсяги інформації в електронних базах даних, які швидко збільшуються. Створені комунікаційні мережі, що дозволяють отримувати і передавати будь-яку інформацію: текст, графіку, аудіо та відео записи. Майже в усіх сферах життя люди, організації, держави виступають як суб'єкти інформаційних відносин. У такому глобалізованому світі людина не може діяти максимально ефективно, не може підтримувати свою професійну компетентність без використання ресурсів Інтернету, як джерела інформації і засобу її доведення до людини [1,2].

Важливість використання нових інформаційних технологій в умовах інформаційного суспільства, зокрема для освітньої галузі, визначена Законом України «Про національну програму інформатизації» (1998), Концепцією Національної програми інформатизації (1998), Указом Президента України «Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної інформаційної мережі Інтернет та забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні» (2000). Проблеми оволодіння і використання технологіями пошуку і опрацювання необхідної інформації в Інтернеті, приділяється увага в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, Концепції Державної програми розвитку освіти на 2006-2010 роки. Заходи, передбачені цими документами, спрямовані на удосконалення національної системи освіти, серед них: підключення до мережі Інтернет навчальних закладів; створення освітніх порталів; навчання викладачів вищих навчальних закладів, студентів та вчителів шкіл інформаційно-комунікаційним технологіям [3,4].

В умовах входження України в інформаційну стадію розвитку в наукових дослідженнях приділяється значна увага проблемі впровадження комп'ютерних технологій в освітній процес навчальних закладів; використання освітніх можливостей мережі Інтернет; дослідження особливостей функціонування порталних систем. Активно розробляються теоретико-методологічні засади дистанційної освіти. Поширюється досвід функціонування окремих освітніх сайтів [5].

Впровадження Інтернет-технологій в навчальний процес сприяє організації його інтерактивного спілкування зі спеціалістами; реалізації альтернативних шляхів отримання інформації; створенню умов для систематизації та узагальнення молодою людиною отриманої інформації; наданню допомоги у формулюванні висновків і рекомендацій стосовно поданого запиту.

Використання мережі Інтернет сприяє розвитку мислення, надає нові засоби для розв'язання творчих задач, змінює стиль розумової діяльності. У сполученні зі стрімким розвитком інформаційних технологій, мультимедіа і віртуальної реальності, Інтернет відкриває нові можливості у представленні студентам навчальних матеріалів, підвищенні ступеню мотивації і самостійності роботи студентів, реалізації індивідуального підходу до навчання. Усе це разом забезпечує умови для підготовки спеціалістів на рівні, що відповідає вимогам постіндустріального суспільства. Це обґрунтовує доцільність розробки та експериментальної перевірки педагогічних технологій навчання з використанням засобів інформаційно-освітніх порталів у мережі Інтернет [6,7].

Отже, резервом підвищення якості освіти є інформатизація освітнього процесу шляхом активного використання ресурсів мережі Інтернет. Одним із принципів організації навчання у вищому навчальному закладі має стати технологізація навчальної діяльності, створення науково-інформаційного простору і використання для цього можливостей нових комунікаційно-інформаційних засобів.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури показав, що Інтернет – це не лише комп'ютерна сітка і не просто можливість оперативного доступу до інформації, це нове навчальне середовище, в якому навчальний процес стає більш інформативно і науково забезпеченим; зменшуються витрати часу як викладачів, так і студентів; економляться витратні матеріали; посилюється мотивація навчальної діяльності студентів. Проте темпи впровадження у навчальний процес нових комунікаційно-інформаційних засобів є повільними [8].

Часто мережа Інтернет використовується студентами для представлення і пошуку інформації у Всесвітньому Павутинні та забезпечення швидкого зв'язку за допомогою електронної пошти. В дійсності ж сфера застосування Інтернету у вузах може бути значно більш широкою. Ресурси Інтернету, які можуть використовуватися для формування здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету фізичного виховання можна умовно поділити на три групи: електронна пошта (e-mail, ICQ), електронні конференції (News, форуми, ЧАТи) і WWW-сторінки (World Wide Web).

1. Робота з WWW-сторінками найбільш цікавий розділ. Людина або організація можуть створити власну WWW-сторінку і розмістити там інформацію, якою вони хотіли б поділитися з іншими. Сервери всесвітньої павутини можуть використовуватися викладачем в процесі підготовки до занять для пошуку додаткової інформації та оновлення вже розробленого навчального матеріалу; студентами для пошуку інформації в процесі підготовки різного роду творчих робіт.

Сьогодні студенти, вивчаючи матеріал біологічних дисциплін, практично не використовують ресурси Інтернету, які є легкодоступними і містять багато нової корисної інформації. Однією з причин є те, що в процесі роботи з web-сторінками викладач і студент стикаються з проблемою пошуку потрібної інформації. В цьому їм можуть допомогти особливі пошукові сервери, де необхідно лише ввести запит у пошукову стрічку і за декілька секунд буде надано список сайтів, які містять необхідну інформацію. Для прикладу, наведемо такі глобальні пошукові системи [Google](#), [Google Scholar](#) і [Scirus](#) – пошук наукової інформації, [FileWatcher](#) – пошук FTP-ресурсів. Пошукові системи Росії [Yandex](#), [Rambler](#), [Апорт](#), [FileSearch.ru](#). Пошукові системи України [Мета](#), [Сова](#), [Український портал](#), [FilesComUa](#).

Аналіз зарубіжного Інтернет-контенту засвідчив наявність у глобальній мережі значного масиву інформаційних ресурсів з альтернативними методами навчання (комп'ютерні тренажери – емулятори), які дозволяють в біологічних дослідженнях отримувати результат без використання тварин [9].

Дослідження україномовного Інтернет-контенту також засвідчив наявність чималої кількості зведених каталогів інформаційних ресурсів здоров'язберігаючого спрямування, які можуть використовуватися студентами вищих навчальних закладів. Наприклад, «Сводный

каталог периодических изданий «Марс» (<http://mars.udsu.ru>) на запит про наявність журналів оздоровчого спрямування, запропонував 6 журналів «Фізіологія людини і тварин», журнали спортивна медицина, спортивне харчування та інші. В пошуковому каталозі «TheList» (<http://thelist.ru/catalog.php>) було знайдено 1016 сайтів про здоров'я; «Google» - лише в Україні 1170000 сайтів, з них на українській мові 385000; журналів з фізіології 58100, з них на українській мові 936. В Інтернеті можна знайти великі тематичні підбірки електронних текстів та колекції рефератів оздоровчої тематики (<http://www.br.com.ua/>, <http://edu.meta.ua/>, <http://www.uaportal.com/Science/Referats/>), є медичні енциклопедії, анатомічні атласи (<http://med.claw.ru>), безкоштовні електронні підручники, які подаються в режимі on-line. На Web-сторінці НБУВ (www.nbuv.gov.ua) у розділі «Он-лайнні книги, газети, журнали» наведено Інтернет-адреси деяких збірань.

Наявність гіперпосилань на сторінки інших освітніх сайтів дозволяє створювати інформаційний продукт у варіанті веб-квесту, що полегшує отримання і подальший аналіз інформації студентами. Веб-квести дозволяють максимально втілювати міжпредметні зв'язки, створюють можливість для виконання творчих проєктів, групових робіт.

Інтернет-ресурси містять електронні наукові видання для фахівців галузі фізичної культури, які також повинні використовуватися в процесі біологічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. Наприклад, наукові видання Національного університету фізичного виховання «Наука в олімпійському спорті», «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», «Спортивна медицина» (www.nbuv.gov.ua/articles/nufvsu/); наукові видання Харківської державної академії дизайну та мистецтв «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», «Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв» (<http://www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html>); науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури «Спортивна наука України» (<http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html>) та інші.

Використання Інтернет-ресурсів здоров'язберігаючого характеру створює реальні умови для реалізації на практиці принципів педагогіки співробітництва, продуктивного навчання, дослідницьких (проектних) методів навчання. Це допоможе студентам глибше вникнути в медико-біологічні проблеми впливу сучасного спорту на організм людини, якісніше виконувати різні завдання дослідницького характеру. Робота з Web-сайтами дозволяє організувати навчальну діяльність у такий спосіб, коли студенти самостійно шукають, аналізують і узагальнюють матеріал, що покращує ефективність процесу навчання. Використання Web-сайтів допомагає визначати гностичні рівні студентів. Інтегратором інформаційного забезпечення біологічних дисциплін студентів факультету фізичного виховання має слугувати освітній портал, який сьогодні відсутній. Першим етапом розробки освітнього порталу є створення віртуальних навчальних сайтів окремих вищих навчальних закладів або корпоративних мереж (Інтранет). Використання Інтранет створює у студентів «матеріальну» базу для вдосконалення корпоративного духу. Інтранет можна використовувати як спосіб організації колективної роботи, а не просто як конкретний набір технічних рішень.

2. Діалогова комунікація – off-line і on-line (e-mail, ICQ) дає можливість обміну листами між всіма користувачами комп'ютерів, які підключені до Інтернету. Вона може бути використана: викладачем для обміну навчально-методичною інформацією із своїми колегами, методистами, провідними вченими із різних регіонів країни; студентами для обміну навчальними творчими роботами із своїми однокурсниками з інших регіонів країни чи зарубіжжя; викладачами і студентами для взаємного обміну інформацією в процесі реалізації навчальних завдань і реалізації телекомунікаційних проєктів.

3. Полілогова комунікація – off-line і on-line (конференції, форуми, ЧАТи) об'єднують людей за інтересами. Надіслана інформація попадає відразу до всіх її учасників.

Телеконференції можуть бути корисними для викладачів при обговоренні в режимі on-line найбільш актуальних питань змісту і методів навчання, інших важливих і цікавих проблем; для студентів при участі в різного роду навчальних і пізнавальних телекомунікаційних проектах, наприклад інтелектуально-розвивальні ігрові програми «мозкового штурму» типу «Що? Де? Коли?», «Брейн-ринг». Інтерактивні психологічні заняття-тренінги – це інструмент для продуктивної рефлексії особистості, яка не тільки пізнає, спілкується, але й реалізує саму себе в синергії природної, соціальної і духовної форм буття людини.

Інтернет є зручним способом впровадження в навчальний процес альтернативних освітніх методик (кейс-технологія, Інтернет-технологія, мультимедіа-технологія, технологія глосарного навчання та інші). Кейс-технологія дозволяє реалізовувати модульний принцип навчання. У ній кожен навчальний курс забезпечується спеціальним навчальним посібником, програмою і методичними вказівками, що допомагають освоювати навчальний матеріал.

Internet-технологія дозволяє реалізувати різні способи і методи навчання: електронні підручники і бібліотеки, тестові системи, засоби спілкування. При використанні Internet-технології у студентів з'являється можливість: розвивати технічні навички й уміння, необхідні користувачам Інтернет для комунікації і збору інформації; стежити за розвитком і змінами нових інформаційних технологій; вчитися синтезувати дані, придбані через Інтернет, у єдине ціле; використовувати різні пошукові системи.

Мультимедіа-технології дають змогу здійснювати поєднання в одному програмному продукті різноманітні види інформації: традиційні (тексти, таблиці, ілюстрації, фото ін.) і оригінальні (звук, музика, фрагменти відеофільмів, анімація та інші ефекти). Технологія мультимедіа активізує пізнавальну діяльність студентів максимально широким чуттєвим сприйняттям.

Технологія глосарного навчання заснована на координації, узагальненні і запам'ятовуванні основних понять, термінів, явищ, персоналій. Глосарний метод розглядається як інтелектуальний процес, пов'язаний з активним гносеологічним пошуком. Робота над глосарієм крім запам'ятовування, систематизації і відтворення сприяє розширенню комунікативного досвіду, обмінові навчальною інформацією, з'ясуванню різних проблемних питань, формує стійкий пізнавальний інтерес, дослідницьку захопленість [10].

Особливістю віртуального світу є постійне оновлення існуючих інформаційних масивів, що серйозно ускладнює викладання всіх навчальних дисциплін. Одним із способів вирішення даної проблеми є створення електронного підручника, інтегрованого в Інтернет, який змінюватиме свій зміст залежно від змін, що відбуваються на освітніх порталах. В перспективі будуть з'являтися постійно актуалізовані електронні підручники, розроблені на основі сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, притаманних віртуальному світу. Можливо, у підсумку це приведе до нової освітньої парадигми, сутність якої буде полягати у витисненні традиційних паперових підручників, гнучкими електронними навчальними курсами, що будуть актуалізуватися викладачами перед кожним семестром. Це дозволить ліквідувати відставання, часом досить значне, змісту навчальних матеріалів від реального положення справ у віртуальному світі і тим самим покращить рівень підготовки сучасних спеціалістів. Сучасні інформаційні і телекомунікаційні технології повинні використовуватися в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. Це дасть можливість за короткий термін познайомити вчителів з сучасними здоров'язберігаючими технологіями, медико-біологічними проблемами фізичного виховання, сучасними теоріями керування здоров'ям людини.

Отже, аналіз сучасного стану інформаційного забезпечення навчального процесу виявив зростаючий попит на оперативний і якісний глобальний зв'язок, а також на індивідуальне і колективне отримання наукової, навчально-методичної, пізнавальної відеоінформації щодо питань професійної підготовки майбутнього вчителя. Активно розробляються і впроваджуються сучасні комунікаційні засоби e-mail, ICQ, News, форуми,

Чати, WAP, GPRS, 3G, аудіо трансляції, а також комп'ютерні віртуальні засоби навчального характеру. Спостерігається попит на мультимедіа технології. Проте впровадження цих технологій стримується відсутністю обґрунтованих з наукової точки зору психологічних, методичних, організаційних та інших аспектів використання інформаційних і комунікаційних технологій в навчальному процесі.

Висновки:

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що освітні можливості мережі Інтернет ще недостатньо досліджені у теоретичному і практичному аспектах, зокрема малодослідженою залишається проблема використання ресурсів мережі Інтернет у біологічній підготовці студентів факультету фізичного виховання.
2. Впровадження інформаційних і комунікаційних технологій в навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання сприятиме формуванню у них здоров'язберігаючої компетентності, підвищенню ефективності підготовки фахівця.
3. Аналіз спеціальної літератури виявив необхідність проведення досліджень по створенню інформаційних освітніх порталів, які підвищують ефективність використання ресурсів мережі Інтернет.

Подальше дослідження передбачає:

1. розробити педагогічну концепцію формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, принципи відбору змісту, форми і методи навчання;
2. обґрунтувати структуру інформаційно-освітнього порталу оздоровчого спрямування і визначити критерії ефективності його роботи;
3. науково обґрунтувати психологічні, методичні і організаційні аспекти використання інформаційних і комунікаційних технологій з метою формування здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури.

Вимагають подальшого вивчення дидактичні і психологічні аспекти самостійного навчання студентів з використанням WAP, GPRS і 3G.

1. Ніколаєнко С. Підвищення ефективності вищої освіти - визначальний чинник зростання соціально-економічного потенціалу держави. Доповідь на підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України 23 лютого 2006 року, м. Київ.
2. Ярох А. І. Сучасні інформаційні та комунікаційні системи: Методичні матеріали для студентів очного, заочного та дистанційного навчання із спеціальності "Журналістика". – Харків, 2003. – 20 с.
3. Концепція Державної програми розвитку освіти на 2006-2010 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 12 липня 2006 р. № 396-р.
4. Національна доктрина розвитку освіти // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – № 2. – С. 9-22.
5. Осадчий В.В. Педагогічні засади професійного консультування молоді засобами Інтернет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського. – Вінниця, 2005. – 20 с.
6. Кустовський С. Комп'ютерні навчальні технології як засіб активізації самостійної роботи студентів-економістів / Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2004. – №5. – С.185-188.
7. Мокін Б.І., Грабко В.В., Месюра В.І., Юхимчук С.В. Досвід використання інтернет-технологій у Вінницькому державному технічному університеті.
8. Ніколаєнко С.М. Освіта в інноваційному поступі суспільства // Освіта України. – 14.08.2006. – №60-61 (754).
9. Альтернативні методи навчання біології: Матеріали міжнародного науково-практичного семінару. – 2002. – 19-20 вересня. – Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
10. Вучева В.В., Мещерякова О.Н., Соколова Л.А. Использование дистанционной технологии с целью активизации познавательной деятельности студентов в системе профессионального физкультурного // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №9. – С.46-49.

УДК : 616.13 : 796.015
ББК : Ч 510.3 + Р 410

Наталія Сітнікова

ВИКОРИСТАННЯ ЕКСКЛЮЗИВНОЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ «ШВСМ-ІНТЕГРАЛ» ДЛЯ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Під час обстеження школярів 5-7 класів вивчена динаміка рівня фізичної підготовленості їхнього організму за допомогою ексклюзивної комп'ютерної програми «ШВСМ-ІНТЕГРАЛ». Доведено, що після закінчення річних спортивних занять відзначається суттєве зниження цього функціонального показника. Отримані дані дозволили констатувати високу інформативність нового методичного підходу до оцінки поточного рівня фізичної підготовленості організму та можливість його широкого практичного застосування.

Ключові слова: фізична підготовленість, адаптація, комп'ютерна програма «ШВСМ-ІНТЕГРАЛ», функціональний показник, новий методичний підхід.

While observing the pupils of the fifth and seventh grades we studied the dynamics of the physical readiness level of their organism by means of the exclusive "SHVSM – INTEGRAL" computer program. The work shows that the distinct decrease of the given functional indicator is observed by the end of the yearly sport classes. The results received allowed to state the high self-descriptiveness of the new methodical approach to the evaluation of the current physical readiness of the organism and the possibility of wide practical use of the approach.

Keywords: physical readiness, adaptation, "SHVSM – INTEGRAL" computer program, functional indicator, new methodical approach.

Актуальність. На сучасному етапі у дослідженнях низки авторів показано суттєве погіршення фізичної підготовленості осіб, які відрізняються за статтю, віку та соціальною приналежністю [1, 3, 4]. Не становлять винятку з цього погляду й школярі різних навчальних закладів. Причинами такої несприятливої ситуації, що істотно впливає на загальний функціональний стан і рівень здоров'я майбутніх фахівців, є різке зниження їхньої рухової активності, нераціональне співвідношення між обсягами розумового й фізичного навантажень, недотримання принципів здорового способу життя тощо [2, 6]. Очевидно, що своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості школярів різних класів має важливе прикладне значення. Водночас сьогоденні способи оцінки цього параметра, пов'язані переважно із проведенням спеціальних рухових тестів, уже не в змозі забезпечити дослідника чіткою й правдивою інформацією. У зв'язку з викладеним вище надзвичайно актуальною проблемою видається розробка нових методичних підходів до експрес-оцінки поточного рівня фізичної підготовленості організму школярів.

Мета роботи – розробити нові методичні підходи до експрес-оцінки поточного рівня фізичної підготовленості організму школярів.

Методи й організація дослідження. У межах цього дослідження нами було проведено обстеження 74 школярів 5-7 класів середньої школи № 18 м. Запоріжжя. В усіх школярів на початку, в середині й наприкінці навчального року оцінювався рівень фізичної підготовленості їхнього організму за допомогою ексклюзивної комп'ютерної програми «ШВСМ-ІНТЕГРАЛ» (автори – Шаповалова В.А., д. м. н., професор; Маліков М.В., д. б. н., професор; Сватсьєв А.В., к. п. н., доцент) [5, 7]. Оригінальність запропонованої авторами програми полягає в тому, що на основі даних загальновідомого тесту PWC₁₇₀ можливе визначення величин практично всіх параметрів фізичної підготовленості організму: аеробної потужності (aPWC₁₇₀, кгм/хв; oPWC₁₇₀, кгм/хв/кг), аеробної ємності (aМПК, л/хв; oМПК, мол/хв/кг), алактатної та лактатної анаеробної потужності (АЛАК_М і ЛАК_М, Вт/кг), алактатної та лактатної анаеробної ємності (АЛАК_Е й ЛАКУ, млмоль/л), порога анаеробного обміну (ПАНО, % від МПК), частоти серцевих скорочень на рівні ПАНО (ЧСС_{ПАНО}, уд/хв), загальної метаболічної ємності (ОМІ, умовні одиниці, у.о.), та, на їхній основі, загального рівня фізичної підготовленості організму (УФП, бали).

Як показали результати дослідження на початку навчального року, переважна більшість обстежених школярів (61,29%) характеризувалася «середніми» значеннями рівня фізичної підготовленості організму, а в 38,71% школярів, які взяли участь в експерименті, УФП відповідав функціональному класу «нижчий за середній» (табл. 1).

Таблиця 1

Внутрішньогруповий розподіл обстежених школярів за рівнем фізичної підготовленості на початку, в середині й наприкінці навчального року (у % від загального числа школярів)

№ п/п	Рівні фізичної підготовленості	Початок навчального року	Середина навчального року	Кінець навчального року	% приросту
1.	Низький	-	-	6,45	+6,45
2.	Нижчий за середній	38,71	45,16	54,84	+16,13
3.	Середній	61,29	54,84	38,71	-22,58
4.	Вищий за середній	-	-	-	-
5.	Високий	-	-	-	-

При цьому слід відзначити, що представництва в інших структурних підрозділах за рівнем фізичної підготовленості організму на початку навчального року зареєстровано не було.

Наступним етапом експерименту було обстеження учнів середньої школи в середині навчального року, оскільки саме цей період характеризується істотним ростом навчальних навантажень. Як видно з таблиці 1, до середини навчального року серед обстеженого контингенту школярів відзначалося зниження числа хлопців з «середнім» рівнем фізичної підготовленості (на 6,45%) та ріст їхнього представництва на аналогічну величину в менш сприятливому, «нижчому за середній», функціональному класі.

Так, у середині навчального року вже тільки 54,84 % обстежених дітей характеризувалися «середнім» рівнем фізичної підготовленості, а 45,16 % з них мали рівень фізичної підготовленості організму «нижчий за середній». Доречно зазначити, що істотних змін в інших структурних підрозділах за цим функціональним показником зареєструвати не вдалося.

Завершальним етапом нашого дослідження була оцінка рівня фізичної підготовленості організму школярів, що взяли участь в експерименті, наприкінці навчального року, який характеризується не тільки істотним обсягом навчальних навантажень, але й ознаками природного стомлення.

Відповідно до даних таблиці 1, наприкінці навчальних занять серед школярів загальноосвітньої школи № 18 м. Запоріжжя вже переважали представники з рівнем фізичної підготовленості «нижчим за середній» (54,84%), істотно, майже вдвічі, знизилася число хлопців з «середніми» значеннями УФП (38,71%) і з'явилися школярі (6,45%) з «низьким» рівнем фізичної підготовленості.

Таким чином, отримані внаслідок проведеного нами експерименту результати свідчать про істотне погіршення під час річних навчальних занять рівня фізичної підготовленості організму школярів. Цей факт необхідно враховувати як при плануванні навчальних занять, так і при проведенні профілактичних та оздоровчих заходів з даним контингентом. Крім цього, отримані експериментальні матеріали дозволили констатувати досить високу інформативність використаної в роботі комп'ютерної програми «ШВСМ» і

можливість її практичного застосування з метою проведення масових донозологічних обстежень різних категорій населення.

1. Иванова И.О., Вассанец Л.М. Анализ морфофункциональных показателей и адаптационных возможностей студентов: Сум . гос. пед. ин-т. – Сумы, 1997. – 15 с.
2. Мурза В.П. Физические упражнения и здоровье. - К.:Здоров'я, 1991. – С. 5-60.
3. Ратов И.П., Иванов В.В., Попов Г.И., и др. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 9-13.
4. Романова Н.Г., Сычев А.В. Особенности влияния мышечной нагрузки на систему кровообращения // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 1999. – № 3. – С. 343-346.
5. Сватъев А.В., Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 199 с.
6. Строев Е.А., Прошляков В.Д., Сауткин М.Ф. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодежи // Российский медико-биологический вестник. – 1996. – №1-2. – С. 18-22.
7. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Комплексная программа экспресс-диагностики функционального состояния и функциональной подготовленности организма – «ШВСМ». – Запорожье, 2003 – 27 с.

УДК: 616.83. - 085

Тетяна Скалій

КОНТРОЛЬ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ „СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ”

У статті досліджено стан проблеми контролю та оцінювання знань та вмінь студентів ВНЗ. Визначено та обґрунтовано методіку оцінювання студентів факультету фізичного виховання з дисципліни „Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)” в умовах кредитно-модульної ситеми навчання.

Ключові слова: оцінювання, педагогічний контроль, гандбол, кредитно-модульна система

The state of the control and estimation of knowledges and skills problem of higher-schools students. The methodics of an estimation of students mastering discipline „Sport games and methodics (handball)” in view of credit-module system.

Keywords: marking, pedagogical control, handball, credit-module system

Постановка проблеми. Корінне поліпшення якості підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту може бути забезпечене не тільки суттєвим удосконаленням методів навчання, але і надійним зворотнім зв'язком, який реалізується через навчальну, творчу та практичну діяльність студентів. Контроль цієї діяльності, тобто контроль якості результатів навчання – одна з важливих проблем методичного характеру.

Контроль та оцінювання повинні виконувати найважливіші контролюючу, мотивуючу та виховну функції. Реалізація мотивуючої функції означає, що система оцінювання має спонукати студента до систематичної роботи та досягнення на цій основі більш якісного рівня. В оцінці відображається спосіб визначення праці кожного студента при вивченні певної дисципліни.

За вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації основною формою контролю знань та вмінь студентів є складання ними всіх модулів, запланованих з даної дисципліни [1]. Обрана система контролю повинна забезпечувати об'єктивний контроль знань студентів з кожного модуля, що вивчається, і забирати невелику кількість часу аудиторних занять.

Мета даної роботи полягає у вдосконаленні педагогічного контролю на основі запровадження багатобальної системи оцінювання знань та вмінь студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Завдання, які вирішувалися в процесі дослідження:

1. Дослідити стан проблеми контролю та оцінювання знань та вмінь студентів ВНЗ.
2. Визначити та обґрунтувати методику оцінювання студентів факультету фізичного виховання з дисципліни „Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)”.

Для вирішення поставлених завдань ми використали такі методи: аналіз літературних джерел та педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Управління навчальним процесом можливе тільки на підставі даних контролю. Завдання контролю зводяться до того, щоб:

- 1) виявити обсяг, глибину і якість сприйняття (засвоєння) матеріалу, що вивчається;
- 2) визначити недоліки у знаннях і намітити шляхи їх усунення;
- 3) виявити ступінь відповідальності студентів і ставлення їх до роботи, встановивши причини, які перешкоджають їх роботі;
- 4) виявити рівень опанування навиків самостійної роботи і намітити шляхи і засоби їх розвитку;
- 5) стимулювати інтерес студентів до предмета і їх активність у пізнанні.

Контроль - це продовження навчальної діяльності педагога і педагогічного колективу, він пов'язаний з усіма видами навчальної роботи і має навчити студентів готуватись до перевірки з першого дня занять і кожного дня, а не наприкінці семестру або навчального року.

Підготовка студентів факультету “Фізичного виховання” до практичної діяльності передбачає спеціалізацію по різних видах спорту, серед яких чинне місце займає гандбол.

Основна увага при вивченні цієї дисципліни на першому етапі приділяється техніці гри в нападі та захисті. Паралельно із освоєнням технічних дій студенти вивчають тактику гри, відпрацьовують правила гри на практиці та методику суддівства, освоюють різні способи взаємодії з партнерами у подвійних, потрійних, у простих тактичних побудовах.

Після оволодіння попереднім матеріалом на другому етапі студенти вивчають організацію та побудову уроку з гандболу. Вони вчаться проводити окремі частини уроку та виконувати їх аналіз, навчати елементам гри (ведення, передача, кидок), проводити двосторонні ігри з самостійним суддівством.

Модульна програма навчання з дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання” була розподілена на змістовні модулі, кожен з яких містить окремі теми аудиторної та самостійної роботи. Оцінювання успішності студента при засвоєнні змістового модулю здійснювалась на основі результатів поточного і підсумкового контролю.

Кожен змістовний модуль оцінювали певною кількістю балів, загальна сума яких за всі модулі дисципліни дорівнювала 100 балів (табл.1).

Нарахування балів проводилось у встановлений термін, передбачений робочим планом дисципліни. При цьому у кожному змістовному модулі встановлювали форми контролю знань і їхню кількість (навчальна активність студента на занятті, навчальна практика, нормативи, результати тестування, написання індивідуального науково-дослідного завдання, самостійна робота, якість конспекту лекцій).

У практичний блок ми включили наступні форми контролю: контрольні вправи для визначення рівня оволодіння технічними прийомами (19 балів)(див. табл.2); практичне суддівство (5 балів); оцінка за підготовку і проведення фрагментів уроку „фізична культура” (15 балів).

Таблиця 1

Змістові модулі з предмету "Спортивні ігри та методика викладання "(розділ гандбол)

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ				Сума балів	
Модуль І	Аудиторна робота	ЗМ _{1a}	Теоретичний блок	10	59
		ЗМ _{2a}	Практичний блок	39	
		ЗМ _{3a}	Контрольний захід (залік)	10	
Модуль ІІ	Індивідуальна робота	ЗМ _{1i}	Індивідуальні заняття (техніко-тактичне та фізичне удосконалення)	6	21
		ЗМ _{2i}	ІНДЗ	15	
Модуль ІІІ	Самостійна робота	ЗМ _{1c}	Скласти картотеку науко-во-методичної літератури, Інтернет джерел	20	
		ЗМ _{2c}	Скласти комплекс вправ для навчання окремого технічного прийому. Підібрати рухливі ігри та естафети для удосконалення технічних прийомів та тактичних дій		
		ЗМ _{3c}	Аналіз навчального матеріалу гри в гандбол в існуючій програмі з фізичної культури для учнів ЗОШ		
Усього балів:				100	

Таблиця 2

Контрольні вправи для визначення рівня оволодіння технічними прийомами в гандболі

№	Нормативи	Результат	
1.	Передача м'яча в парах, дистанція 6-8 м (10 передач)	3 б.	
2.	Кидок м'яча однією рукою зверху з опорного положення з трьох кроків після ведення м'яча (4 кидків (хлопчики з 9 м, дівчата з 6 м) у різні кути воріт 50x50 см)	4 влуч.	4 б.
		3 влуч.	3 б.
		2 влуч.	2 б.
		1 влуч.	1 б.
3.	Кидок м'яча однією рукою зверху у стрибку з трьох кроків після ведення м'яча (4 кидків (хлопчики з 9 м, дівчата з 6 м) у різні кути воріт 50x50 см)	4 влуч.	4 б.
		3 влуч.	3 б.
		2 влуч.	2 б.
		1 влуч.	1 б.
4.	Комплексна вправа (переміщення в стійці захисника, ведення м'яча, кидок з опорного положення, фінт, кидок у стрибку) (хлопчики – 18 с, дівчатка – 22 с)	8 б.	
		Всього: 19 балів	

У процесі навчання в період 2006-2007 роки за кредитно-модульною системою здійснювали контроль успішності з дисципліни "Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)" студентів факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка (119 особи) (див. табл.3).

Показники успішності студентів з дисципліни “Спортивні ігри з методикою викладання (гандбол)”

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою ТНПУ	Результати успішності	Середній бал
A	Відмінно	90-100	18 % (21 студ.)	81 бал
BC	Добре	75-89	52 % (62 студ.)	
DE	Задовільно	60-74	28, 5 % (34 студ.)	
FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59	1,5 % (2 студ.)	
F	Незадовільно з обов’язково-вим повторним курсом	1-34	0 % (0 осіб)	

Висновки

Запровадження кредитно-модульної системи організації навчання й контролю знань сприяло підвищенню рівня успішності навчання студентів. Така система оцінювання спрямована перед усім на зміну мотиваційних настанов студента. Останній знає, що для отримання високої оцінки він має працювати упродовж усього семестру. Окрім цього, нова система навчання стимулює студентів до постійної самостійної роботи, активності, творчості і таким чином дозволяє досягати вищого рівня підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

1. Мицкан Б., Мокров О., Заєць Л. Тестова методика оцінки знань студентів і її дидактичні можливості // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. № 7 – 2000 р. – С. 140-142.
2. Римар О.В. Запровадження кредитно-модульної системи організації навчання з дисципліни “вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт”” з досвіду львівського державного інституту фізичної культури // Науковий вісник львівського державного університету фізичної культури: Спортивна наука України. Електронне наукове фахове видання № 4 (5) – 2006 р. – С. 22-25.
3. Тимчасове положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців. Затверджено наказом МОН України від 23.01.2004 №48. – К., 2004. – 14с.

УДК: 378.147:004:796

Галина Омеляненко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті розглядаються проблеми підвищення якості освіти у галузі фізичної культури і спорту шляхом використання інформаційно-комп’ютерних технологій, інтерактивних методів навчання, мультимедійних засобів, впровадження електронних засобів навчання, комп’ютерних навчальних програм.

Ключові слова: *інформаційно-комп’ютерні технології, професійна підготовка, фізичне виховання і спорт.*

The problems of upgrading education of physical culture and sport by the use of informative-computer technologies, interactive methods of study, multimedia facilities, introduction of electronic facilities of study, computer educational programs are examined in the article.

Keywords: *informative-computer technologies, professional preparation, physical education and sport.*

Постановка проблеми. Пріоритетом розвитку освіти у галузі фізичної культури та спорту є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, котрі забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві. Спрямованість навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій як високоефективного способу навчання не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, але й суттєво впливає на їхню мотиваційну сферу, зумовлюючи формування пріоритетних професійних і навчально-пізнавальних мотивів навчання, що забезпечують успішність оволодіння професійними знаннями і вміннями. У зв'язку з цим, використання новітніх інформаційно-комунікативних технологій навчання варто розглядати як найважливішу складову фундаментальної підготовки кваліфікованого фахівця з фізичної культури та спорту.

Аналіз попередніх досліджень. На даний час існує чимало досліджень, присвячених застосуванню ІКТ у галузі фізичної культури і спорту (В. Ашанін, Я. Белькасем, С. Єрмаков, Л. Іващенко, С. Канішевський, Ю. Човнюк, В. Крамських, Н. Наумова, І. Огірко, Е. Пирогова, Н. Страшко, Р. Раєвський, О. Скалій, Л. Сущенко, В. Шаповалова). Дослідниками запропоновано широкий спектр комп'ютерних програм для багатьох напрямів фізичного виховання, які мають оздоровчу, навчальну, тренувальну спрямованість. Автори довели, що застосування ІТ у галузі фізичного виховання і спорту оптимізує навчальний процес, діяльність вчителя й учнів, сприяє якісному, засвоєнню навчального матеріалу.

Водночас аналіз науково-педагогічних джерел і проведені дослідження стану вивчення цієї проблеми свідчать про те, що проблема використання інформаційно-телекомунікаційних технологій у підготовці фахівців у галузі фізичної культури та спорту розроблені недостатньо.

Метою статті є визначення можливих шляхів формування професійних знань, умінь майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на основі інформаційно-телекомунікаційних технологій.

Виклад основного матеріалу. Пріоритетами державної політики України у розвитку освіти, як зазначають багато дослідників [1], [2], є особистісна орієнтація освіти, розвиток системи неперервної освіти через забезпечення наступності змісту та координації освітньо-виховної діяльності на різних щаблях освіти, які функціонують як продовження попередніх і передбачають підготовку осіб для можливого переходу до наступних щаблів, інтеграція освіти у міжнародний освітній простір, суверенність прав особи у виборі навчального закладу, форми та рівня здобутої освіти та кваліфікації [3].

Підвищення якості освіти у галузі фізичної культури і спорту, забезпечення її мобільності, привабливості, конкурентоспроможності на ринку праці вимагає подальшого вдосконалення організації навчального процесу у вищих навчальних закладах та передбачає використання інформаційно-комп'ютерних технологій, інтерактивних методів навчання і мультимедійних засобів; впровадження електронних засобів навчання (підручників, посібників, каталогів, словників тощо), комп'ютерних навчальних програм.

Інформаційні технології відкривають доступ до інформації, тобто, дають зовсім нові можливості для знаходження професійних знань, творчості. Використання в навчальному процесі інформаційно-комунікативних технологій сприяють його інтенсифікації. Творче використання інформаційних технологій у викладанні навчальних дисциплін ґрунтується на інтеграції педагогічних і інформаційних технологій [4].

П.І. Сікорський визначає такі основні напрями діяльності використання комп'ютерної техніки і комп'ютерних технологій у вищих закладах освіти: комп'ютеризація навчальних закладів; організація вивчення комп'ютерних навчальних дисциплін засобами комп'ютерних технологій; використання комп'ютерів під час проведення лабораторних і практичних робіт.

виконання графічних побудов; фрагментарне використання комп'ютерів під час читання лекцій, проведення семінарських занять (узагальнюючі таблиці, схеми, малюнки тощо); комп'ютеризація контрольних зрізів (індивідуалізація та автоматизації перевірки); розробка електронних текстів лекцій, семінарських і практичних занять, поступовий перехід від механічного записування студентами лекційного матеріалу до організації його сприймання і осмислення, використовуючи готові тексти; психолого-педагогічне обґрунтування суті комп'ютерних технологій навчання, особливостей їх застосування під час організації засвоєння різних навчальних дисциплін; напрацювання навчально-методичного програмного забезпечення для засвоєння знань, пріоритетне використання комп'ютерних технологій для поліпшення ефективності вивчення іноземних мов; психолого-педагогічне і технічне забезпечення застосування комп'ютерних технологій для дистанційного навчання; комп'ютеризація бібліотечної справи, вільний пошук інформації за допомогою Інтернет [5].

Можна назвати цілу низку причин того, що комп'ютерне навчання в умовах вищої освіти усе ще не функціонує на належному рівні. Це, в першу чергу, причини організаційно-економічні: недостатня оснащеність навчальних закладів комп'ютерною технікою в потрібній кількості й належному рівні; відсутність педагогічних програмних засобів; недостатня увага до проблеми використання комп'ютера в навчальному процесі, але це причини й організаційно-методичні. Неможливо освоювати комп'ютерні технології навчання, не маючи певного запасу психолого-педагогічних знань [4].

Водночас практично відсутнє педагогічно обґрунтоване методичне забезпечення навчального процесу, орієнтоване на системне використання засобів сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Недостатньо навчально-методичної літератури для вчителів, навчальних посібників для студентів вищих педагогічних закладів, котрі розкривали б напрями і можливості використання сучасних інформаційно-телекомунікаційних технологій під час вивчення навчальних предметів [6].

Перспектива масової комп'ютеризації навчальних закладів, що наближається, створює необхідність цілеспрямованої роботи в цій сфері, а саме: потрібні глибокі й різнобічні дослідження процесу навчання дисциплін з урахуванням доцільності й ефективності впровадження персональних комп'ютерів; детальна розробка конкретних методик, в кінці кінців - створення принципово нової моделі всього процесу навчання.

Висновки.

Нові інформаційні технології висувають підвищені вимоги до якості роботи і рівня кваліфікації педагогічних працівників і керівників професійних навчальних закладів. Прогрес у даному напрямку в значній мірі визначається рівнем підготовки викладачів спеціальних дисциплін, педагогів професійного навчання, майстрів виробничого навчання. Однак в даний час лише близько 25% з них мають початковий рівень підготовки в галузі інформатики.

Тенденції розвитку суспільства вимагають невідкладного вирішення проблеми випереджувального розвитку системи освіти на основі інформаційних технологій, створення в країні єдиного освітнього інформаційного середовища. Інформатизація передбачає істотну зміну змісту, методів і організаційних форм освіти. [4].

1. Кремін В.Г. В.О.Сухомлинський і сучасна педагогічна наука // Педагогіка і психологія: Зб. наукових праць. – Харків: ХДПУ, 2000 – С. 5-8.
2. Лігоцький А.О. Концептуальні підходи до інформатизації системи різнорівневої підготовки фахівців. – К.: Українська академія внутрішніх справ, 1995. – 32 с.
3. Сподін Л.А. Освіта як детермінанта розвитку особистості // Науковий вісник Національного аграрного університету. – 2005 – №90. – С. 252-256.
4. Щербак О. Підготовка педагогів професійного навчання до творчого використання інформаційно-комунікаційних технологій. // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у

- підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб. наукових праць. – Київ-Вінниця, 2006. – С.14-20.
5. Сікорський П.І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання. // Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи. Збірник наукових праць. – Львів: ЛДУ БЖД, 2006. –С.601-607.
 6. Снігур О.А.. Новітні інформаційні технології в професійній підготовці майбутнього педагога. // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб. наукових праць. – Київ-Вінниця, 2006. – С.458-464.

УДК 378. 147; ББК 75.1

Людмила Кожевнікова, Зоя Дзюба

ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЯК ОСНОВНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Основна думка авторів статті полягає в тому, що технології у фізичному вихованні студентів вищої школи повинні бути особистісно орієнтованими.

Ключові слова: *пріоритети освіти, особистість, здоров'я, педагогічна діяльність, системи і технології, фізичне виховання.*

The key point of authors of the article consists in that the technologies in physical education of students of high school must be personality oriented.

Keywords: *priorities of education, personality, health, pedagogical activity, systems and technologies, physical education.*

Актуальність. Орієнтиром змісту вищої освіти в Україні стає праця на особистість, яка є чи не найскладнішим утворенням у світі, а формування культури її життєдіяльності – найважливішою метою особистісно орієнтованих систем і технологій. Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена так званим “інформаційним вибухом”. Кількість інформації подвоюється приблизно кожні десять років; швидкими темпами йдуть такі процеси, як звуження різних спеціальностей, поява принципово нових технологій, нових спеціалізацій; розвиваються концепції про безперервність освіти та її випереджаючий характер щодо розвитку суспільства [3]. Головним у навчанні є не сам процес використання технологій, а те, наскільки їхнє використання служить досягненню освітньої мети. Тому представляється актуальним використання технологій у навчальному процесі, визначення їхніх засобів та методів, а також класифікація.

Мета дослідження полягала у спробі розв'язання проблеми розвитку особистості при впровадженні нових технологій та цілісної системи організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів вищої школи.

Аналіз досліджень і публікацій. Системний аналіз у вирішенні практичних питань розвитку особистості студентів вищої школи є характерною тенденцією впровадження сучасних освітніх технологій. Вони передбачають формування мети через результати навчання, що відображуються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються. Основними тенденціями розвитку вищої освіти в галузі фізичного виховання є **технологізація навчального процесу**, що вимагає:

- розробки концепції побудови моделі сучасного фахівця;
- розробки кредитно-модульних підходів до побудови навчального процесу;
- розробки й впровадження у практику активних методів навчання;
- розробки дидактичних підходів до підвищення ефективності самостійної роботи студентів;
- розробки методик контролю навчального процесу [2].

Особистісно орієнтовані освітні технології – це фундаментальна комплексна проблема, яка потребує міждисциплінарного дослідження. Тому необхідно розробляти та впроваджувати у навчальний процес нові методики, створювати нові моделі формування фізичної культури студентів. Необхідно усвідомити, що динамізм об'єктивно зумовлює змінність як надзвичайно важливу рису способу життя молодшої людини. Фізична культура надає широкі можливості студентам для самовираження, саморозвитку, самовдосконалення не тільки своїх фізичних, але й і духовних можливостей для формування активної життєвої позиції. Життя висунуло суспільний попит на виховання творчої особистості, здатної мислити самостійно, генерувати оригінальні ідеї, приймати нестандартні рішення. Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій в напрямку гуманізації і демократизації навчання та виховання студентської молоді та інтеграції до Європейського та світового освітнього простору [4].

Стійка зацікавленість до систематичних спортивно-оздоровчих занять є ціннісно-мотиваційним ядром її індивідуально сформованої та розвиненої фізичної культури. Умовою такого рівня розвитку виступають ефективні, адекватні технології фізичного виховання як процесу формування інтересів, мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій, що пов'язані з удосконаленням індивідуальних фізичних кондицій, фізичної підготовленості молодшої людини до професійно-орієнтованої діяльності, зміцнення здоров'я, виконання соціальних функцій.

Одним із завдань, як вказується в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, є створення умов для розвитку та самореалізації кожної особистості, в результаті чого “зростуть самостійність і самодостатність особистості, її творча активність, що суттєво зміцнить основи громадянського суспільства” [3]. Система соціальних технологій фізичного виховання представлена в сучасному суспільстві технологіями, завдяки яким відбувається активізація процесу опанування молодшою людиною цінностей фізичної культури через включення її до спортивної діяльності. Усвідомлення молодими людьми своєї унікальності та суттєвої ролі в розвитку суспільства веде до ускладнення вирішення проблем фізичного виховання, погодження тих суперечливих між собою інтересів і систем цінностей, що визначають діяльність окремих особистостей. Завдяки вихованню особистої фізичної культури молода людина набуває власного досвіду, духовного змісту, стереотипів поведінки, способів самовираження, естетичних смаків. У результаті взаємодії індивідуальних і культурних процесів відбувається осмислення та передача досвіду. Фізична культура регулює та підпорядковує поведінку суб'єктів соціальної взаємодії, виступає потужним ресурсом розвитку індивіду. Як показник соціалізованості особистості, відображення її особистого розвитку, фізична культура має розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовленості студента класичного університету. При цьому культурні стандарти відіграють у розвитку та становленні особистості не меншу роль, ніж закони біологічного виживання.

Сучасні оздоровчі технології, що орієнтовані на гармонійний і фізичний розвиток особистості, зараз потребують всебічного і глибокого аналізу для впровадження їх у вітчизняні оздоровчі системи. Не абиякий інтерес для фахівців становить технологія моніторингу та керування здоров'ям, яка розглядає можливості оцінки соматичного здоров'я, основи концепції профілактики хронічних неінфекційних захворювань, превентивну фізичну реабілітацію як стратегію первинної профілактики. Система відновлення здоров'я повинна передбачати використання сучасних технологій на всіх стадіях оздоровчого процесу. Критерієм ефективності фізичного виховання студентів вищої школи має бути достатній рівень їх компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методичних знань навчальної програми; певним рівнем фізичного розвитку і здоров'я; вмінням використовувати різноманітні засоби фізичної культури у повсякденному житті; дотриманням здорового способу життя. Важливою проблемою є теоретичне обґрунтування диференціації навчання, адже це пов'язано з різним діагнозом захворювань, станом здоров'я тощо.

Виклад основного матеріалу. При впровадженні в навчальний процес нових моделей фізичного виховання необхідно передбачати можливості широкого вибору особистісно орієнтованих систем та технологій, форм роботи, що відповідають запитам кожного студента; нові системи методичного забезпечення навчання за індивідуальними програмами з акцентуванням на самостійну роботу студентів. Перед педагогічною наукою стоять завдання наукового обґрунтування таких технологій та шляхів їх реалізації. Технологія формування творчої особистості тісно переплітається з іншими технологіями. Не можна скласти повного уявлення про рухову культуру, не відокремлюючи в ній активної, творчої діяльності молодшої людини, розвитку фантазії та творчої уяви. Фізичне виховання в цьому контексті може розглядатися як базова основа розвитку фізичної культури особистості. Вона характеризується цілісною єдністю взаємодії навчання, виховання та формування особистості, взаємовідношення котрих де термінується відмінністю у якості отриманого педагогічного результату.

Сьогодні освіта спрямовується на опрацювання технологій індивідуально орієнтованого навчання, метою якого є не нагромадження знань і умінь, а постійне збагачення творчості, формування механізму самоорганізації та самореалізації особистості кожного студента [5]. В цьому контексті цікавою є проектна технологія, в якій практика особистісно орієнтованого навчання базується на вільному виборі студента, з урахуванням його інтересів. Тому, визначаючи концепцію технологій, що зберігають здоров'я, необхідно взяти за основу вивчення фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я людини [1]. При цьому фізичне виховання повинно забезпечуватися відповідними дидактичними комплексами, сучасними науковими досягненнями, спеціальним методичним обслуговуванням, державною системою тестів для перевірки ефективності фізичного виховання. Технологія вирішення рухових завдань і дидактичного моделювання рухових дій, на наш погляд, є концептуально єдиною сукупністю засобів проектування та побудови систем рухів. Особливо цікавою для фахівців у галузі фізичної культури і спорту є педагогічна технологія "створення ситуації успіху", що надає можливість кожному відчути радість досягнення, усвідомлення власних здібностей, віру в свої сили. Із соціально педагогічної точки зору успіх – оптимальне співвідношення між очікуванням оточуючих, особистості та результатами діяльності. В тих випадках коли очікування збігаються або перевершують їх, можна говорити про успіх. Ситуація успіху це суб'єктивний психологічний стан задоволення наслідком фізичної або моральної напруги, котра відкриває період визволення прихованих можливостей особистості, перетворення та реалізацію фізичних і духовних сил молодшої людини [4].

У сучасній системі фізичного виховання ведуться пошуки засобів, які здатні збільшити обсяг за рахунок інтенсифікації фізичних навантажень. Саме тому фахівці все частіше звертаються до "непрямих" (тобто, не через інтенсифікацію фізичних навантажень) методів збільшення обсягів навчально виховного процесу.

На нашу думку технологія інтенсифікації повинна здійснюватися за допомогою релаксації у педагогічному процесі. Найефективнішим підходом, який впливає з результатів дослідження, є застосування в навчальному процесі активного відпочинку, що стимулює відновлення м'язової працездатності. Безпосереднім наслідком таких дій є полегшення фізичних навантажень, що особливо важливо для профілактики перенапруження та перетренування. Ми вважаємо, що будь який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає та організує фізичну та психічну активність.

Висновок.

Узагальнюючи вищезазначене ми можемо вести розмову про те, що новітні технології є ефективними у навчально виховному процесі. Всі технології, що застосовуються у вихованні студентської молоді, повинні спрямовуватися на задоволення потреб вищого рівня, на створення

особистої філософії того, хто навчається і того, хто навчає. Пріоритетами освіти повинна стати праця на особистість, на високий рівень індивідуального розкриття кожної молодої людини.

Передбачається, що більш глибокі дослідження дозволять систематизувати впровадження сучасних соціальних, педагогічних, інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій до навчально-виховного процесу з фізичного виховання сучасної вищої школи.

1. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования //Теория и практика физической культуры, 2004. – №10. – С.15-18.
2. Іващенко О.В., Забора А.В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті /Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. II Міжнар. наук.-конф. – Харків: ОВС. – 2006. – С.37.
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К.: Педагогічна газета. – 2003. – №10. – Жовтень.
4. Освітні технології: Навч.-метод.посібник /О.М.Пехота, А.З.Кіктенко, О.М.Любарська та ін.; За ред. О.М.Пехоти. – К.: АСК., 2003. – 255с.
5. Цехмістрова Г.С. Педагогічна майстерність та оцінка якості викладання в вищому закладі освіти //Нові технології навчання. – Вип.№31. – К., 2001. – С.25.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК: 796:616.8

ББК: 53.6

Віталій Осінов

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ХВОРИХ З МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ

В статті розглядається проведене соціологічне дослідження по вивченню якості життя у 180 пацієнтів, які пред'являли скарги на больовий синдром в різних ділянках тіла, за допомогою спеціально складеного опитувальника, який припускав трьох бальну самооцінку пацієнтом різних сфер життєдіяльності: фізична активність, соціальна активність, психічне здоров'я та психологічний статус, які необхідно враховувати при розробці лікувально-реабілітаційних заходів для пацієнтів даної категорії.

Ключові слова: *якість життя, опитувальник, біль, реабілітація.*

The conducted sociological research after the study of quality of life in 180 patients which produced complaints about a pain syndrome in different areas of body is examined in the article, by the specially made questionnaire which assumed three ball self-appraisal by the patient of different spheres of vital functions: physical activity, social activity, psychical health and psychological status, which it is necessary to take into account at development of medically-rehabilitation measures for the patients of this category.

Key words: *quality of life, questionnaire, pain, rehabilitation.*

Постановка проблеми. Якість життя (ЯЖ) – відносно новий для медицини термін, який протягом останнього десятиріччя привертає до себе увагу вчених усього світу та характеризується як здатність індивідуума функціонувати у суспільстві відповідно до свого положення й отримувати задоволення від життя [1, 4].

ВООЗ рекомендує визначати ЯЖ як індивідуальне співвідношення свого стану в житті суспільства в контексті культури та систем цінностей цього суспільства, із завданням (бажаннями) даного індивідуума, його планами, можливостями та ступенем загального невлаштування [1, 6].

ЯЖ – це багатогранне системне поняття, яке складається із багатьох компонентів. Виділяють два типи ЯЖ: ЯЖ, пов'язана із здоров'ям (фізична, психологічна, духовна та соціальна функції), та ЯЖ, не пов'язана із здоров'ям (навколишнє середовище, економічні, соціальні, політичні чинники). Між ними існують складні взаємовідношення: медичне втручання впливає на ряд фізичних, фізіологічних, психологічних чинників, а це, в свою чергу, впливає на суспільну та соціальну функції особи [1, 6].

Існує декілька підходів до оцінки ЯЖ. Перший – це застосування загальних опитувальників (ОП), другий – застосування спеціалізованих ОП, призначених для окремої нозології, третій – застосування групи ОП, чи «батареї» [2, 6]. До складу такої «батареї» можуть входити не лише клінічні ОП з оцінки ЯЖ, але й психологічні ОП. Усі ОП мають відповідати жорстким стандартам [2, 4, 6]. Вони мають бути: 1) універсальними (охоплювати усі параметри здоров'я); 2) надійними (фіксувати індивідуальні рівні здоров'я у різних респондентів); 3) відчутними до клінічно впливових змін у стані здоров'я кожного респондента; 4) легкими у використанні й короткими; 5) стандартизованими (пропонувати єдиний варіант стандартних питань і відповідей для усіх груп респондентів); 6) оціночними (давати кількісну оцінку параметрів здоров'я).

Аналіз останніх досліджень і публікацій говорить, що незважаючи на те, що в Росії та Україні дослідження ЯЖ проводяться протягом останнього десятиріччя [2, 4, 6], до цього часу не стратифіковані фактори, що впливають на ЯЖ, обмежена кількість та існують протиріччя щодо впливу різноманітних лікувально-реабілітаційних режимів на цей показник у хворих осіб.

Тому **метою** дослідження було визначення показників ЯЖ та психологічних особливостей у пацієнтів хворих на міофасціальний больовий синдром.

Результати дослідження. Відкрите контрольоване дослідження, проводилося на базі Куйбишевської центральної районної лікарні, яке охоплювало 180 пацієнтів зі скаргами на м'язовий больовий синдром різних ділянок тіла. Всих обстежених хворих по виявленню і тривалості больових синдромів розділили на 2-ві групи: одна з гострим боєм, а друга – з хронічним.

На підставі анкетування ми провели визначення 4 показників, що характеризують фізичний статус респондента (фізична активність – ФА; роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності – РФ; больовий синдром – БС; життєздатність – ЖЗ); та 4 параметри, що відображають його психологічний статус (роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності – РЕ; соціальна активність – СА; психічне здоров'я – ПЗ; життєздатність – ЖЗ). Останній показник визначається, як фізичним так і психологічним статусом особистості.

Для цього ми застосували спеціально складений опитувальник, який припускає трьох бальну самооцінку пацієнтом різних сфер життєдіяльності. Опитувальник складається із десяти пунктів, кожний із яких має чотири варіанти відповідей: перший із них оцінюється в 0 балів, другий – в один бал, третій в два бали і четвертий в 3 бали. 1 – 5 пункти відображають оцінку фізичного статусу респондента на основі суб'єктивних виявів хвороби, негативно впливаючих на якість життя; 6 – 10 пункти, відображають стан психологічного стану. Інтегральний показник зміни якості життя визначається шляхом суми балів по всім пунктам опитувальника. Теоритично максимально можливою є оцінка порушення якості життя, рівна 30 балам і мінімальна – рівна 0 балам. Час заповнення опитувальника, як і час, затрачений на підрахунок балів складає 10-15 хв.

В ході дослідження ми порівняли дані показники між двома групами (з гострим і хронічним боєм) і встановили значне зниження всіх показників якості життя (ЯЖ). Дані в табл. 1.

Таблиця 1

Показники якості життя між двома групами обстежених пацієнтів

Показники	Групи обстежених		
	I група (контр.)	II група (експер.)	P
Фізична активність (ФА)	9,6±1,7	9,9±0,9	>0,05
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (РФ)	8,4±3,8	6,5±3,4	<0,05
Соціальна активність (СА)	7,5±2,0	7,5±2,1	<0,01
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (РЕ)	7,1±2,5	6,8±1,9	<0,001
Психічне здоров'я (ПЗ)	8,2±2,7	6,4±3,8	<0,001
Фізичний статус (ФС)	8,7±1,7	7,2±2,5	>0,05
Психічний статус (ПС)	7,5±3,8	7,0±2,9	>0,05
Загальний статус (ЗС)	7,2±1,6	6,8±1,4	<0,001

Профіль оцінки ЯЖ пацієнтів I-ої групи має підйоми за шкалою ФА, ПЗ, ФС та зниження за СА, РЕ, ЗС. Профіль оцінки ЯЖ пацієнтів II-ої групи дещо нижчий, має підйоми за шкалами ФА, ПС, ПЗ,ФС та зниження за РФ, СА, РЕ, ЗС. Спільним для обох груп хворих, як з гострим боєм так і хронічним, є досить стійкий рівень ФА і ПЗ, що значною мірою впливає на фізичний статус; і низький рівень СА, РЕ, ЗР, що впливає на психологічний статус.

Таким чином, серед багаточисленних клінічних і функціональних проявів у пацієнтів з гострим та хронічним болем в різних частинах тіла, визначне місце займають розлади емоційно-афективної сфери, інтегративною оцінкою якої є самопочуття, настрої і психічний тонус. Вказані психічні прояви можна розглядати у визначній мірі, як базисні форми психічних реакцій людини [3]. Така інтегративна оцінка показників самопочуття, активності і настрою відображає найбільш значні сторони психічної діяльності, відрізняючися достатньою стійкістю, разом з тим являються достовірним критерієм оцінки психічного стану в момент дослідження.

В процесі нормальної життєдіяльності людини існує визначне взаємовідношення між цими показниками. Оптимальний стан настрою сприяє достатній активності, кожний із цих показників впливає на формування самопочуття. Разом з тим стан самопочуття впливає на рівень активності і настрою. Між показниками самопочуття, активності і настрою існує внутрішній глибокий і стійкий зв'язок. Тому при змінах одного з них виникає зміна інших показників психоемоційного стану.

При розвитку неврологічних проявів болю формуються соматично зумовлені психогенні реакції, при яких, в першу чергу змінюється єдність і узгодженість різних сторін психічної діяльності, що проявляється в порушенні єдності і узгодженості показників самопочуття, активності і настрою.

Окрім опитувальника якості життя для дослідження психологічних особливостей пацієнтів ми застосували Мінесотський багатофазний особистісний тест (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) (MMPI). Валідність та надійність методики доведено й перевірено [1]. Методика складається з 550 тверджень, які стосуються загального стану здоров'я, кардіоваскулярних, шлунково-кишкових, сечостатевої, неврологічних та інших розладів, соціальних і сімейних відносин, звичок, чоловічості-жіночості, нав'язливості, страхів, галюцинаторних переживань, загальних соціальних і моральних установ, самооцінки. Значна об'єктивність базується на математичній обробці даних відповідей на питання, які застосовуються клініцистами при розмові з хворими, а також на усуненні неминучого впливу особистості самого дослідника.

Вагомий внесок в об'єктивізацію результатів обстеження вносять шкали вірогідності, які свідчать про намагання особи "виразити себе якомога краще" та дозволяють стримувати коливання профілю, які залежать від реакції хворого на процедуру обстеження.

Тест MMPI складається з трьох оціночних (L, F, K) та 10 клінічних шкал. Відповідь на твердження тесту спочатку оцінюється умовними одиницями – "сирими очками", а потім їх переводять в особливі T-бали. Оптимальними в оцінці всіх шкал вважається діапазон від 30 до 70 T-балів.

Статистичну обробку проводили після створення комп'ютерної бази даних у системі Microsoft Excel та Access за допомогою персональної ЕОМ із обчисленням t-критерію Стьюдента для порівняння середніх величин та критерію χ^2 для порівняння відносних величин, методами кореляційного аналізу і обробки даних з використанням лінійних комбінацій β -сплайнів [5].

Шкала L дає можливість оцінити щирість хворого. Шкала F виявляє недостовірні відповіді: чим вищими є результати за цією шкалою, тим вони є менш вірогідними. Шкала K дає змогу згладити помилки, які виникають внаслідок значної обережності й контролю досліджуваного під час тестування.

У пацієнтів досліджуваних нами груп показники оціночних шкал знаходилися у межах норми, що свідчить про вірогідність отриманих результатів і адекватне відношення обстежених до тестування.

Е дослідженні використовувалися наступні клінічні шкали.

1. *Іпохондрії (Hs)*. Пацієнти подібні до астеноневротичного типу. Хворі з високими оцінками повільні, пасивні, приймають усе за правду, погано пристосовуються, погано витримують зміну оточення, легко втрачають рівновагу у соціальних конфліктах.

2. *Депресії (D)*. Високі оцінки мають чутливі, сенситивні особи, тривожні, сором'язливі. У виконанні виробничих завдань вони старанні, сумлінні, високоморальні й пунктуальні, але не здатні до прийняття власного рішення, не мають самовпевненості, при найменших невдачах впадають у відчай.

3. *Істерії (Hy)*. Виявляє осіб, схильних до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу. Вони використовують симптоми соматичного захворювання як засіб уникнення відповідальності. Провідною рисою є намагання видавати себе значущою, важливою персоною, намагання привернути до себе увагу. Почуття цих людей поверхневі, а інтереси неглибокі.

4. *Психопатії (Pd)*. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про соціальну дезадаптацію, такі особи агресивні, конфліктні, зневажають соціальні норми і цінності. Настрій у них мінливий, вони мстиві, збудливі й чутливі.

5. *Виразності чоловічих і жіночих рис характеру (F – M)*. Рівень профілю відображає ступінь ідентифікації з традиційною культурою та соціальним значенням чоловіка та жінки. Виразний підйом профілю відображає зниження чи відсутність такої ідентифікації, явне зниження профілю свідчить про її високий рівень. Головним чином ідентифікація виражається у життєвому досвіді, естетичних і культурних інтересах, професійній цілеспрямованості.

6. *Параної (Pa)*. Головною рисою людей із високими показниками за цією шкалою є формування надцінних ідей. Це однобічні, агресивні, мстиві люди. Хто не згодний з ними, хто думає інакше – ворог. Свої погляди вони активно впроваджують, тому часто конфліктують із оточуючими. Власні найменші здобутки вони завжди значно перебільшують.

7. *Психастенії (Pt)*. Виявляє осіб із тривожно-мінливими рисами характеру, яким притаманні тривожність, боязкість, нерішучість, постійні сумніви.

8. *Шизофренії (Se)*. Особам із високими показниками притаманна шизоїдна поведінка. Вони здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, проте повсякденні радощі й горе не викликають у них емоційного відгуку. Загальною рисою осіб шизоїдного типу є поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю й відчуженістю у міжособистісних відносинах.

9. *Гіпоманії (Ma)*. Для осіб із високими оцінками за цією шкалою характерним є добрий настрій, незважаючи на обставини. Вони активні, діяльні, енергійні і життєрадісні. Їм до вподоби часта зміна роботи, вони легко контактують з людьми, але інтереси їх поверхневі й мінливі, їм бракує витримки та настирливості.

10. *Соціальні контакти*. Особи з високим рівнем профілю за цією шкалою відзначаються труднощами у міжособистісних взаємовідносинах, обумовленими відлюдкуватістю, нетовариськістю; спрямованістю до діяльності, не пов'язаною із спілкуванням. Зниження рівня профілю відображає зацікавленість і спрямованість до міжособистісних взаємовідносин.

Як показали наші дослідження, профіль хворих пацієнтів як першої та і другої груп характеризувався підвищенням на шкалах невротичної тріади (1 – соматизація, 2 – депресивні тенденції, 3 – відштовхування факторів, які викликають соматизацію, підйом на 6-й шкалі і незначним зниженням на 9-й, а також підвищенням на 10-й.

Хворим з хронічним міофасціальним больовим синдромом більшою мірою притаманні зниження рівня домагань, песимізм, надмірна серйозність, знижений настрій, нездатність відчувати задоволення, зниження активності, труднощі у соціальних контактах. Вони часто уникають контактів, проте в дійсності відчувають потребу привернути й

утримати увагу оточуючих, цінують їх увагу. Їм характерні дратівливість, легко виникаючі почуття провини й гніву, спрямовані на себе, знижена самооцінка і опікування власним здоров'ям. Поведінка хворих орієнтована на співчуття, підвищену увагу й підтримку оточуючих, що може викликати труднощі у сімейній адаптації.

Підвищення показників за 4,6 і 9 шкалами свідчить про домінування гіперкінетичного варіанту реагування, між тим як підвищення показників 2, 7 та 10 шкал ММРІ спостерігається при гіпокінетичному типі реагування. Одночасне виявлення значущих ознак протилежних тенденцій відповідає ситуації психологічного конфлікту, що провокує реалізацію агресивних тенденцій.

У зв'язку з необхідністю цілісної оцінки особистісного профілю хворих пацієнтів з МФБС було проаналізовано взаємозв'язок між різними оціночними і клінічними шкалами у цих хворих. Найбільш високими виявилися коефіцієнти кореляцій між Hs, D, Ну шкалами, які відображають недостатній резерв психічної і фізичної адаптації.

Якщо розглядати взаємозв'язки оціночних шкал між собою із клінічними шкалами, то виявляється кореляційні зв'язки середньої сили. Шкала F негативно корелює із значенням шкали К. Підвищення рівня індексу F – К (різниця результатів, отриманих за цими шкалами) відображає виразність прагнення хворого підсилити тяжкість своїх симптомів, викликати співчуття. Негативні кореляційні зв'язки, які виявляються між оціночною шкалою L і шкалами Ну, Pd, дозволяють простежити іншу тенденцію; особистісний профіль у більшості хворих є вірогідним. Шкала К негативно корелює зі шкалами D, Pa, Ma, що свідчить про зниження здатності до корекції у хворих з підйомами на цих шкалах.

Можна виділити дві категорії хворих, у яких такий взаємозв'язок зумовлений протилежними причинами. У хворих з підйомом на шкалі D це пов'язано з тенденцією до перебільшення особистісної неадекватності і тяжкості клінічних симптомів. У хворих з високим рівнем шкал Hs і Pa такий взаємозв'язок зумовлений зниженням критики до наявної у них психопатологічної симптоматики. Ті ж самі шкали відображають негативні зв'язки між шкалою L і шкалою D і Pa. Ці особливості мають визначати різну психотерапевтичну тактику реабілітолога при побудові програми реабілітації хворих даної категорії.

Висновки

Оцінка ЯЖ пацієнтів з міофасціальним болем дозволяє з'ясувати, яким чином захворювання впливає на їх психологічний, фізичний та соціальний статус, що дозволить визначитися з лікувально-реабілітаційними заходами з урахуванням цих індивідуальних особливостей хворих.

Нормалізація та поліпшення ЯЖ хворих пацієнтів може бути одним із критеріїв оцінки ефективності програм фізичної та соціальної реабілітації.

В подальших дослідженнях передбачається більш детальний розгляд динаміки змін ЯЖ пацієнтів досліджуємих груп в процесі фізичної реабілітації.

1. Белова А.Н., Щепетов О.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. – М.: Антидор, 2002. – 440 с.
2. Колпакова Е.В. Качество жизни и артериальная гипертензия: роль оценки качества жизни в клинических исследованиях и практической деятельности врача. *Терапевт. арх.* 2000; 4: С. 71-74.
3. Мясичев В.Н. Личность и неврозы. – Л.: Изд-во Лен. ун-та, 1960. – 426 с.
4. Слепченко Н., Мостовой Ю. Вивчення показників ЯЖ підлітків. *Ліки України* 2005; 1: с. 85-87.
5. Приставка П.О. Методи та алгоритми обробки вимірювань з використанням лінійних комбінацій b-сплайнів: Автореф. дис., д-ра мед. наук. – К., 2005. – 37 с.
6. Чучалин А.Г., Белевский А.С., Смоленов И.В., Смирнов Н.А., Алексеева Л.Г. Качество жизни больных бронхиальной астмой в России: результаты многоцентрового популяционного исследования. *Терапевт. арх.* 2003; 9: с. 88-95.

УДК 796/799:364.048.2

ББК 74.580.25

Тетяна Бойчук, Марія Голубєва, Олександр Левандовський

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ „ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ”

Автори висловлюють свої міркування щодо вдосконалення сучасних форм та методів підготовки фахівців з фізичної реабілітації. Відзначено, що у підвищенні активності студентів у навчальному процесі велике значення мають форми організації навчання і контроль набутих знань, умінь, навичок.

Ключові слова: студенти, підвищення якості знань.

Authors express reasons in relation to the perfection of modern forms and methods of preparation of specialists on a physical rehabilitation. It is marked that in the increase of activity of students the forms of organization of studies and control of the purchased knowledges, abilities, skills have a large value in an educational process.

Key words: students, upgrading knowledges.

Постановка проблеми. Відповідно до вимог Національної доктрини розвитку освіти, яка проголошує актуальною проблему адаптації досягнень освітніх систем зарубіжних країн до потреб вітчизняної системи освіти, на факультеті фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника було відкрито нову спеціальність – фізична реабілітація.

Передумовами для цього стали позитивні політичні, економічні та соціальні зміни в державі, серед яких основними є зростаюча актуальність проблеми збереження та покращення здоров'я громадян, активізація діяльності громадських організацій інвалідів, розвиток нових форм власності і частковий перехід охорони здоров'я на ринкові засади діяльності, розвиток міжнародного співробітництва у сферах охорони здоров'я, освіти і соціальної політики. На міжнародному рівні зміст терміну “реабілітація” є зафіксованим у “Стандартних правилах щодо урівняння можливостей інвалідів”, які були прийняті Генеральною Асамблеєю ООН (резолюція №48/96 від 20 грудня 1993 року) і підписані українською делегацією. Однією з ознак цивілізованості кожної держави є забезпечення умов для якомога повнішої інтеграції громадян з обмеженими функціональними можливостями в суспільне життя. Саме фізична реабілітація, яка виникла на перетині і при взаємодії медицини, біології, фізичної культури, педагогіки, психології та соціології, все більше стверджується як інтегральний засіб збереження й підтримки належного рівня здоров'я, а також відновлення функцій організму при різних патологічних та донозологічних станах, а підготовка фахівців з даної спеціальності вимагає нових методологічних підходів [1, 2, 4].

Проблемне навчання є одним із ключових методів підвищення якості підготовки студентів із спеціальності «фізична реабілітація». Воно прищеплює молодим фахівцям дослідницькі навички, вміння самостійно отримувати і аналізувати знання. Його суть полягає в тому, що в процесі навчання створюються проблемні ситуації (ситуаційні задачі), для розв'язання яких необхідна сукупність знань, набутих на різних етапах виконання навчального плану. Наприклад, для вирішення ситуаційного завдання „Розробка індивідуальної реабілітаційної програми для хворого на стабільну стенокардію” необхідно знання таких предметів: анатомія, фізіологія, теорія і методика фізичної культури і спорту, педагогіка, психологія, основи внутрішньої патології, семіотика і діагностика внутрішніх захворювань з основами догляду за хворими, кінезітерапія, масаж, фізіотерапія, дієтотерапія, фітотерапія. Це далеко не повний перелік дисциплін, які студент повинен опанувати для того, щоб створена ним програма реабілітації була раціональною і ефективною. На підставі конкретних даних студенту пропонують розробити орієнтовну основу для дії, а в умовах лікувального закладу – здійснити розроблене реабілітаційне втручання. Роль викладача у

проблемному навчанні полягає у планомірній, цілеспрямованій постановці перед студентом завдань, наданні, при необхідності, допомоги у вигляді конкретніших питань, пошук відповіді на які наводить виконавця на вирішення поставленого завдання [3]. Цим проблемне навчання підвищує мотивацію до вивчення предмету.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні форми підвищення якості підготовки студентів за фахом „Фізична реабілітація”.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно положень Болонської Декларації, вимоги до якісної підготовки фахівців передбачають організацію науково обґрунтованої системи контролю за засвоєнням матеріалу, який проводиться викладачем у вигляді початкового (на початку заняття), проміжного (модульний контроль з оцінюванням за десятибальною університетською шкалою) і підсумкового (наприкінці курсу з оцінюванням за університетською, національною шкалою та шкалою ECTS) контролю [6]. Крім того, при підготовці до заняття чи заліку студент обов'язково повинен сам контролювати рівень засвоєння матеріалу (самоконтроль). Найбільш доцільним є поєднання письмового контролю (на нашу думку, тестового) з традиційним усним опитуванням, впровадження в навчальний процес ситуаційних задач, які передбачають різні рівні умінь та нестандартних рішень [5]. При цьому з боку викладача забезпечується не тільки спостереження за ходом мислення студента, але також створюється можливість втручання у розумові дії і керівництва ними з метою своєчасної корекції і спрямування в потрібному напрямку.

Використання ситуаційних задач з метою контролю рівня опанування матеріалу сприяє підвищенню зацікавленості до теми, розвиває навички мислення, тренує пам'ять і допомагає засвоєнню складних тем, а також зосереджує увагу на застосуванні вивченого матеріалу у практичній діяльності. Крім того, студент отримує можливість безпосередньо застосувати отримані впродовж семестру теоретичні знання і закріпити їх під час виробничої практики в умовах лікувально-профілактичних та санаторно-курортних закладів.

Завданням початкового контролю є перевірка рівня необхідних для заняття базисних знань студентів. Його результати дозволяють викладачу своєчасно внести корективи в організацію заняття або застосувати індивідуальний підхід для покращення рівня знань окремих студентів. Наприклад, у випадку, якщо студент не виконав завдання для самопідготовки, йому може бути запропоновано провести цю роботу на занятті (наприклад, опрацювати навички виконання певного прийому масажу).

Поточний контроль дає можливість викладачу керувати самостійною роботою студентів на занятті, оцінювати її результати та, при необхідності, проводити корекцію. Саме цей вид контролю, на нашу думку, є найважливішим у підготовці майбутніх фахівців. У цей час формується база методично правильних знань і умінь, навичок спілкування з пацієнтами та колегами. Для визначення рівня теоретичних знань на цьому етапі також доцільно проводити комп'ютерне або письмове тестування.

Проміжний контроль здійснюється одночасно з перевіркою здатності студентів відтворювати практичні навички з певної тематики. Він повинен відображати рівень набутих теоретичних і практичних знань з предмету. Оскільки діяльність фахівців фізичної реабілітації переважно пов'язана із виконанням певних реабілітаційних втручань, то при їх підготовці провідне місце у підсумковому контролі повинно належати саме перевірці практичних навичок роботи з хворими.

Успішне проведення самоконтролю може бути досягнуто за умови, що до кожної частини матеріалу, який вивчається, повинні бути поставлені конкретні запитання з еталонами відповідей на них. На цьому етапі студентам допомагають розроблені працівниками кафедри методичні вказівки.

Крім оцінки, в умовах здобуття вищої освіти існують і інші ознаки успіху у навчанні – участь у олімпіадах університетського та національного рівнів, у студентських наукових конференціях, нагородження іменними стипендіями, тощо. Залучення студентів до

обговорення їхніх досягнень і популяризація успіхів є обов'язковою умовою ефективного заохочення.

Для підвищення активності студентів застосовують і різні форми догани. Але в навчальному процесі емоційне значення заохочення за успіх повинно бути більшим, ніж „сила” догани. Система заходів з морального стимулювання повинна забезпечити формування у студентів мотивації на відповідне сумлінне ставлення до навчання і професії взагалі і до кожного предмету зокрема.

Висновки. Удосконалення педагогічного процесу шляхом науково обґрунтованої системи контролю знань сприяє покращенню засвоєння студентами теоретичного та практичного матеріалу та підвищенню якості підготовки майбутніх висококваліфікованих спеціалістів.

Перспективними у даному напрямку є розробка нових і вдосконалення існуючих методів і форм контролю теоретичних знань і практичних навичок студентів із спеціальності «Фізична реабілітація».

1. Бойчук Т.В., Левандовський О.С., Лібрик О.М. Позитивні тенденції й проблеми впровадження принципів Болонського процесу в науково-освітню діяльність факультету фізичного виховання і спорту // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту / Зб. наукових праць. – Запоріжжя. – 2005. – С. 62-65.
2. Бойчук Т.В., Лібрик О.М., Левандовський О.С. Основні проблеми підготовки фахівців-реабілітологів у системі вищої освіти // Матеріали науч.-практ. конф. с междунар. участием «Физическая реабилитация в обеспечении качества жизни населения». – Севастополь, 2005. – С. 11-12.
3. Вайда Р.Й., Гнатюк М.С. Герасимець М.Т. та ін. Застосування ситуаційних задач як метод підвищення ефективності позааудиторної самостійної роботи студентів // Актуальні питання оптимізації навчально-виховного процесу у медичному вузі: Матеріали конференції. – Тернопіль, 1998. – Т.1. – С. 22-23.
4. Лянной Ю.О. Шляхи співпраці фахівців галузі охорони здоров'я, валеології, фізичної культури і спорту у підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 4. — С. 99-102.
5. Петрова Н. Новые технологии образования // Вестник Российского Гуманитарного Научного фонда. – 1996. - № 1. – С. 158-160.
6. Положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2006. – 23 с.

Анжела Ногас

ЗАСТОСУВАННЯ УВЧ-ТЕРАПІЇ ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ТУБЕРКУЛЬОЗ ЛЕГЕНІВ

У статті здійснюється аналіз впливу UVЧ-терапії при комплексному лікуванні та фізичній реабілітації хворих на туберкульоз легенів. Описана методика проведення UVЧ-терапії хворих на туберкульоз легенів.

Ключові слова: туберкульоз легенів, UVЧ-терапія, комплексне лікування, фізична реабілітація.

Application of high-frequency-therapy during the rehabilitation of patients with a white plague. In the article the analysis of influencing of high-frequency-therapy is carried out at complex treatment and physical rehabilitation of patients with a white plague. The method of conducting of high-frequency-therapy of patients with is described a white plague.

Keywords: white plague, high-frequency-therapy, complex treatment, physical rehabilitation.

Постановка проблеми. Хіміотерапія є основним методом лікування туберкульозу. Однак її можливості обмежені. Це гостро відчувається в період епідеміологічного неблагополуччя, виявлення розповсюджених гостро прогресуючих, нерідко полірезистентних форм туберкульозу легень. У зв'язку з цим, особливо велике значення має розвиток і вдосконалення фізичних – найбільш природних і найменш травмуючих методів

лікування в профілактиці, фізичній реабілітації і комплексному лікуванні туберкульозу легенів.

Варто оцінити накопичений досвід використання фізичних факторів, зокрема УВЧ-терапії, у комплексному лікуванні хворих на туберкульоз легенів, більш точно визначити показання, строки призначення, можливості поєднання і послідовного їх застосування, залежно від характеру специфічного процесу [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дані літературних джерел свідчать про підвищення ефективності хіміотерапії при включенні в лікувальний комплекс фізичних факторів, що проявляється в прискоренні зникнення клінічних проявів захворювання, розсмоктуванні вогнищевих і інфільтративних затемнень, припиненні бактеріовиділення і закритті порожнин розпаду.

До недавнього часу одним із основних протипоказань до застосування УВЧ-терапії вважався активний туберкульоз легень. Проведені експериментальні і клінічні дослідження спростували це положення (Ломанченков В.Д., Павлюніна Л.Д., Куприкова І.М., Почтенний І.Т, Баженов С.М., Макеєнкова Л.І., 1998) [1].

Авторами Ломанченковим В.Д., Стрелис А.К. показаний досвід використання фізичних методів лікування на різних етапах комплексної терапії туберкульозу легень [2].

Якубеня О.Н. проаналізував ефективність використання ВЧ-терапії (індуктотермії) [3].

Мета роботи – вивчення впливу УВЧ-терапії при комплексному лікуванні та фізичній реабілітації хворих на туберкульоз легенів.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; лікарсько-педагогічні спостереження; реабілітаційні обстеження, методи математичної статистики.

Результати досліджень.

Дослідження проводилися на базі Рівненського обласного протитуберкульозного диспансеру.

У ньому взяли участь 66 пацієнтів з різними формами туберкульозу легенів, віком від 20 до 60 років. 33 пацієнти склали основну групу досліджуваних, за їх згодою ми проводили реабілітаційні міроприємства. Одним із них було застосування УВЧ-терапії при комплексному лікуванні та фізичній реабілітації хворих на туберкульоз легенів. Контрольну групу склали 33 хворих, яким проводилась загальноприйнята методика лікування. Стать, вік, важкість патологічного процесу були ідентичними для обох груп.

Методика проведення УВЧ-терапії. Процедури проводились тільки на тлі традиційної трьох- або чотирьох компонентної специфічної антибактеріальної терапії з перших днів перебування хворого в стаціонарі за допомогою апарату УВЧ-66. Конденсаторні пластини діаметром 113 мм розташовували поперечно в проекції вогнища туберкульозної поразки з зазором в 2,5 см. Для постійної підтримки цього зазору між шкірою хворого і конденсаторними пластинами поміщали, відповідно до діаметру останніх, перфоровані повстяні прокладки, після чого робили бинтування еластичними бинтами. Потужність електричного поля ультрависокої частоти (ЕПУВЧ) – 40 Вт (слабке світіння неонові лампи), тривалість впливу – 15 хв, курс – 15 процедур. При дисемінованому туберкульозі конденсаторні пластини встановлювали у підключичних областях і міжлопатковому просторі відповідної сторони, по черзі праворуч і ліворуч, проводячи по 8 процедур на курс лікування.

Показання: всі форми туберкульозу легенів, крім прогресуючих, з переважно ексудативним типом запалення.

Протипоказання: прогресуючий туберкульоз легенів; кровотеча, кровохаркання; виражена гіпотензія; індивідуальна непереносимість; важкі форми супутніх захворювань: легенево-серцева недостатність II Б - III стадії, ішемічна хвороба серця зі стенокардією спокою, недостатність кровообігу II-III стадії, постінфарктний кардіосклероз із аритмією,

гіпертонічна хвороба II Б стадії; тиреотоксикоз II-III стадії; новоутвори, органічні ураження ЦНС; вагітність.

УВЧ-терапія – метод електролікування, при якому на організм хворого впливають змінним ЕПУВЧ – 27,12 і 40,68 МГц, що підводиться за допомогою конденсаторних пластин. При впливі ЕПУВЧ на тканини-провідники (кров, лімфа, міжклітинна рідина, шлунковий сік, м'язи, паренхіматозні органи) його енергія взаємодіє з іонами цих тканин.

Серед всіх високочастотних факторів електротерапії, ЕПУВЧ у гострій і підгострій стадіях як серозного, так і гнійного запалення дає найбільш виражений протизапальний ефект. Другою особливістю цього фактору є його здатність робити безпосередній активний вплив на органи і тканини, недоступні для впливу іншими фізичними факторами.

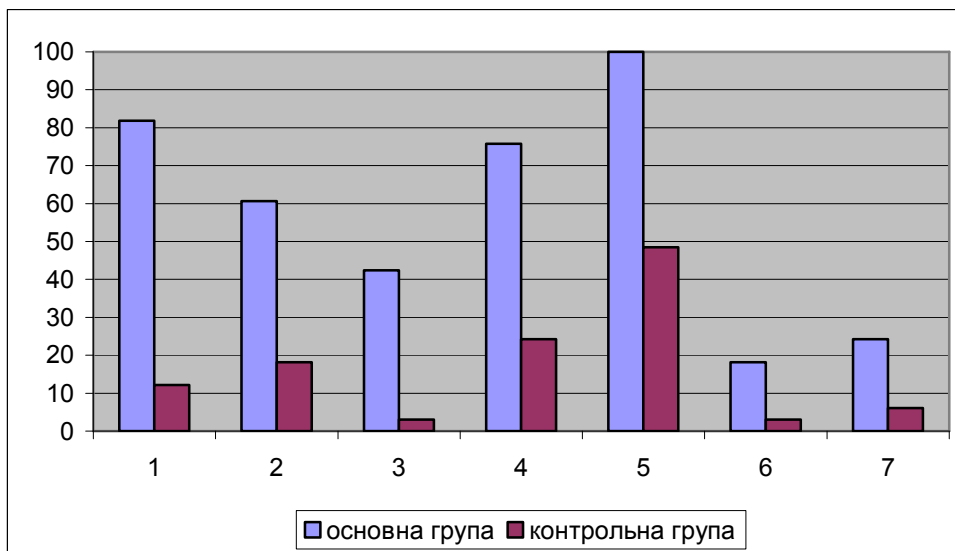


Рис. 1. Результати обстеження хворих на туберкульоз легенів в кінці дослідження

Примітка. Вісь ОХ : 1 – зникнення симптомів захворювання; 2 – виражене і помірне розсмоктування інфільтрації; 3 – негативація мокротиння після 1 міс; 4 – негативація мокротиння після 2 міс; 5 – негативація мокротиння до 3 міс; 6 – закриття порожнин розпаду до 3 міс; 7 – закриття порожнин розпаду до 6 міс. Вісь ОУ – кількість хворих (Р %).

Аналізуючи результати обстеження хворих на туберкульоз легенів в кінці дослідження (рис. 1), ми бачимо, що до кінця 1-го місяця хіміотерапії в сполученні з ЕПУВЧ потужністю 40 Вт із 33 хворих основної групи з вперше виявленим розповсюдженим деструктивним бацилярним туберкульозом легенів (в 12 – інфільтративним, 12 – дисемінованим і 9 – фіброзно-кавернозним) зникнення симптомів захворювання спостерігалось в 81,82% (12,12% у контрольній), виражене і помірне розсмоктування інфільтрації – в 60,61% (18,18% у контрольній), негативація мокротиння після 1 міс – в 42,42%, після 2 міс – в 75,76%, до 3 міс – в 100% (у контрольній: в 3,03; 24,24; 48,48% відповідно), закриття порожнин розпаду до 3 міс – в 18,18%, до 6 міс – в 24,24% хворих (у контрольній – в 3,03 і 6,06% відповідно). Контрольну групу склали 12 хворих інфільтративним, 12 – дисемінованим і 9 – фіброзно-кавернозним туберкульозом легенів і аналогічним характером процесу, що одержували тільки протитуберкульозні препарати.

За результатами наших досліджень, після застосування УВЧ-терапії в комплексному лікуванні з хіміотерапевтичними препаратами в кінці дослідження в хворих основної групи спостерігалось значне покращення, на відміну від контрольної групи, яка отримувала тільки хіміопрепарати: зникнення симптомів захворювання в 27 хворих (у 4-х контрольній), виражене і помірне розсмоктування інфільтрації в 20 хворих (у 6-ти контрольній), негативація мокротиння після 1 міс в 14 хворих, після 2 міс – в 25 хворих, до 3 міс – в 33

хворих (у контрольній: в 1; 8; 16 хворих відповідно), закриття порожнин розпаду до 3 міс – в 6 хворих, до 6 міс – в 8 хворих (у контрольній: в 1 і 2 хворих відповідно).

Під впливом УВЧ-терапії змінилася гемодинаміка малого кола кровообігу: поліпшився відтік крові по легеневиц венах, внаслідок розширення дрібних судин знизився периферичний опір легеневої артерії. У результаті впливу цього фізичного фактора зменшився бронхоспазм, підвищилася життєва ємність легенів (ЖСЛ), знизився хвилинний об'єм дихання (ХОД).

Варто припустити, що ЕПУВЧ потужністю 40 Вт, стимулюючи життєдіяльність мікобактерій туберкульозу, підсилює інгібуючу дію хіміопрепаратів, незалежно від лікарської чутливості.

Висновки.

Фізична реабілітація хворих на туберкульоз легенів з включенням УВЧ-терапії сприяє прискоренню ліквідації клінічних ознак захворювання, інтоксикації, розсмоктуванню інфільтрації і вогнищ, припиненню бактеріовиділення, більш швидкому абацилюванню мокротиння, дозволяє скоротити строки дорогого стаціонарного лікування і здійснювати його на денному стаціонарі або амбулаторно, що значно знижує загальну вартість курсу лікування.

1. Ломанченков В.Д. и др. Эффективность комплексного лечения впервые выявленных больных туберкулезом легких при использовании УВЧ-терапии и ингибиторов протеаз // Пробл. туб. – 1997. – № 1. – С. 42-43.
2. Ломанченков В.Д., Стрелис А.К. Физиотерапия при туберкулезе легких. – М.: Медицина, 2000. – 136 с.
3. Якубеня О.Н. Эффективность различных методов физиотерапевтического воздействия в общем комплексе лечения больных деструктивным туберкулезом // III (XII) съезд научно-медицинской ассоциации фтизиатров: Сб. резюме. – Екатеринбург, 1997. – С. 48.

УДК 364.048.2:616.711

ББК 53.541

Лілія Войчишин, Тамара Берзна

ЕЛЕМЕНТИ АТЛЕТИЗМУ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ

У статті наведена оцінка впливу деяких атлетичних вправ на формування м'язового корсету у хворих на сколіоз I-II ступеня.

Ключові слова: *сколіоз, реабілітація.*

The estimation of influencing of certain athletic exercises on forming of muscular corset in persons with the I-II degree of scoliosis is presented in the article.

Key words: *scoliosis, rehabilitation.*

Постановка проблеми. Сколіотична хвороба є однією з найскладніших і найактуальніших проблем сучасної ортопедії і педіатрії. Їй присвячено ряд фундаментальних досліджень вітчизняних і закордонних авторів. За статистикою, всі пацієнти, які мають сколіотичне викривлення хребта понад 40 градусів, після 35 років виходять на пенсію через інвалідність, а тривалість їх життя набагато менша за середньостатистичну в Україні [2,4].

Засоби фізичної реабілітації займають провідне місце у корекції сколіозів. Незважаючи на те, що в сучасній літературі описана велика кількість комплексів фізичної реабілітації для пацієнтів з викривленням хребта, ефективність запропонованих програм є недостатньою. Тому ця проблема залишається надзвичайно актуальною і вимагає нових підходів до вирішення.

Мета дослідження: визначення ефективності застосування елементів атлетизму у програмі комплексної реабілітації хворих на сколіоз I-II ступеня з метою корекції та попередження прогресування захворювання.

Організація і методи дослідження. Проведено обстеження 41 особи зі сколіозами I-II ступеня віком 16-19 років, з них 22 дівчини і 19 хлопців. 21 особа (11 дівчат і 10 хлопців) склали основну групу, яка займалася за розробленою нами комплексною програмою реабілітації, 20 осіб (9 дівчат і 11 хлопців) – контрольну групу (проводилась корекція за загальноприйнятою у лікувально-профілактичних закладах методикою без елементів атлетизму).

На початку дослідження особам, залученим у дослідження, були запропоновані анкети, запитання яких охоплювали суб'єктивні відчуття, що характеризують порушення функціонування різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату).

Опитування у двох групах проводилось тричі: перед початком апробації комплексної програми реабілітації, через 6 місяців та після річного терміну її застосування.

Для визначення ступеня сколіозу вимірювали бокове викривлення хребта у положенні стоячи. На тілі маркером проводили лінію по остистих відростках від верхніх шийних хребців до нижнього поперекового хребця. Від заднього краю великого потиличного отвору опускали прикріплений до нитки тягарець. Оцінювали величину бокових відхилень лінії, що сполучає остисті відростки, від вертикалі на рівні максимального викривлення хребта, отриманий результат виражали в сантиметрах [2,6].

Пробу Седіна проводили з метою визначення рухливості хребта у сагітальній площині. Верхній кінець сантиметрової стрічки фіксували на остистому відростку VII шийного хребця. В положенні хворого по стійці «струнко» вимірювали відстань від остистого відростка до крижової кістки. Після цього досліджуваному пропонували зробити максимально можливі нахили вперед і назад. Оцінювали різницю довжини хребта при нахилі вперед і назад, отриману величину виражали в см [2,6].

Для дослідження гнучкості поперекового відділу хребта використовували тест Шобера. Сантиметровою стрічкою вимірювали відстань між остистим відростком I поперекового хребця і крижовою кісткою. Після цього досліджуваному пропонували максимально нахилитися вперед і знову продовжували вимірювання. Оцінювали різницю вимірів, отриманий результат виражали в сантиметрах [2,6].

Для оцінки здатності м'язових груп живота до розвитку тривалого і інтенсивного напруження використовували наступний тест. Досліджуваного садили на кушетку з напівзігнутими в кульшових і колінних суглобах ногами і відхиленням назад (під кутом 60°) тулубом; руки за головою, лікті відведені. Визначали час утримання тулуба в цьому положенні. Отриманий результат виражали в секундах. Для дослідження максимального сумарного часу напруження м'язів-розгиначів тулуба і найширших м'язів спини досліджуваного вкладали на живіт з розведеними ногами; руки зігнуті за головою, лікті відведені. Пропонували розігнути тулуб (до кута 30°) і якомога довше утримувати тулуб у цьому положенні. Отриманий час виражали в секундах [2].

Для основної групи були розроблені комплекси спеціальних вправ з елементами атлетизму. Основними із них були: гіперекстензія, підняття гантелей лежачи на «римському стільці», згинання-розгинання рук в упорі на гирях, тяги на різних блокових установках, вправи у вихідному положенні лежачи для м'язів спини та пресу. Розроблена програма фізичної реабілітації також включала в себе: комплекси ранкової гігієнічної та лікувальної гімнастики, вправи на розтягнення, дихальні вправи, масаж, фізіотерапевтичні процедури. Водночас основна група дотримувалась спеціальних, розроблених нами правил рухового режиму. Застосовували індивідуальний підхід до кожного хворого залежно від ступеня виразності сколіозу, фізичної і функціональної підготовленості хворого.

Заняття проводили на протязі року 3 рази на тиждень. Кожних 2 місяці змінювали комплекси вправ для попередження звикання організму до певних видів тренувальних навантажень. Контрольна група займалася в аналогічному режимі за загальноприйнятою в лікувально-профілактичних закладах методикою ЛФК для хворих зі сколіозом, яка не включала елементів атлетизму.

Результати дослідження

Внаслідок проведеного початкового анкетування було встановлено, що найпоширенішими скаргами серед хворих на сколіоз були: біль у спині та шиї (91,9%), біль голови (95,1%), задишка (69,3%), порушення апетиту (95,1%), зниження працездатності (87,1%).

Проведена програма реабілітації сприяла зменшенню суб'єктивних проявів сколіозу. Кількість осіб основної групи, які скаржилися на болі в спині і шиї, після 6 місяців реабілітації зменшилася на 14,5%, на біль голови - на 22,6 %, задишку - на 17,7 %, порушення апетиту – на 38,7 %, зниження працездатності – на 30,7 %.

Аналіз результатів після 12 місяців реабілітації також свідчить про сприятливий ефект розробленої і апробованої нами програми: кількість осіб, які скаржилися на болі в спині і шиї, зменшилася на 45,2%, біль голови - на 40,3%, задишку - на 25,8%, порушення апетиту – на 61,3%, зниження працездатності – на 41,1% по відношенню до таких перед лікуванням. У контрольній групі ці показники були достовірно нижчі ($p < 0,05$).

При проведенні контрольних досліджень функціонального стану хребта у осіб основної групи після занять за запропонованою програмою було встановлено зменшення його бокового викривлення: після 6 місяців - на 43%, а після 12 місяців - на 56%. У контрольній групі відповідно через 6 місяців і 12 місяців зменшення викривлення хребта складало 24% і 36%, що вірогідно менше від осіб основної групи. За результатами проби Седіна у основної групи встановлено зменшення патологічної рухливості хребта у сагітальній площині (на 29% після 6 місяців занять і на 35% - після 12 місяців). Відповідні показники були вірогідно меншими по відношенню до своїх аналогів на початку дослідження, так і більшими від аналогічних параметрів контрольної групи ($p < 0,05$).

За результатами тесту Шобера, рухливість хребта у поперековому відділі збільшилася в 1,3 рази після 6 місяців занять і у 1,8 рази - після 12 місяців реабілітації ($p < 0,05$ по відношенню до відповідних показників до корекції).

При проведенні контрольного дослідження м'язів спини і живота у основної групи було встановлено покращення їх функціонального стану на 12% після 6 місяців і на 20% - після 12 місяців занять; у контрольній групі відповідні показники склали 8% після 6 місяців і 13% після року занять. У основної групи встановлено покращення силової витривалості м'язів живота на 9,5% після 6 місяців занять і на 17,5% після 12 місяців у порівнянні з вихідними даними ($p < 0,05$). У контрольній групі ці показники відповідно склали 6,8% і 11,1% у порівнянні з початковими даними.

Висновок.

Апробована впродовж року програма реабілітаційних заходів для хворих на сколіоз I-II ступеня, яка відрізнялася від загальноприйнятих у лікувальних закладах програм включенням елементів атлетизму, спричинила зменшення суб'єктивних проявів сколіозу, покращення функціонального стану хребта, збільшення його рухливості у поперековому відділі, покращення функціонального стану м'язів спини і живота.

Перспективним напрямком даного дослідження є розробка і впровадження програм комплексної реабілітації для хворих з іншими порушеннями постави.

1. Консервативное лечение сколиоза / В.Я. Фищенко, В.А. Уляшенко, Н.Н. Вовк и др. – К.: УНІТІ-Атлант, 1994. – 187 с.

2. Клинические, функциональные и инструментальные методы исследования в физической реабилитации / Под ред. В.К. Ярового. – Севастополь, 2004. – 126 с.
3. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
4. Фищенко В.Я. Сколиоз. – Макеевка, 2005. – 550с.
5. Lewit K. Manipulative therapy in Rehabilitation of the locomotor's system. – Butterworth: Heinemann, 1999. – 346 p.

УДК 796.077.2:615.82

ББК 75+53.54

Романна Руденко

ТЕРМОТОПОГРАФІЧНІ ПОКАЗНИКИ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА БОРЦІВ ПІСЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ

У статті обговорюється питання про вплив методик відновного масажу на терморегуляцію організму після фізичних навантажень у передзмагальному мезоциклі кваліфікованих борців та важкоатлетів.

Ключові слова: відновний масаж, передзмагальний мезоцикл, кваліфіковані борці, кваліфіковані важкоатлети, терморегуляція організму.

The article is devoted to the question of the question of the remedial massage methods influence upon organisms thermoregulation after physical loadings in precompetition mezocycle in qualified wrestlers and weightlifters.

Keywords: remedial massage, precompetition mezocycle, qualified wrestlers, qualified weightlifters, thermoregulation of the organism.

Вступ.

Відомо, що м'язова робота різної інтенсивності супроводжується підвищенням температури тіла. Це можна розцінювати як простий наслідок посиленої теплопродукції або як активну спрямовану фізіологічну реакцію, корисну і необхідну для здійснення м'язової діяльності [4,5]. Згідно з відомостями спеціальної літератури, абсолютний рівень температури тіла під час фізичних навантажень є активно регульованою реакцією, ступінь якої залежить від інтенсивності фізичних навантажень [6].

Сьогодні вже ні в кого не виникає сумнівів, що відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива, ніж саме тренування (Бурових А.Н., 1997; Бірюков А.А., 1999; Ященко А.Г., 1999; Волков Н.І., 2000; Платонов В.Н., 2002; Макарова Г.А., 2003 та інші).

Застосування відновного масажу після фізичних навантажень сприяє посиленню інтенсивності кровообігу, кровонаповнення судин, покращенню тонуусу артеріол і венул, що призводить до нормалізації венозного відтоку і температури шкіри масажованих ділянок тіла у спортсменів [1,2,3].

На даний час є обмаль належно обґрунтованих експериментальних даних про вплив відновного масажу на температуру шкіри різних ділянок тіла у різні періоди тренувального процесу спортсменів різних спеціалізацій (Салах Ель Фарран, 1998; Ященко А.Г., 2000, 2003).

Усе викладене вище стало основою для нашого дослідження.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи з фізичного виховання та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.2.22 „Моделювання видів підготовленості кваліфікованих важкоатлетів та розробка засобів їх контролю”.

Мета роботи - вивчення впливу відновного масажу на показники термотопографії різних ділянок тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців у передзмагальному мезоциклі.

Об'єкт дослідження – засоби відновлення кваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження - відновний масаж у передзмагальному мезоциклі кваліфікованих важкоатлетів та борців.

Основні завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід застосування засобів відновлення кваліфікованих спортсменів у різні періоди тренувального процесу.

2. Визначити вплив відновного масажу на показники температури тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців у передзмагальному мезоциклі.

Результати дослідження. У формуючому експерименті брали участь 40 кваліфікованих спортсменів (20 борців, 20 важкоатлетів), у констатуючому експерименті - 40 (20 борців, 20 важкоатлетів). Нами визначалися показники температури тіла різних ділянок тіла у спокої, після фізичних навантажень та після застосування класичної та авторської методик відновного масажу.

Температура шкіри і підшкірних тканин має мозаїчний характер унаслідок неоднорідності температури внутрішніх органів чи навіть окремих частин того чи іншого органу. Коливання температури шкіри може залежати від судинних реакцій, швидкості кровообігу, регуляції теплообміну одягом, потовиділення. Питання інфрачервоного випромінювання людського тіла, що пропорційне його температурі, досліджене ще недостатньо. Не вивчене питання впливу фізичних навантажень на зміну температури шкіри різних ділянок тіла, а також вплив масажу на нормалізацію температури тіла спортсменів, зміни показників термотопографії шкіри окремих ділянок тіла спортсменів після застосування окремих прийомів відновного масажу.

На наш погляд, у класичній методиці відновного масажу застосовуються такі прийоми масажу, які діють на шкіру тонізуюче (різноманітні прийоми розтирання), і це не забезпечує швидкого відновлення.

Усе вищезазначене є вагомим доказом доцільності використання авторської методики відновного масажу для відновлення терморегуляції організму спортсменів під час передзмагального мезоциклу підготовчого періоду

Порівняльний аналіз показників температури шкіри досліджуваних ділянок тіла після застосування відновного масажу у кваліфікованих важкоатлетів експериментальної та контрольної груп представлено на рис. 1.

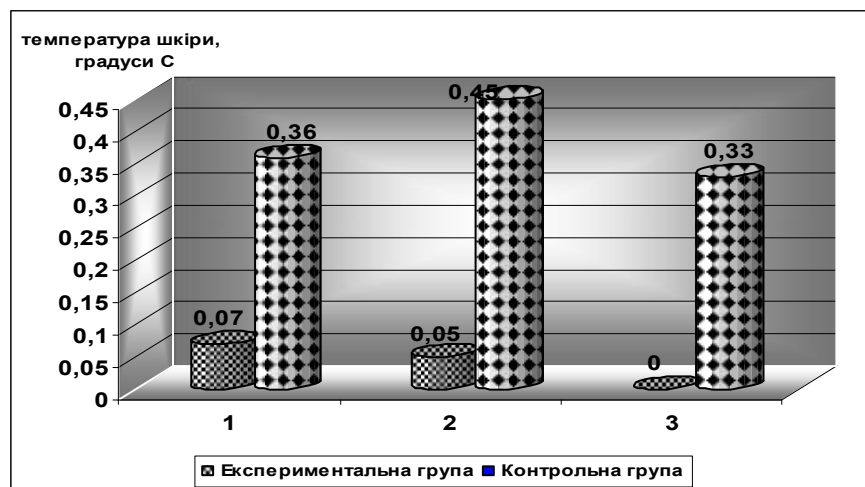


Рис. 1. Перевищення вихідного рівня температури шкіри різних ділянок тіла у кваліфікованих важкоатлетів (n=20) після застосування авторської та класичної методик відновного масажу: 1- т шкіри спини; 2 - т шкіри верхніх кінцівок; 3 - т шкіри нижніх кінцівок

Як видно з рисунку 1, температура шкіри спини кваліфікованих важкоатлетів експериментальної групи після відновного масажу за авторською методикою не відновилася лише на 0,07°C, у важкоатлетів контрольної групи після проведення відновного масажу за класичною методикою температура шкіри спини не відновилася на 0,36°C; температура шкіри верхніх кінцівок важкоатлетів експериментальної групи не відновилася на 0,05°C, контрольної групи – на 0,45°C; температура нижніх кінцівок у спортсменів експериментальної групи відновилася повністю, у важкоатлетів контрольної групи не відновилася на 0,33°C.

Після застосування відновного масажу за авторською методикою в експериментальній групі кваліфікованих борців також виявлено більш виражену тенденцію до відновлення температури шкіри досліджуваних ділянок тіла, ніж у кваліфікованих борців контрольної групи після застосування класичної методики відновного масажу (рис. 2). Показники температури шкіри досліджуваних ділянок тіла кваліфікованих борців та важкоатлетів експериментальної та контрольної груп є статистично достовірні при $p < 0,05$.

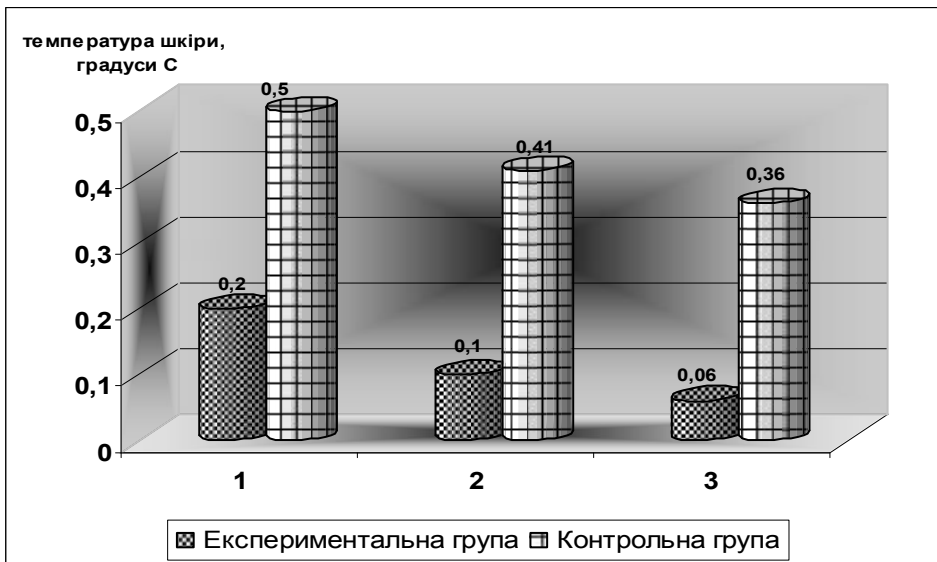


Рис. 2. Перевищення вихідного рівня температури шкіри різних ділянок тіла у кваліфікованих борців (n=20) після застосування авторської та класичної методик відновного масажу: 1- t шкіри спини; 2 - t шкіри верхніх кінцівок; 3 - t шкіри нижніх кінцівок

8-тижневий відновний масаж за авторською методикою позитивно впливав на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів і борців досліджуваних груп, про що свідчить ефективна нормалізація температури шкіри досліджуваних спортсменів. Зокрема, у кваліфікованих важкоатлетів після застосування авторської методики відновного масажу температура шкіри спини залишалася вищою від початкових величин, температура нижніх кінцівок повністю відновилася.

У кваліфікованих борців після застосування авторської методики відновного масажу температура шкіри спини залишилася вищою від початкових величин на 0,4%, верхніх кінцівок – на 0,3%, нижніх кінцівок – на 0,2% порівняно з температурою досліджуваних ділянок тіла до виконання специфічного фізичного навантаження, максимально наближеного до змагального характеру.

Результати наших досліджень підтвердили, що ефект відновного масажу залежить як від методики проведення окремих сеансів під час тренувальних мезоциклів, так і від диференційованого підбору масажних прийомів.

Застосування авторської методики відновного масажу після специфічного фізичного навантаження у кваліфікованих важкоатлетів та борців більшою мірою сприяло нормалізації температури шкіри у цих спортсменів.

Встановлено, що у кваліфікованих важкоатлетів експериментальної групи після застосування авторської методики відновного масажу температура спини перевищувала вихідні дані на 0,2%, а у важкоатлетів контрольної групи – на 0,9%; температура нижніх кінцівок у важкоатлетів експериментальної групи повністю відновилася, а у спортсменів контрольної групи перевищували вихідні дані на 1,0%. У кваліфікованих борців експериментальної групи температура спини після застосування відновного масажу перевищувала вихідні дані на 0,4%, у спортсменів контрольної групи – на 1,5%; температура шкіри верхніх кінцівок борців експериментальної групи перевищувала вихідні дані на 0,3%, у спортсменів контрольної групи – на 1,4%; температура шкіри нижніх кінцівок в експериментальній групі перевищувала вихідні показники на 0,2%, у контрольній групі – на 1,1% порівняно з температурою шкіри досліджуваних ділянок тіла до виконання специфічного фізичного навантаження, максимально наближеного до змагального характеру навантажень важкоатлетів і борців експериментальної та контрольної груп.

Порівняльний аналіз термограм кваліфікованих важкоатлетів та борців свідчить, що після виконання специфічного навантаження більшою мірою підвищується температура шкіри всіх досліджуваних ділянок тіла у борців, ніж у важкоатлетів, що, на наш погляд, пов'язано зі специфікою цього виду спорту.

Висновки.

1. Методика відновного масажу як засобу відновлення потребує вдосконалення, оскільки фізичні навантаження спортсменів зростають як за обсягом, так і за інтенсивністю.
2. Оцінюючи ефективність впливу класичної методики масажу на температуру шкіри досліджуваних ділянок тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців, ми встановили, що відновлення температури шкіри цих ділянок не відбувається ні у важкоатлетів, ні у борців, але є тенденція до відновлення.
3. Застосування авторської методики відновного масажу після специфічного фізичного навантаження у кваліфікованих важкоатлетів та борців більшою мірою сприяло нормалізації температури шкіри у цих спортсменів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем використання відновного масажу у передзмагальному мезоциклі з навантаженнями різної інтенсивності.

1. Васичкин В.И. Методики массажа: 1200 способов массажа. – М.: Комбине, 2001. – 307 с.
2. Дубровский В.И. Практический массаж. – М.: Стома, 2000. – 218 с
3. Єфименко П.Б. Техніка та методика масажу: Навч. посіб. – Х.: ОВС, 2001. – 143 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Основы клинической дистанционной термодиагностики / Под ред. Л.Г. Розенфельда. – К.: Здоровья, 1988. – 224 с.; іл.
6. Физиология терморегуляции / К.П. Иванов, О.П. Минуш-Сорохтина, Е.В. Майстрах и др. – Ленинград: Наука, 1984. – 470 с.

УДК 616 – 071.2: 617.75 – 053.5

Христина Юдкіна

СОМАТОСКОПІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

У статті на основі проведених соматоскопічних досліджень визначено найтиповіші порушення постави у обмежених школярів молодшого шкільного віку з міопією та міопічним астигматизмом.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, соматоскопічні дослідження, порушення постави, вади зору.

The article deals with the typological carriage defects of primary school pupils who have myopia and myopic astigmatism according to carried out somatoscopic researches.

Keywords: primary school pupils, somatoscopic researches, carriage defects, sight defects.

Молодший шкільний вік є періодом, коли відбувається формування багатьох психічних функцій і властивостей особистості. Цей вік є сенситивним періодом для розвитку таких рухових якостей, як швидкість, спритність, сила дрібних м'язових груп. Тому рання корекція вад розвитку дитини є надзвичайно важливою (Шишова Р.В., 1990; Гвоздецька С., 2001; Панина Е.М., та ін.).

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 2,5 млн. людей в Україні – інваліди, а сліпі та діти з обмеженнями зору серед неповносправних дітей складають більше 13% (Е.М. Лук'янов, 2003).

Встановлено, що діти з вадами зору в моторному і фізичному розвитку відстають від своїх однолітків, в яких зір хороший. Вони мають значні відхилення в розвитку рухової сфери і формуванні основних рухів (Є.С. Аветистов, 2001 та інші). Серед супутніх порушень у молодших школярів з вадами зору, найчастіше спостерігаються порушення та деформації опорно-рухового апарату, які нерідко поєднуються з хворобами внутрішніх органів та нервової системи.

Проблемам фізичного виховання молодших школярів з вадами зору присвятили свої наукові дослідження ряд фахівців: Л.Ф. Касаткін, 1980; Б.В. Сермеєв, 1987; Р.Н. Азарян, 1989; В.П. Єрмаков, Г.А. Якунін, 1990; Е.С. Аветисов, Е.І. Лівадо, Ю.І. Курпан, 1993; В.К. Велитченко, 2000; Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян, 2000; Л.Н. Ростомашвілі, 2002, та інші. Їх увага зосереджена на підвищенні рівня здоров'я та корекції недоліків фізичного розвитку даної групи дітей.

Дослідження ряду авторів показали, що усі форми порушень постави (сколіоз, лордоз, сутулість, плоска спина), частіше виникають у фізично слабких дітей з ослабленим станом здоров'я (М.С.Васил'єва, 1983; В.Л.Андрианов, Г.А.Баиров, В.И.Садоф'єва, 1985; Г.Л.Апанасенко, 1985; Н.В.Білошицька, 2000 та ін.).

Отже, основною метою нашого дослідження є вивчення найбільш поширених порушень постави дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: фізична реабілітація дітей з вадами зору.

Предмет дослідження: стоматоскопічні особливості постави дітей з вадами зору.

Завдання роботи:

- 1) Проаналізувати і узагальнити дані науково-методичної літератури з даної теми.
- 2) Проаналізувати медичні картки слабозорих дітей молодшого шкільного віку, які навчаються у спеціальних навчально-виховних закладах для дітей з вадами зору.

Методи дослідження. Для вирішення мети та поставлених завдань, у роботі використовувались наступні методи досліджень:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань формування та корекції постави слабозорих дітей та медичної документації спеціальних навчальних закладів для дітей з вадами зору;

2. Медико-біологічні методи дослідження (соматоскопічні та антропометричні обстеження);

3. Методи математичної статистики.

Наше дослідження проводилось на базі Клеванської загально - освітньої спеціальної школи-інтернату I-III ступеня для дітей з вадами зору (Рівненська область) та на базі Львівського навчально-реабілітаційного центру для дітей з вадами зору «Левеня».

Результати дослідження. Проаналізувавши результати психолого-медико-педагогічного консилиуму (ПМПК), який відбувся у вересні 2006 року, ми отримали дані щодо стану опорно-рухового апарату досліджуваних нами дітей. Під час ПМПК, огляд дітей здійснює хірург-ортопед, який і визначає медичний діагноз на основі порушень фізичного розвитку і стану опорно-рухового апарату кожної дитини.

Однак, діагноз, який був поставлений лікарем, зазвичай описувався в загальній формі, тобто у медичній картці вказувалось просто «порушення постави» і не уточнювався тип цього порушення. Це й зумовило нас провести власні медико-біологічні обстеження, для уточнення і розширення даних щодо порушень постави у досліджуваних нами слабозорих дітей молодшого шкільного віку.

Загалом, у 33% слабозорих учнів спеціальних шкіл виявленні захворювання органів дихальної системи, у 15% - захворювання печінки, нирок та кишково-шлункового тракту, у 13% дітей – органічні і функціональні захворювання ЦНС, у 9,5% учнів виявлені захворювання серцево-судинної системи.

Визначення стану постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку здійснювалось на основі зовнішнього огляду та антропометричних вимірювань.

Наявність або відсутність у дитини тої чи іншої ознаки порушеної постави фіксувались у протоколах дослідження. На основі цих даних визначався тип порушеної постави у обстежених нами слабозорих молодших школярів (табл. 1, рис.1).

Таблиця 1

Результати соматоскопічних досліджень типів постави у дітей молодшого шкільного віку з міопією та міопічним астигматизмом

Типи постави	Кількість обстежених	Відсоткове співвідношення до загальної кількості обстежених дітей
„Сутулість”	18	36 %
„Кругла спина”	26	52 %
„Коса спина”	2	4 %
Нормальна постава	4	8%
Разом дітей:	50	

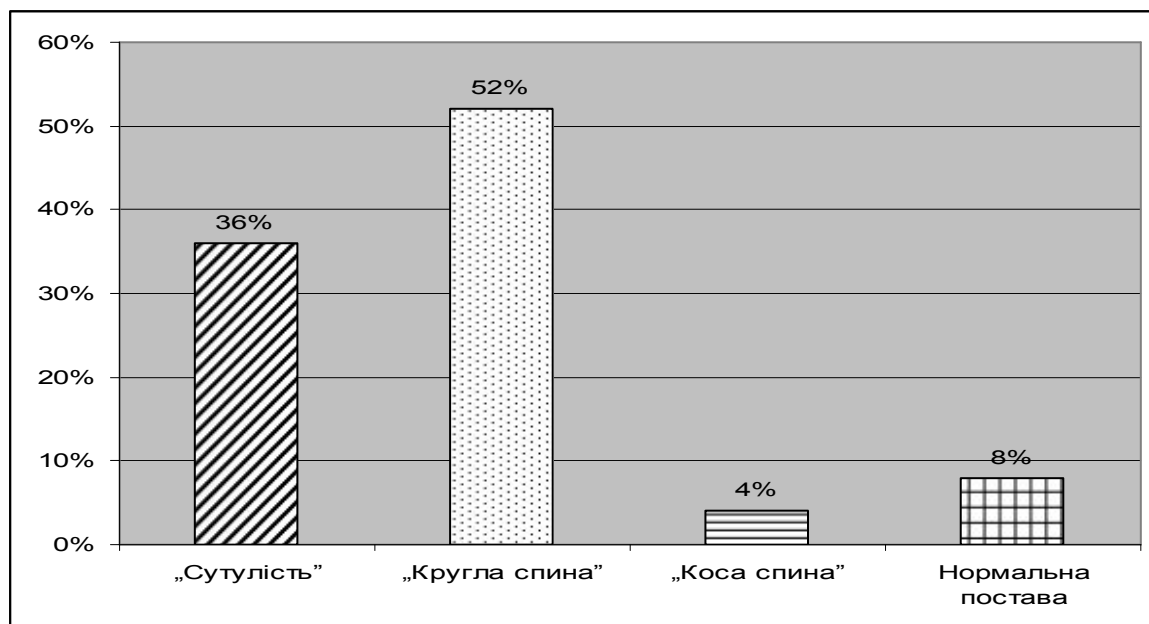


Рис. 1. Діаграма результатів соматоскопічних досліджень типів постви у дітей молодшого шкільного віку з міопією та міопічним астигматизмом

Отже, як видно з поданої таблиці, найбільш розповсюдженими порушеннями постви серед дітей молодшого шкільного віку з міопією середнього та високого ступеня та міопічним астигматизмом середнього ступеня є: «кругла спина» - 26 дітей (52 %) та «сутулість» – 18 дітей (36 %). У 2-х обстежених нами дітей виявлено таке порушення, як „коса спина”, що становить 4%. І лише у 4 досліджуваних ми не виявили ознак порушеної постви, що складає усього 8% від загальної кількості обстежених дітей.

На наш погляд, «сутулість» і «кругла спина», у слабозорих дітей молодшого шкільного віку, являється вторинним порушенням при міопії середнього і високого ступеня, та при міопічному астигматизмі середнього ступеня, оскільки, при даних вадах зору, дитина обирає для себе вимушене неправильне положення тіла під час занять (тобто низько нахиляється над об'єктом, який розглядає, тощо).

1. Бойкова О. С. Профілактика порушень осанки дітей в школі // Гігієна і санітарія, – 1990. – №8. – С. 8-12.
2. Дефектологія: Издательство „Школа-пресс”. – Випуск 5. – 2003. – С.52-57.
3. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. – ДонНУ, Донецк, 2005. – 290с.
6. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – К.: Здоров'я, 1987. – 112с.

ВАЛЕОЛОГІЯ

Юрій Степанюк

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розглядається питання філософії здоров'я людини на основі традиційних ведичних (древньоіндійських) знань, таких як Аюрведа, Бхагавад-гіта, Бхагавата-пурана та інші, які містять у собі практичні рекомендації щодо підтримки здоров'я, перевірені протягом багатьох тисячоліть і збережені мудрецами Індії. Без знання філософії здоров'я людини неможливо на практиці вести здоровий спосіб життя, тому вивчення певних аспектів ведичної філософії, а саме Санг'ї та Йоги, необхідні для розширення кругозору кожного студента загальнолюдськими надбаннями, що допомагають усвідомити актуальну потребу ведення здорового способу життя та підтримки здоров'я як профілактичного засобу збереження здоров'я нації.

Ключові слова: ведичні знання, аюрведа, здоровий спосіб життя, філософія здоров'я.

The question of a human health philosophy upon the basis of traditional Vedic (Ancient Indian) knowledge such as Ayurveda, Bhagavad Gita, Bhagavata Purana and others, has been considered in the article. The abovementioned sources contain some particular practical recommendations pertaining to support of health, which have been verified during many thousands of years and saved by sages of India as well. Without knowing the human health philosophy it's impossible to do the healthy way of life. Therefore, it's essential to study some aspects of Vedic philosophy (Sangya and Yoga) with the purpose of broadening the views of the students by the virtue of all human achievements. These aspects can help one to realize the actual necessity of having healthy way of life and supporting one's health as prophylactic means for keeping nation healthy.

Key Words: Vedic knowledge, Ayurveda, healthy way of life, the health philosophy.

Постановка проблеми: Життя сучасної людини стає дуже складним, гострим і хворобливим у питанні боротьби за існування. Шкідливі звички такі як, вживання алкоголю, наркотиків, паління, розпуса та інші приводять до нездорового способу життя і направляють людство на хибний шлях розвитку. На людину тисне велика фізична і розумова напруга, яка день у день зростає і приводить до хронічного синдрому перевтоми і вона не може сконцентрувати свою увагу на тому, що робить. Людина розучилася розслабитися природним способом і вдається до будь-яких, незалежно від того, руйнується її здоров'я чи ні. Не правильне харчування, не природний спосіб життя, відсутність гармонії у спілкуванні між людьми, не чистота навколишнього середовища стають причиною багатьох негативних емоцій, таких як стурбованість, страх, гнів, ненависть, жадібність і заздрість.

Вирішення проблеми:

«О нащадку Бгарати, ти повинен зрозуміти, що Я також перебуваю в усіх тілах і знаю їх, і що розуміння тіла й того, хто знає його, називають знаннями. Таке Моє слово» [Бхагавад-гіта 13.3]

Ведичні знання про здоров'я як «наука життя» ґрунтуються на філософії Санг'ї та Йоги. Щоб усвідомити космічну єдність, необхідно ознайомитися з концептуальною і філософською першоосновою Аюрведи. «Санг'я-сутри» (автор – Капіла) і «Йога-сутри» (автор – Патанджалі) є двома із шести центральних філософських систем древньої Індії. Санг'я утворює філософську основу йоги, а йога передбачає засоби досягнення мети.

Санг'я – це аналіз матерії і духу, використовує метод атеїстичного дуалізму (дваїта), що використовує аналітичний процес і допомагає душі стати окремо від матерії. Йога – це дисципліна самоусвідомлення, яка допомагає досягти пробудження внутрішнього духовного бачення, щоб побачити себе за межами тіла. Використання філософії санг'ї та йоги допомагає живій істоті отримати звільнення від матеріальних страждань (мокша).

Не знаючи і не розуміючи філософію здоров'я, людина ніколи не зможе вести здоровий спосіб життя. Навчити цьому можуть тільки духовні вчителі (гуру) або лікарі (вайд'ї), які особисто живуть правильно згідно канонів вед та аюрведи.

Здоров'я – це не тільки лише відсутність фізичних хвороб, але й щастя розуму та душі. Особистість вважається здоровою, коли всі три недоліки або принципи управління організмом (доші), сім тканин тіла (дхату), всі тринадцять видів вогню або ензими (агні) і всі екскреторні функції (малакрійя) збалансовані. На додаток, душу, розум і почуття повинні бути в стані повного щастя.

Стан гарного здоров'я (арог'я) є основою досягнення мети релігії (дхарми), розвитку економіки (артхи), почуттєвої насолоди (ками) та звільнення від матеріальних страждань (мокші). Хвороба руйнує як здоров'я (арог'ю), кінцеву мету життя так і саме життя.

Існує десять аспектів діяльності, які впливають на здоров'я людини. А саме: походження людини (якого вона роду), за якими писаннями (священими книгами) вона живе, які людина проводить очисні обряди, як вона концентрується (медитує) і повторює молитви (мантри), яку воду п'є (їжу вживає), якою діяльністю вона займається та яке місце і час вибирає для неї, як спілкується з іншими людьми та зі своїми дітьми.

Також є важливими життєві завдання, які перед собою ставить цивілізована людина, для того щоб досягти вищої мети життя:

1. Прагнення до життя, що веде до підтримки життєвої сили й довголіття і досягається веденням здорового способу життя.

2. Матеріальне благополуччя, яке використовується для правильного й довгого життя, де кошти, зароблені чесним і законним способом.

3. Духовне вдосконалювання, що дає можливість пізнання реальності за межами почуттєвого сприйняття і досягається за допомогою повторення молитов (мантр), поклоніння Богам, йоги та медитації.

Люди знаходять безліч причин, щоб не слідувати цим основним завданням: вони занадто зайняті або в них немає просто часу; проводять життя у погоні за грішми, славою і комфортом, не усвідомлюють, що будь-яке матеріальне досягнення губить всякий зміст, якщо втрачено життєву силу; поглинені повсякденною суєтою, повної стресів; не вміють відновлювати життєві сили за допомогою відпочинку та релаксації.

Гарне харчування, вітаміни, мінеральні речовини й відвідування клубів здоров'я може й підтримують тіло в повному порядку, але це не допомагає хворому розуму.

У термін здоров'я включається більше, ніж просто відсутність хвороби. Згідно з ведичним знанням здоровою вважали лише людину, яка досягла самореалізації й самоусвідомлення. Це означає, що вона досягла внутрішньої гармонії. На санскриті термін «здоров'я» звучить як «свастга» («сва» перекладається як «я [сам]», «стга» означає «визначений»), тобто людина, яка утвердилася сама у собі.

Єдність духовного, психологічного та фізичного стану досягається наступними видами діяльності:

1. Духовна – виконання приписаних обов'язків релігії, повторення молитов (мантр), поклоніння Богу (Божествам), відвідини храмових служб, пожертвування, пости, здійснення підношень і жертвопринесень, здійснення обрядів спокутування гріхів, паломництво. Вона має успіх, коли здійснюється за допомогою святих особистостей (ченців або священників).

2. Психологічна – відвертання розуму від нездорових об'єктів; використання сили розуму і волі, направлених на усвідомлення своєї хвороби. Вона повинна здійснюватися мудрецами.

3. Тілесна – дотримання певної дієти вживання продуктів харчування; прийом лікарських засобів; виконання фізичних вправ *йоги*; масаж та очисні процедури. Здійснюється за допомогою лікарів, які одночасно є святими і мудрецами.

Аюрведа не розглядає хвороби тільки як негативні явища. В одному з канонів говориться, що «хвороби є нашими вчителями». Вони не виникають просто так, а є індикаторами нашого еволюційного розвитку. Аюрведа докладно описує глибинні принципи

хвороб, пов'язані з образом думки, етикою та поведінкою. Аюрведа вважає, що хвороби приходять до нас, щоб зупинити ситуацію і страшні наслідки того, що могло б статися. Ми думаємо, що можемо робити все, що завгодно, але це зовсім не так. Ми – частинка всесвіту, ми – клітинки всесвіту. Кожна наша думка, схожа насінню, яке ми кидаємо у простір. І у ньому воно буде рости, але тільки у тому випадку, якщо будемо його поливати, тобто підтверджувати своїми діями. Коли ми будемо сіяти добрі зерна і зміцнювати їх хорошими вчинками, ці зерна, проростаючи, будуть змінювати все, що оточує нас.

Аюрведа не є просто медициною, а має свою філософську концепцію. Одне з положень її говорить: хвороба – це відображення способу життя й думок людини. Аюрведа має за мету запобігти хворобам і покращити здоров'я людей, досягти рівноваги всіх енергій організму й гармонії з навколишнім середовищем, розкрити творчий потенціал людини і зробити її життя щасливим та радісним.

Теми, що розглядає аюрведа згідно філософських систем санг'ї та йоги:

1. Сприятливі й несприятливі стилі життя у зв'язку з особистістю і суспільством.

Сприятливий стиль несе благо як особистості та суспільству; рекомендує правила, образ життя і дієту згідно типу конституції і певного сезону року; розвиває якості та риси характеру особистості: говорити правду, бути не жорстоким, любити все живе й поважати старших; аналіз наслідків вчинку раніше його здійснення; воля від бажання обманювати, гарна пам'ять й інтелект, контроль пристрасті, задрості, жадібності й гніву.

Несприятливий стиль руйнує як особистість так і суспільство; здійснюється з особистої примхи без ніяких правил; приводить до егоїзму, жадності, експлуатації інших істот; забруднює навколишнє середовище.

2. Життя щасливе та нещасливе у зв'язку з особистістю.

Фактори, що ведуть до щастя: свобода від хвороб; молодість; життєва й фізична сила; стійкість; сила волі; спокійний розум; досконалі органи почуттів; матеріальні можливості для комфортабельного життя; можливість досягнення всіх бажань.

Фактори нещасливого життя: дисбаланс функціонування тіла, розуму і життя; хвороби; передчасна старість; неспокійний розум; безсилля; неможливість задоволення матеріальних бажань.

3. Що добре та що погано для здоров'я у зв'язку з поняттям тіла людини та сезонів року.

Добре: правильне комбінування й сполучення продуктів; належні звички у харчуванні; відповідні фізичні вправи; правильне й своєчасне очищення тіла від метаболічних відходів; дотримання належної дієти й режиму під час хвороби; вживання їжі в належній кількості та якості.

Погано: нехтування правилами комбінування й сполучення продуктів; шкідливі звички у харчуванні; несвоєчасне очищення тіла від метаболічних відходів; недотримання належної дієти й режиму під час хвороби; вживання їжі в неналежній кількості та якості.

4. Тривалість життя (довголіття) у зв'язку з особистістю.

Фактори, необхідні для досягнення довголіття: володіння імунною системою (оджасом) хорошої якості; дієта харчування; сон (дієта розуму); йога та медитація.

Фактори, що скорочують життя: погана імунна система (оджас); не дотримання дієти; неспокійний сон; відсутність фізичних вправ та медитації.

Аюрведичні канони містять основні принципи медичної науки – концепцію недоліків або принципів управління організмом (трьох дош), вчення про сім основних тканинах тіла (дхату) й обміну речовин, харчування й травлення їжі, анатомію й фізіологію людини, описання хвороб і способи їх лікування, відомості про лікарські рослини, методи зберігання здоров'я й збільшення тривалості життя, способи розвитку інтелекту й рекомендації щодо покращення особистих якостей характеру.

Висновок:

Таким чином ведичні знання за допомогою певних філософських систем допомагають розвивати позитивний внутрішній діалог, зосереджуватися на визначеній меті і проводити самоаналіз, розвивати у собі почуття подяки й уважність, підтримувати у собі ентузіазм і рішучість, навчатися методам йоги і медитації, розкрити у собі здібності любити і служити іншим, котрі і є складовими частинами процесу самоусвідомлення і самореалізації людської особистості, що складається з фізичного, психічного і духовного тіла. Це надихає людину вести здоровий спосіб життя заради вищої мети людського життя, а це в свою чергу зберігає здоров'я нації.

1. А.Ч. Бхактиведанта Свами. Бхагавад-гита как она есть, – М.: Можайск – Терра, 2001. – 1056 с. + 16 илл.
2. А.Ч. Бхактиведанта Свами. Шримад-Бхагаватам: т.4.2. – М.: ВВТ, 1995. – 623 с.
3. Джон Фэйворс. Лидер новой эпохи/ Пер. с англ. В.Филипенко – М.: Философская Книга, 2000. – 304 с.
4. Давид Фроули. Аюрведическая терапия/ Пер. с англ. – М.: Саттва, 1998. – 448 с.
5. Верма Вигод. Аюрведа – наука жизни. – М.: Философская книга, 1999. 462 с.
6. Кузнецов В.Н., Волович В.Б. Аюрведа и современная медицина. Исследования. Клиника. Лечение. Профилактика. – СПб., “Святослав”, 2003. – 240 с.
7. Соловьёва Л.Н. Наука о жизни с позиций Аюрведы. - М.:Философская книга, 1995. – 196 с.

УДК 796.011.1:37.04

ББК 74.200. 55

*Надія Карабанова, Анатолій Карабанов,
Людмила Чеханюк*

ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті висвітлено актуальні проблеми формування звичок здорового способу життя молодших школярів на уроках у початкових класах.

Ключові слова: *валеологія, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізичний розвиток, рухові навички, фізична підготовленість.*

In the article it is reflected the issue of the day forming of habits of healthy way of life of junior schoolboys on lessons in initial classes.

Keywords: *valeologiya, healthy way of life, physical education, physical development, motive skills, physical preparedness.*

Постановка проблеми. пошуки зміцнення здоров'я дітей актуалізувалися в наш час, сповнений постійних стресів, хвилювань, негараздів. надто важливо, на наш погляд, зміцнити здоров'я дитини на ранніх етапах життя – насамперед у початковій школі. адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти.

Математичні розрахунки зарубіжних та вітчизняних вчених показали, що на здоров'я людини впливають: спадковість (17-20%), природне середовище (17-20%), система охорони здоров'я (8-9%), спосіб життя (51%). отже, рівень і тривалість життя людини визначаються більш як на половину моделлю поведінки. Тому, необхідно навчити кожну людину "науки здоров'я". така наука називається валеологією (від лат. valeo - бути здоровим) [1, 2, 6, 7].

В Україні до 1994 р. валеологічна освіта не мала характеру безперервної. Вона обмежувалася здебільшого викладом окремих не скоординованих між собою розділів з валеології. Відсутність методологічного, методичного та організаційного забезпечення викликала змістовну та структурну неузгодженість у деяких програмах валеологічної спрямованості [7].

Аналіз останніх досліджень. Наукові дослідження останнього часу доводять, що талант – не елітарне явище, як вважалось традиційною психологією, а закономірний процес розвитку душі й тіла дитини [2, 3, 5].

Вчені вважають, що останнім часом на гармонію душі й тіла впливають багато негативних чинників, а саме: 1) стан на межі нормо-паталогії; 2) негаразди у родинних взаєминах та стосунках; 3) вплив авторитетного вчителя; 4) порушення психологічних основ навчального процесу; 5) гіподинамія [1, 2, 4, 7].

Державні тести з фізичної культури разом з комплексною програмою курсу “Основи валеології” та іншими нормативними документами з питань організації здорового способу життя повинні сприяти пошуку нових, нетрадиційних форм і методів роботи з учнями, виховання у підростаючого покоління високих фізичних якостей шляхом систематичних занять фізичними вправами в позаурочний час [1, 2, 4, 6]

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дітей. В Україні на 1000 дітей припадає майже 1460 різноманітних захворювань. На першому місці серед них – хвороби органів дихання. Тому особливо важливим стає питання загартування дитини та повітряний режим вдома та школі [7].

Обмеження рухової активності негативно впливає на здоров'я молодших школярів. Порушення фізичного розвитку вітчизняні вчені такі, як І.Д.Бех, Г.П.Богданов, В.Г.Кузь пов'язують з недостатньою руховою активністю дітей .

Зважаючи на це, надзвичайно важливою на сьогоднішній день є проблема формування та виховання здорового способу життя молодших школярів, якій ми і присвятили своє дослідження.

Мета дослідження полягає в науково-педагогічному обґрунтуванні змісту, форм, методів організації і орієнтації молодших школярів на використання засобів здорового способу життя у процесі режиму дня.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-педагогічну літературу з проблеми дослідження та вивчити рівень уявлень учнів молодшого шкільного віку про здоровий спосіб життя.

2. Обґрунтувати, експериментально перевірити ефективність змісту, форм і методів виховання здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку у процесі режиму дня.

Виклад основного матеріалу. Особливість валеологічного виховання полягає в безперервності цього процесу, зумовленого життєдіяльністю людського організму. Рівень та тривалість життя людини визначаються моделлю поведінки, що формується в дитинстві. Тому, важливим етапом залучення до здорового способу життя є шкільні роки.

Необхідною умовою виховання інтересу у молодших школярів до занять фізкультурою є спільна діяльність учителів фізкультури, класних керівників, батьків. Дані наших досліджень показали, що найбільший вплив на дітей мають батьки (36,6 %), вчитель фізкультури (19,3 %), перегляд телевізійних передач (14,3 %), приклад друзів (11,2 %), братів (7,8 %), сестер (2,4 %), читання літератури на спортивну тематику (4,0 %), поради класовода (4,4 %).

З набуттям валеологічних знань діти свідоміше оцінювали поведінку товаришів та свою власну. Враховуючи це, ми періодично проводили короткі індивідуальні бесіди-розмови з кількома дітьми чи всією групою. Такі бесіди організовували під час заняття, ранкової гімнастики, прогулянки, гігієнічних процедур тощо.

Неважко оцінити і міжпредметні зв'язки у вихованні в учнів інтересу до фізичної культури. Так, у навчальній програмі „Основи здоров'я і фізична культура”, в програмах “Ознайомлення з навколишнім світом”, “Природознавство”, часто ставляться одні і ті ж вимоги.

Отже, можна зробити висновок, що програми різних навчальних предметів містять окремі відомості про людину та її здоров'я, але практика свідчить, що необхідні спеціальні

заняття, під час яких можна було б узагальнити отримані знання, озброїти учнів вміннями, сформувати бажання і прагнення залишитися здоровими на довгі роки.

Мета формуючого експерименту полягала в тому, щоб експериментально перевірити визначені в ході пошукового експерименту зміст і обсяг валеологічних знань для учнів початкової ланки, а також методику валеологічного виховання та визначення об'єктивного стану фізичного розвитку учнів.

Щоб обґрунтувати вплив визначених педагогічних умов на формування звичок здорового способу життя молодших школярів протягом педагогічного експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групи з учнів 3-А та 3-Б класів загальноосвітньої школи № 22 м. Луцька

Під час проведення педагогічного експерименту для визначення об'єктивного стану фізичного розвитку учнів була використана система оцінки фізичного розвитку школяра (О.Д. Дубогай). За формулою індексу фізичного розвитку визначається пропорційність фізичного розвитку школяра, яка відповідно показникам характеризує середній, нижче від середнього і низький рівень фізичного розвитку.

$IФР = 1 \text{ довжини тіла (см)} - (M \text{ тіла (кг)} + OГК \text{ (см)}) = \text{показнику } IФР$, який визначає групу. Таких груп – п'ять: 1 гр. – 23,9 і нижче; 2гр. – 24,0 – 30,9; 3гр.– 31,0 – 37,9; 4гр.– 38,0 – 42,9; 5гр. – 43,0 і вище.

На початковому та заключному етапах педагогічного експерименту визначався фізичний розвиток учнів за IФР експериментального та контрольного класів.

Таблиця 1

Характеристика фізичного розвитку молодших школярів за період педагогічного експерименту.

Показники	Показники IФР на початковому етапі експерименту (%)	Показники IФР на заключному етапі експерименту (%)
Класи		
Експериментальний	I – 6,6 II – 6,6 III – 50 IV – 20 V – 16,8	I – 3,6 II – 0 III – 18,0 IV – 21,2 V – 57,2
Контрольний	I – 0 II – 24 III – 24 IV – 23,2 V – 12	I – 3,6 II – 3,6 III – 60,7 IV – 21,1 V – 17,7

Підсумкові показники педагогічного експерименту свідчать, що у експериментальному класі відбулись суттєві зміни стану фізичного розвитку за IФР. На заключному етапі педагогічного експерименту до IV і V груп відноситься 78,4 % учнів проти 36,8 % на початковому етапі експерименту. У контрольному класі ці показники на початковому етапі експерименту становили 35,4%, а на завершальному етапі педагогічного експерименту показники IФР суттєво не відрізнялися 37,8% .

Зміни у показниках експериментального класу дають можливість стверджувати, що рухливі щоденні ігри, активне ставлення педагогів до заходів режиму дня молодших школярів сприяли зміцненню здоров'я, їх фізичного розвитку.

Зважаючи на економічні негаразди у державі антропометричні показники як у експериментальному так і у контрольному класі нижчі за стандарти цієї вікової групи у довжині тіла і маси. Показник обхвату грудної клітини (ОКГ) на заключному етапі

експерименту у експериментальній групі знаходиться на рівні стандартів, у контрольній групі перевищує показник стандарту на 8 % у дівчаток, а до стандарту хлопчики не дотягують 18 %.

Під час експерименту показники ІФР у експериментальній групі мають тенденцію більш суттєвого наближення до показників стандартів для вікової групи молодших школярів.

Динаміка показників маси тіла контрольного класу вказує, що на підсумкові результати експерименту впливає розвиток гіподинамії – як дефіцит рухової діяльності учнів контрольного класу. Невідповідність стандартам довжини тіла хлопчики контрольного класу з успіхом перевищують показники стандарту у масі тіла.

Наведений аналіз показує, що експериментальній клас уник гіподинамії завдяки використанню дійових засобів фізичної культури, методів міжпредметних зв'язків учнів, розширення їх знань, умінь і навичок здорового способу життя в процесі режиму дня.

Висновки

1. Аналіз наукової літератури показує, що підвищення ефективності оздоровчо-виховної роботи тісно переплітається з проблемою впровадження в практику елементів народної фізичної культури, які сприяють засвоєнню практичних вмінь і навичок здорового способу життя.
2. Аналіз результатів показує, що в учнів експериментального класу спільні зусилля вчителів та батьків щодо формування здорового способу життя були більш суттєві, як за формою так і за змістом.
3. Важливим компонентом запропонованої методики є формування в учнів позитивної мотивації до засвоєння валеологічних знань та піклування про своє здоров'я, що досягається включенням методів, спрямованих на формування в дітей уявлень та суджень про морально-ціннісні якості у ставленні до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

1. Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра // Початкова школа. – 1998. – № 3. – С. 6-9.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровий образ жизни. – М.: Ф/С, 1989. – 190 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. // Рад. школа. – № 1. – С. 5-8.
4. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Сергійчук З.О. Основи національного виховання: Концептуальні положення. – Умань: УДПУ, 1998. – 110 с.
5. Приступа Є.Н. Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей. – К., 1997. – 153 с.
6. Сучасне козацько-лицарське виховання дітей і юнацтва України // Освіта. – 1999. – 18-25 серпня.
7. Ткаченко В.Г. Оновлення змісту оздоровлення молодших школярів в умовах сучасної національної школи // Освіта. – С. 70-71. – 1997

УДК 616-056.2-057.875

ББК 51.204.0

Вікторія Романова

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-2 КУРСІВ ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті проаналізовано стан здоров'я студенток 1-2 курсів гуманітарних спеціальностей. На основі самоаналізу стану здоров'я виявлено, що переважна більшість студенток оцінюють свій стан здоров'я добрим. Поряд з тим, проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я показала, що у більшості досліджуваних впродовж навчання у вузі зростає кількість маніфестованих форм захворювань та їх ускладнень, знижується толерантність до фізичного навантаження.

Ключові слова: стан здоров'я, самооцінка, студентки молодших курсів, гуманітарні спеціальності.

The article deals with the analysis of health state of 1-2 years female students of humanitarian specialties. According to the health state self-analyzing most female student determine their health state as good. Carried out express-assessment of the physical health level also shows that most student have the increased amount of existed forms of deceases and their complexities during the period of studding of the University. Female students tolerance to the physical commitments is also decreasing.

Keywords: health state, state self-analyzing, 1-2 years female students, humanitarian specialties.

Здоров'я людини визнається як один з найважливіших соціальних чинників, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність систем виховання, освіти та організації виробництва.

Під “здоров'ям” розуміють динамічний стан людини, що забезпечує її повноцінне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, а також здатність до пристосування в довкіллі.

Слово “health” (здоров'я) походить від англійського “whole” (хул – цілий, цілісний), що означає завершеність, досконалість організації, тобто життєву надійність, гармонію функцій, енергію і свободу від будь-яких напружень, скутості.

Вивченням здоров'я займається багато наук: педагогіка, медицина, психологія, гігієна та ін. Створено спеціальну науку про здоров'я – валеологію внаслідок усвідомлення значення проблеми оздоровлення людини, суспільства, середовища перебування.

Отож, здоров'я людини тісно пов'язане з її професією, фізичною активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто її способом життя.

Здоров'я – це гармонійне поєднання біологічних, психічних та трудових функцій людини, які забезпечують повноцінну, необмежену його участь у різних видах трудового та суспільного життя. Становлення здоров'я визначається взаємодією великого числа факторів – соціальних, біологічних, зовнішніх і внутрішніх, матеріальних і духовних, які складно та взаємодіють один з одним. До умов, які визначають збереження здоров'я слід віднести і фізичну культуру.

Метою нашого дослідження було збір даних про здоров'я студенток 1-2 курсів історико-філологічних спеціальностей.

В експерименті взяло участь 60 студенток 1-го та 2-го курсів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Всі досліджувані належали до основної медичної групи.

Для вивчення самооцінки стану здоров'я студенток нами було застосовано методіку В.П.Войтенко. Проведені дослідження показали (рис.1), що 18,3 % досліджуваних мають ідеальний стан здоров'я, вони набрали суму очок від 0 до 3.

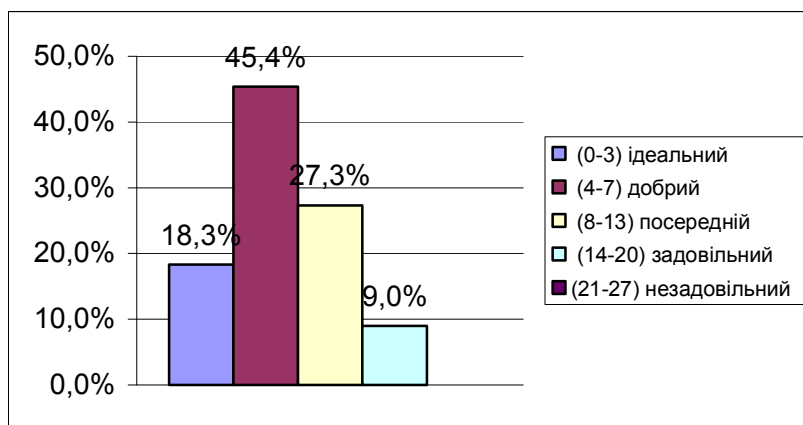


Рис. 1. Результати самооцінки стану здоров'я студенток за методикою В.П.Войтенко

Більша половина опитаних має добрий стан здоров'я – 45,4%, вони набрали від 4 до 7 очок, посереднім стан свого здоров'я оцінили - 27,3% студенток. Виявилось що є і такі

опитані, які оцінюють свій стан здоров'я задовільним – 9%, вони набрали від 14 до 20 очок. Таких, які б оцінили свій стан здоров'я як незадовільний не було виявлено.

Отже бачимо, що хоча переважають студентки, які оцінюють свій стан здоров'я добрим, їх є більшість, все ж такі виявились і такі які вважають стан свого здоров'я задовільним.

Для прогнозування розвитку серцево-судинних захворювань ми використали анкетування за методикою С.О.Душаніна (рис. 2).

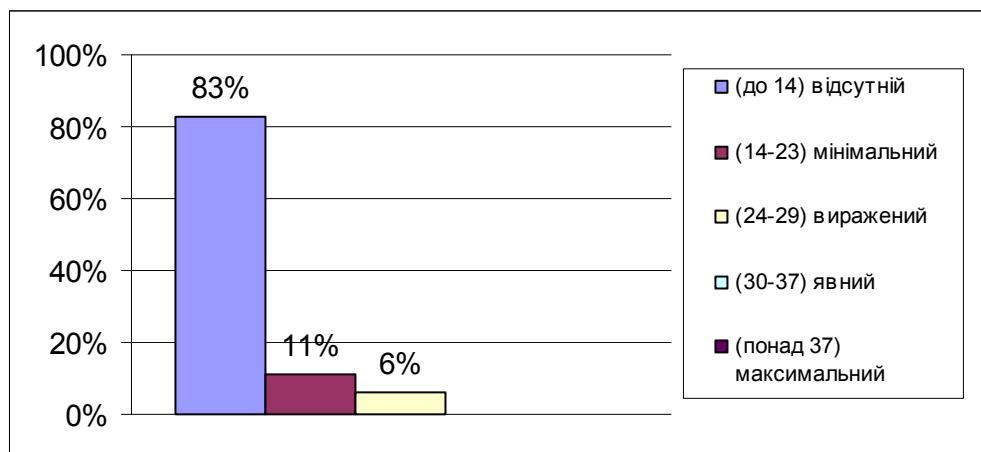


Рис. 2. Результати прогнозування ступеню розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С.О.Душаніна

Як бачимо, у більшості опитаних – 83% - відсутній розвиток серцево-судинних захворювань. У 11% опитаних існує мінімальний ступінь розвитку таких захворювань і у 6% - виявився вираженим ступінь розвитку серцево-судинних захворювань, таким студенткам потрібно переглянути ставлення до свого здоров'я. Позитивним є те, що явного і максимального ступеню розвитку серцево-судинних захворювань не виявилось у жодної з досліджуваних.

З метою визначення рівня соматичного здоров'я студенток нами використовувалась діагностична експрес-система Г.Л.Апанасенко, що включає комплекс антропометричних та функціональних показників. В результаті дослідження нами було виявлено (рис.3), що лише 5% та 10% досліджуваних мають відповідно високий та вище середнього рівні фізичного здоров'я.

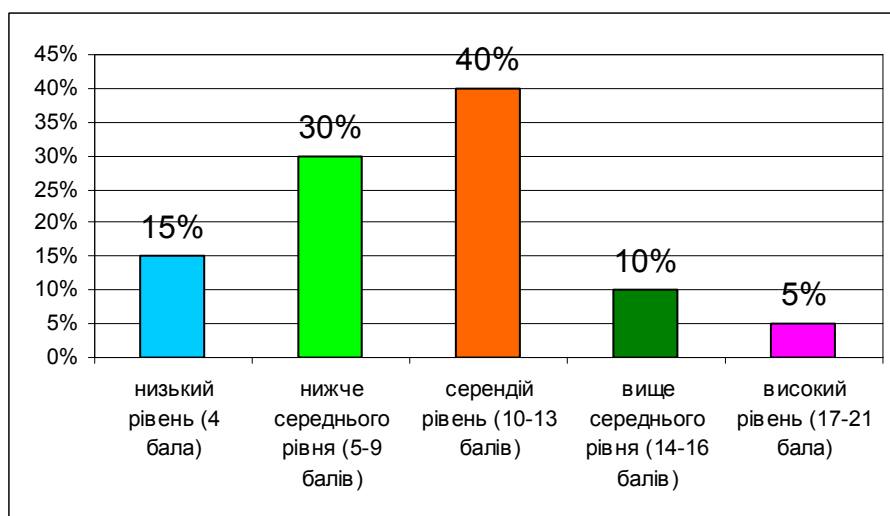


Рис. 3. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студенток за методикою Г.Л.Апанасенка

Ці результати свідчать що у цих осіб відсутні маніфестовані форми соматичних захворювань, вони володіють високим функціональним резервом. Найбільша кількість досліджуваних студенток – 40%, 30% і 15% мають відповідно середній, нижче середнього і низький рівень фізичного здоров'я, що свідчить що у цих осіб зростає кількість маніфестованих форм захворювань та їх ускладнень, знижується толерантність до фізичного навантаження.

Тобто, на основі отриманих даних ми можемо зробити висновок, що лише 15% з усіх досліджуваних мають так званий “безпечний рівень соматичного здоров'я”, який гарантує відсутність клінічних проявів хвороби. Особи у яких виявився рівень фізичного здоров'я від середнього до низького повинні здійснити перехід від “пасивно-оборонних” форм профілактики до індивідуального конструювання здоров'я, через оптимізацію рухової активності з акцентом на фізичні вправи переважно аеробної спрямованості у відповідності з функціональними можливостями.

Отже, провівши наше дослідження, можемо зробити **висновки**:

1. Навчання у вищих навчальних закладах – тяжка напружена праця, яка характеризується значною емоційною і інтелектуальною напругою, стресовими ситуаціями.
2. Занепокоєння викликає стан здоров'я студенток, який погіршується під час навчання у вищих навчальних закладах.
3. Для покращення ситуації щодо здоров'я студенток необхідно впроваджувати в навчальний процес різноманітні засоби оздоровчого впливу.

1. Буржинов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов // Гигиена и санитария. – 1984. – № 12. – С. 45-48.
2. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993. – 255 с.
3. Хоружев А. Г. Усков Г. В. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в вузе //Теор. И практ. Физич. Культ. – 1983. – № 2. – С. 28.

Катерина Єрусалимець

ФІЗИЧНИЙ СТАТУС СТУДЕНТІВ

Стаття приурочена вивченню рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я у студентів ВНЗ та причини, які обумовлюють їх низький рівень.

Ключові слова: *соматичне здоров'я, рівень фізичного розвитку, формування здорового способу життя.*

The article is devoted to investigating the Higher School students' level of physical and somatic health and the reasons which course their low level.

Ключові слова: *somatic health, physical health level.*

Проблема підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді в плані покращення стану їх здоров'я є надзвичайно актуальною. В останні роки дослідженням стану здоров'я молоді займалися ряд вчених.[1,2,3,5]. Нами встановлена помітна тенденція до зниження рівня здоров'я у більшості студентів ВНЗ України внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, негативних звичок. Погіршення здоров'я студентів – головного і найбільш продуктивного носія генофонду нації може призвести до демографічної катастрофи.

Здоров'я студентів – основний показник стану фізичної культури у ВНЗ. Якісна перебудова вищої школи ставить підвищені вимоги до покращення фізичних можливостей і рівня здоров'я студентської молоді. Проблема здоров'я одна з провідних проблем не тільки в медичній, філософській, а й педагогічній науці. Специфіка навчання студентів у ВНЗ ставить до їх організму підвищені вимоги. Початковий період навчання (I-II курси) є дуже відповідальним як в соціальному так і в фізіологічному відношенні моментом в житті студента. Нові умови навчання, новизна і складність теоретичних і практичних дисциплін створюють передумови розвитку перевтоми і захворювань.

Аналіз наукових досліджень і публікації. Результати досліджень багатьох авторів (1,2,5) засвідчують чітку залежність між здоров'ям, руховим режимом і організацією та методикою навчання.

Не дивлячись на те, що в літературі є достатня кількість наукових праць, які присвячені здоров'ю студентської молоді, проблема здоров'я студентів ВНЗ до сьогоденішнього часу вивчена не достатньо.

Метою нашого дослідження було формування здорового способу життя студентів на основі результатів моніторингу рівня і динаміки соматичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Провести експериментальне дослідження стану здоров'я студентів та факторів, які на нього впливають.
2. На основі отриманих результатів розробити методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя студентів.

Методи дослідження:

Педагогічний експеримент, антропометрія, пульсометрія, тонометрія, методи індексів і математичної обробки результатів.

В експерименті прийняло участь 120 студентів I, II курсів спеціальності „Технічна і обслуговуюча праця.”.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів вивчення фізичного розвитку студентів і порівняння їх з літературними нормативами, які встановлені для студентів ВНЗ, в цілому, можна оцінити, як задовільні. Позитивним є те, що у студентів II курсу рівень фізичного розвитку вищий ніж у студентів I курсу. (табл.1). Ці результати можна пояснити двояко: що в процесі навчання у ВУЗі, відбулося покращення функціонального стану організму студентів II курсу, або спостерігається з року в рік зниження рівня здоров'я і фізичного розвитку молоді, на що наголошують деякі літературні дані [1,2,3,5,6].

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів I-II курсів ($X \pm m$)

Курс	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ЖЕЛ, мл	Динамометрія кисті, кг
I	171,1 ± 2,4	72,4 ± 2,2	3400 ± 164,6	38,8 ± 2,35
II	173,2 ± 1,3	70,5 ± 1,4	3650 ± 170,4	40,33 ± 2,2

За методом Г. Апанасенка [1], на основі експрес-оцінки індексів: масо-ростового, життєвого, силового та функціональних показників серця та дихання визначався рівень соматичного здоров'я студентів. За середніми показниками у студентів I курсу рівень соматичного здоров'я можна оцінити як „низький”, у II курсу – як середній.

При оцінці індивідуальних даних виявлено, що у 37% студентів рівень соматичного здоров'я низький і нижче середнього, у 45% - середній і лише у 18% - вище середнього рівня. Важливо відмітити що у жодного студента не виявлено високого рівня здоров'я. У деяких студентів спостерігались відхилення від норми, а саме у 30% виявлено: міопію, гіпертензію, тахікардію, надлишок ваги тіла, хронічні захворювання серцево-судинної системи, органів дихання і травлення.

Порівняльний аналіз отриманих нами даних показав, що у студентів II курсу відбулась позитивна динаміка рівня здоров'я: у 19% – вище середнього, а у 10% студентів виявлено низький рівень здоров'я (табл. 2)

Таблиця 2

Рівень соматичного здоров'я студентів I-II курсів (%).

Рівень соматичного здоров'я	I курс	II курс
Низький	20	15
Нижче середнього	17	18
Середній	45	48
Вище середнього	18	19
Високий	-	-

Висновки.

Якісна перебудова вищої школи ставить підвищені вимоги до покращення фізичного статусу студентської молоді.

Між здоров'ям студентів та організацією і методикою їх підготовки існує чітка залежність. У більшості студентів рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я не задовільний, у жодного студента не виявлено високого рівня здоров'я.

Серед основних чинників, що сприяють погіршенню здоров'я студентів є: низька рухова активність, низька ефективність традиційних методів фізичного виховання, низький рівень сформованості негативного ставлення до шкідливих звичок, не належна організація навчального-виховного процесу.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123с.
2. Давиденко О. Ступінь реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я студентів. //Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали всеукраїнської наукової конференції, Тернопіль 2003. – С.29-31.
3. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць.-Харків: ХДАДМ (ХХП),2002. – №22. – С.23-28.
4. Євстратов,П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів //Буковинський науковий вісник. Чернівці, 2005. – С. 209-211.
5. Єрмакова Н.В. Здоровье студентов – комплексная социально-медицинская проблема.//Сб. тез Международной научно-практической конференции «Здоровье студентов». М., 1999. – С.13-14.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. – Киев.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. –С.113-162.

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Станіслав Заборняк, Павел Круль

МАТЕРІАЛЬНО-ФІНАНСОВІ РЕСУРСИ ГІМНАСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» В СТАНІСЛАВІВСЬКОМУ ОКРУЗІ (1884-1914 рр)

У статті подано характеристику спортивних споруд Гімнастичного Товариства “Сокіл”, які функціонували в добу автономії Галичини. Представлено кількісний стан соколових будинків і майданчиків та їх розвиток.

Ключові слова: спортивні споруди, гімнастичне товариство “Сокіл”, гнізда ГТ.

The characteristic of sport builds of Gymnastic Society “Sokil” functioning in Galichina region in 1884-1914 years is showed in the article. The quantitative and qualitative states of sokil’s builds, grounds and their development are represented in yhis article.

Ключові слова: sport builds, Gymnastic Society “Sokil”, гнізда ГТ.

Постановка проблеми. Позитивна роль, яку в фізичній культурі відіграла діяльність Гімнастичного товариства (ГТ) “Сокіл”, цього першого зінституціалізованого товариства гімнастично-спортивного характеру в Галичині, залишилась задокументована в багатьох працях [1,2,3,4,5]. У сокільських публікаціях знаходимо характеристику деяких організацій [6,7,8]. Однак варто звернути увагу на величезний матеріальний доробок, яким напевно були будинки – соколові гнізда, які давали можливість реалізації програми діяльності Товариства “Сокіл”. Багато з них дійшли і до наших часів, слугуючи різним потребам суспільства, а деякі з них продовжують виконувати спортивні функції.

Мета роботи – характеристика спортивних споруд Гімнастичного Товариства “Сокіл”, які функціонували в добу автономії Галичини.

Результати дослідження. Перед початком першої світової війни ГТ “Сокіл” належало до найпопулярніших суспільних організацій в Галичині і налічувало 247 зібрань–гнізд спортового характеру, з найбільшою кількістю членів (30 тисяч осіб). Воно розпоряджалося найбільшим маєтком серед інших спортивних товариств. У вигляді нерухомості на кінець 1913 р. товариство мало 113 будинків з гімнастичними залами і понад 130 майданчиків призначених для організації гімнастичних показів. В цей період «Сокіл» утримував під своїм управлінням нерухомість вартістю біля – 6,5 млн. римських злотих (далі: корона), з якої іпотечна заборгованість складала 4,5 млн. к. На підставі соколових звітів встановлено, що ця організація розпоряджалася 126 будинками (табл.1). Разом з початком діяльності гнізда закладено фонд, а в кожному гнізді - власний. Попри визначені інвестиційні ініціативи з погляду їх призначення, вони часто були збудовані під впливом амбіцій і турботи соколів з точки зору престижу в професійному середовищі.

Об’єкти ГТ “Сокіл” також мали обов’язок здійснювати через спортивний комітет організаційно-правові та фінансові справи. Територію під будівництво будинків товариство найчастіше отримувало у формі дарунку гміни, рідше брало її в оренду. Будівничий фонд був створений з ресурсів, які вливалися до каси ГТ “Сокіл” як дохід з організованих заходів, дарувань і субвенції від суспільства, фірм та інституцій. Для цієї мети використовувались також іпотечні кредити, які сплачувались впродовж багатьох років. Найчастіше кредити надавав Банк Крайовий у Львові. Будівництво такої великої кількості соколових будинків в умовах функціонування так званої “біді галицької” було явищем, успіхові якого потрібно завдячувати суспільному заангажуванню польського народу в реалізацію програми ГТ “Сокіл”, хоча й не без вийнятків.

Матеріальний стан структур Союзу Польських Гімнастичних Товариств „Сокіл” в Австрії (1912 – 1913р.)

Округ	Кількість гнізд ТГ «Сокіл»	Кількість гнізд будинків	Фонд будови, корони	Вартість нерухомості, корони	Борги іпотечні, корони	Вартість чистого майна, корони
Краківський I округ	54	16	139 169	725 940	404 986	46 383
Тарновський II округ	20	11	51 122	382 250	238 195	272 193
Жешовський III округ	30	15	27 650	609 394	388 450	400 735
Перемишльський IV округ	28	18	65 682	929 057	634 128	493 194
Львівський V округ	43	26	116 350	193 250	1 492 191	912 286
Тернопільський VI округ	23	16	8 275	964 418	656 379	404 736
Станіславівський VII округ	41	24	77 954	908 763	590 644	447 822
Разом	239	126	486 202	6 459 072	4 404 973	3 477 349

Варта здивування також відвага тогочасних діячів «Сокола», які підтримували ризик отримання кредиту, а також наступне його погашення. Програма товариства мала ідейно-виховний характер і своєю діяльністю пробуджувала патріотичні ідеї польського народу. В соколових будівлях в багатьох випадках були елементи, які мали відношення до політичних і військових успіхів минулого Польщі. Погруддя багатьох керуючих «Соколом» поляків розміщених у формі оздоб на фасадах будинків виконували роль народних символів. Сама назва будинків, званих найчастіше “Гніздами” викликала у поляків порівняння з Гнезном - “колискою Польщі”. Використання в будівлях “надвіслянського” стилю нагадувало Віслу як елемент, що з’єднував поділену на частини Польщу. Деякі будинки своєю брилою були схожими до давніх оборонних казімировських замків (високі мури, вежі, випуклі вікна – мініатюри оборонних мурів і т.п.) Найбільше цю гіпотезу підтверджує сокілля березовська, на фасадах якої розміщено погруддя Казимира Великого – яке тим самим нагадує перехід Польщі від “дерев’яної до кам’яної”, з’єднання після поділу, консолідацію внутрішнього становища і загальне зміцнення держави. Погруддя Королеви Ядвіги і Владислава Ягели, які також розміщені на фасаді березовського гнізда, пробуджували національний дух народу, нагадуючи славні часи Об’єданого Королівства народів – Королівства Польського і Литви підтвержене перемогою над хрестоносцями в 1410 році під Грюнвальдем. На фасадах цього гнізда zostались символи патріотичних повстань поляків і суспільних реформ – погруддя Тадеуша Костюшки (голови ГТ “Сокіл”) і щит, який відображав печатку Народного Уряду в час січневого повстання (цілком позбавлене напису – Рівність - Воля - Братерство). На фасадах будинку розміщено печатку з гербом з вороном над трьома коронами – символ Галичини і Лодомерії, який вважався серед поляків за образ “нещасливих сутичок”. Віру у відродження і воз’єднання державності Польщі символізує корона (Ягеллонів), обрамлена орнаментом з листків. Свій відголосок мають використані для будови цеглини, на яких можна побачити символи гарту в прагненні до отримання волі. Символіку вольності доповнювали розміщені в будинку три соколи. «Сокіл» як символ вольності був прийнятий в назві через організацію сокільського слов’янського руху. Сокіл в такій символіці був

трактований як сукупність таких необхідних рис як: єдність, мужність, шляхетність і вірність ідеалам народних традицій. Прийняття сріблясто-білого кольору сокола на амарантовому тлі нагадувало польський народний герб. Будинки Товариства «Сокіл» були оздоблені назовні соколами, а внутрішні зали оздоблені орнаментами з національними мотивами. Інший патріотичний символ розміщено на фасаді будинку ГТ «Сокіл» в Санюку. Це пам'ятник отримання волі у вигляді сокола в організаційному строю, який тримає кайдани – символ неволі, зірвані з ніг орла в короні. Цікаву постать розмістили в 1900 р. на своєму будинку соколи з Ярослава. Це є символ окриленої звитяги і фізичної муки, названий з погляду на свої крила «Ікар»». У 1870-1914 роках на польських землях в архітектурі, особливо в будівлях, таких як музеї, театри, готелі, вілли, фабрики проявлялись прагнення як до монументальності, так і до непомірної претензійної оздоблювальності, в якій відображені естетичні уподобання епохи. В монументальній архітектурі панували на той час всі можливі історичні стилі, включно з формами барокко. Особливим явищем була поява на одному фасаді різних архітектурних стилів. Більшість соколових будинків, особливо в початковому періоді розвитку цієї організації, була виконана в формі, характерній для тогочасної епохи і прийнятого в даній місцевості будівничого стилю. В міру налагодження політики набирали характерні на той час польські стилі. Роль, яку виконувало Гімнастичне Товариство «Сокіл», реалізуючи свою патріотичну програму, можна прирівняти до діяльності «бастіону польскості» в нав'язуванні антипольської політики. Програмова діяльність Соколів протиставлялася тій політиці. Їхню роль важко переоцінити. Кількісний стан соколових будинків і майданчиків та їх розвиток представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Кількість сокільських будинків і майданчиків в 1884–1913 рр.

Рік	Кількість сокільських	Кількість майданчиків чи ділянок під	Кількість товариств, які мали власний маєток, %
1884	1	1	1,0
1893	10	15	22,2
1894	13	-	22,0
1895	14	-	20,0
1896	15	-	20,5
1897	16	21	21
1898	23	-	28,7
1899	25	20	28,4
1900	27	29	29,7
1901	29	34	29,9
1902	32	35	32,6
1903	33	31	31,4
1904	53	55	40,1
1905	54	54	38,0
1906	56	60	39,0
1907	64	68	36,8
1908	75	79	49,3
1909	97	101	51,0
1910	100	108	46,3
1911	106	125	45,7
1912	107	136	44,4
1913	113	131	45,7
1914	126	131	52,7

Кількість будинків ГТ “Сокіл” побудована в період Галицької автономії свідчить про значну роль, яку Товариство відігравало в розвитку фізичного виховання і спорту. Ця роль полягала в будівництві залів, майданчиків і гімнастично-спортивних влаштувань, які стали в Галичині дієвими осередками культури, фізичного виховання і спорту.

Гнізда ГТ “Сокіл” VII округу Станіславівського. В структурах округу VII Станіславівського в 1911 р. діяло 43 соколових гнізда, серед яких 22 мало власні будинки, а 22 з загальної кількості округу - власні спортивні майданчики. В статистичному списку за 1911 р. вартість нерухомості соколових гнізд округу становила – 649233 к, понад половину цієї квоти становив іпотечний борг. Квоту – 355531 становили іпотечні кредити на будівничі потреби. В соколовому статистичному звіті за 1912 рік вдвічі зменшилася кількість зазначених гнізд. З невідомих причин в цьому звіті не зазначено ГТ “Сокіл” з Нижнього Березова і Кам’янки Великої. Про фінансову плинність свідчили статистичні звіти за 1911 - 1912 рр.. Щодо кількості квот на фонд соколу, який в 1912 році зріс, то він був на 33 042 к більший від аналогічного в 1911 році і становив – 77954 к. водночас був збільшений на 147 194 к щодо попереднього року іпотечний борг, який в 1912 р. становив – 590 644 к. Це свідчило про здійснення інвестиційної діяльності через ГТ “Сокіл”, який належав до VII округу. Звіт свідчить, що кредити на будівництво в 1912 році під іпотечну заставу заставляли гнізда з наступних місцевостей: Богородчани – 3500 к, Єзупіль – 1500 к, Калуш – 2000 к, Княгини Гірка – 23000 к, Коломия – 6000 к, Монастирська – 2000 к, Надвірна – 3000 к, Печиніжин – 14000 к, Снятин – 2000 к, Станіславів – 10000 к, Станіславів-Бельведер – 2000 к, Заболотів – 24000 і Заліщики – 10000 к.

Таблиця 9

Кількісна характеристика матеріально-фінансових статків VII сокологового округу

Гніздо	Рік закладення гнізда	Рік віддання сокольні	Фонд будови	Вартість нерухомості	Іпотечні борги	Вартість маєтку
1.Боднарівка	1910	-	169	25	-	-
2.Богородчани	1907	?	-	12 000	3 587	9 913
3.Більшівці	1905	?	37 374	65 000	40 000	25 600
4.Бучач	1894	?	-	80 000	52 851	28 061
5.Чернівці	1892	?	10 558	2 000	13 000	15 048
6.Делятин	1904	-	7 800	2 600	-	9 849
7. Релеїв	1904	-	69	-	-	69
8. Долина	1895	?	-	21 975	15 153	11 231
9.Гвіздець	1903	?	-	-	3 974	10 913
10. Галич	1903	?	-	9 170	824	10 644
11.Голосків	1905	-	1 000	2 000	-	3 400
12.Городенка	1897	?	-	57 310	28 589	33 252
13.Єзупіль	1910	?	-	10 000	2 000	8 200
14.Качика	1906	-	-	433	35	723
15.Калуш	1894	?	-	78 902	52 979	32 057
16.Княгини Гірка	1910	?	-	25 000	23 218	4 004
17.Княгини – Колонія	1910	?	-	10 000	7 700	2 300
18.Коломия	1885	?	-	60 300	94 237	-
19. Косів	1893	?	-	8 600	5 457	5 578
20. Кути	1904	?	-	5 500	4 300	1 500
21.Медуха	1094	-	-	-	-	-

22.Монастириська	1893	-	6 927	4 238	-	14 704
23. Надвірна	1893	-	404	16 800	2 450	16 477
24.Обертин	1903	?	616	10 000	6 250	4 843
25. Отинія	1903	?	-	10 700	2 915	8 587
26. Печиніжин	1903	?	-	22 700	14 366	11 634
27. Золотий Потік	1908	-	-	-	693	1 868
28.Рожнятів	1906	-	7 100	400	1 000	6 100
29.Садогора	1906	-	-	-	-	-30
30. Снятин	1892	?	-	23 317	10 722	12 639
31. Солотвино	1909	-	-	-	-	-32
32. Станіславів	1884	?	-	78000	74 857	8 700
33.Станіславів- Бельведер	1910	?	-	12 000	3 020	9 415
34.Тарновіца Польна	1909	-	-	-	-	-
35. Тлумач	1898	?	-	20 000	95 000	106
36.Тисмениця	1909	-	-	-	-	-37
37. Вашковіце	1910	-	-	-	-	38
38. Волосів	1906	-	-	-	-	474
39.Вижниця	1903	-	-	160	-	310
40.Заболотів	1903	?	-	43 692	24 700	21 492
41.Заліщики	1894	?	-	35 941	37 460	10 986
Разом	1912	24	77 954	908 763	590 644	447 822
	1911	22	44 912	790 108	453 450	421 772

ГТ “Сокил” – Більшівці. В Більшівцях гніздо “Сокил” зареєстровано в 1905 році і було одне з найменших соколових гнізд в Станіславівському окрузі. В 1912 році воно налічувало 42 особи. Як випливає з союзного статистичного списку за 1912 рік вартість нерухомості, в склад якої входив будинок і спортивний майданчик, оцінено в 65 000 к. З цієї квоти на сплату іпотеки нерухомості члени гнізда мали сплатити – 40 000 к. З погляду на вказану квоту – 37 374 к на кінці будівельного фонду можна зробити висновок, що ймовірно соколи більшовицького гнізда мали на меті розбудувувати сокольні чи були на шляху до цього. Існує також ймовірність, що з банківських процентів від цієї квоти сплачували іпотечний кредит.

ГТ “Сокил” – Бучач. Бучач лежав в одному з найбільш віддалених закутків Галичини, між Станіславовом і Столицею VI Округу – Тернополем. Найімовірніше організаційне віддалення гнізд дало імпульс до створення в 1894 році бучачцького гнізда. В 1911 році вартість сокольні становила 24700 к, в той же час іпотечний борг, як подають соколові джерела, становив понад 54 000 к, це вказувало на клопітливу фінансову ситуацію відділу ГТ “Сокил” в Бучачі. Беручи до уваги річний зиск, який діячі отримували в вартості 125 к, це була ситуація, яка змушувала до довготривалої сплати боргу.

ГТ “Сокил” – Чернівці. ГТ “Сокил” в Чернівцях, тодішній столиці Буковини, був створений в 1892 р. Соколья гнізда була однією з останніх відданих до використання перед першою світовою війною. З метою реалізації будови власної сокольні в 1911р., відділ отримав іпотечний кредит на суму – 14000 к., ця квота дозволила початок будівництва. До моменту закінчення будівництва, заняття проводились на майданчику для гімнастичних вправ, який становив власність гнізда.

ГТ “Сокил” – Долина. Гніздо в Долині було створено в 1895 році. Відповідно до статистичного звіту за 1912 р. до нього належало 128 соколів. В диспозиції ГТ “Сокил” в цій

місцевості знаходився власний будинок і спортивний майданчик. Ці нерухомості становили вартість – 21975 к. На будівництво соколового об'єкту отримано іпотечний кредит, який в списку зазначений в квоті – 15153 к. Великий як на кількість членів гнізда був його річний дохід, що в обчислювальному році становив – 5104 к.

ГТ “Сокіл” – Гвіздець. В цьому невеликому містечку соколове гніздо розпочало діяльність в 1903 р. Статистичний звіт за 1911 р. зазначає 80 постійних членів. У вартість нерухомості, оціненої в статистичному звіті за 1911 р. закладалися власний будинок і спортивний майданчик вартістю – 11 198 к, з якої на сплату іпотечного кредиту повинна була виділятися сума – 4 171 к. Як на мале гніздо його члени виділялися значним річним доходом, який в згаданому списку зазначали в сумі – 2928 к, що дозволяло їм систематично сплачувати зобов'язання.

ГТ “Сокіл” – Галич. Недалеко від Станіслава в північному напрямку над Дністром лежить стародавній Галич. В добу галицької автономії він навіть не належав до великих міст в окремому гмінному статусі. Початок соколової діяльності розпочався від реєстрації гнізда в 1904 р. Союзний статистичний звіт за 1912 рік налічує 89 членів гнізда, а також в ньому зазначаються будинок і спортивний майданчик. Вартість нерухомості оцінено на квоту – 11020 к. Гніздо мало невеликий іпотечний борг вартістю – 1507 к., що при річному доході – 2906 к було цілком можливим для систематичної його сплати. Після року діяльності він був зменшений до 824 к, майже на 50%.

ГТ “Сокіл” – Городенка (східні обриси). Соколове гніздо закладено в 1897 році, було приписане до VII Округу в Станіславі. Вид будинку ГТ “Сокіл” в Городенці, презентований на світлинах періоду Галицької автономії вказують на згромаджені при сокольні локальні угруповання. Це вказує на значну роль, яку мало Гімнастичне Товариство “Сокіл” на східних територіях розвитку культури в житті поляків. Вартість нерухомості гнізда оцінено в 1911 р. на – 57400 к, а це значить, що будинок був за вартістю, прирівняний до будинку сокольні Жешовської. Гніздо мало іпотечний борг вартістю – 29617 к. Річний дохід з організованих через соколів вечірок складав – 559 к.

ГТ “Сокіл” – Єзупіль (східна сторона). Закладене в 1910 р. гніздо належало до VI Округу в Тернополі. Вже на початку діяльності гніздо дбало про побудову власної сокольні. Як подає статистичний звіт Союзу Польських Товариств Соколових в Австрії за 1911 рік вартість нерухомості гнізда становила – 5000 к., в цій сумі борг іпотечний складав – 500 к. В звіті за 1912 рік вартість соколової нерухомості оцінено на 10000 к, вартість боргу – 2000 к.

ГТ “Сокіл” – Калуш (обриси східні). Містечко існувало в Східній Галичині як одне з не багатьох, на теренах якого містилися поклади калійної солі. Гніздо повстало тут в 1891 році. Побудова власної сокольні потребувала – 79298 к, з цієї квоти – 54725 к становив кредит під іпотечну заставу. Величина чистого річного прибутку вартістю – 2424 к вказує на організаційну пружність калуських соколів.

ГТ “Сокіл” – Княгини – Гірка. Закладене в 1910 р. гніздо, члени якого повинні були показати доволі високу організаційну активність, вже в 1911 році прагнули мати власний будинок. Вартість об'єкту в зведеному статистичному списку за 1911 р. оцінена на квоту – 25000 к, при чому іпотечний борг, який обтяжував нерухомість у сумі – 23218 к при 300 членах в 1911 р. і 200 особовому кількісному складі гнізда в 1912 р. був поступово сплачений.

ГТ “Сокіл” – Княгинин-Колонія. Гніздо закладене в 1910 році подібно як в сусідній місцевості Княгинин – Гірці члени повинні були відзначатися значною організаційною оперативністю, і вже в 1911 р. майно оцінено на квоту – 10000 к, при чому іпотечний борг, який обтяжував нерухомість величиною – 7700 к при 203 особовому кількісному складі гнізда систематично сплачувався, тим більше, що річний дохід гнізда становив – 4503 к.

ГТ “Сокіл” – Коломия. Містечко розташоване над Прутом, було столицею Покуття. Це тут Казимир Ягелончик забрав холд Стефана господаря Молдови. Соколове гніздо було закладене тут в 1885 р. Належало до Округу VII в Станіславові. За ціну – 54000 к збудовано власний будинок ГТ “Сокіл”. На будову отримано іпотечний кредит величиною – 88920 к. Варто припустити, що сокольно побудовано цілком за позикові кошти.

ГТ “Сокіл” - Косів. Реєстрація Косівського гнізда відбулася в 1893 р. Як впливає з статистичного звіту за 1912 рік, гніздо мало власний будинок і спортивний майданчик. Воно мало нерухомість вартістю, яка зазначена в списку на квоту – 8500 к, і було обтяжене іпотечним боргом величиною – 5 03 к. До гнізда належало 102 соколи.

ГТ “Сокіл” – Кути. Містечко в добу автономії існувало з саф’янових виробів. Реєстрація гнізда була здійснена в 1903 р. В 1912 році до нього належало 67 членів. З статистичного списку за 1912 рік видно, що соколи володіли власним будинком і спортивним майданчиком вартістю – 5500 к. Іпотечний борг складав – 4300 к. Члени відзначалися організаційними стараннями щодо сплати боргу, який після року діяльності зменшився до 200 к.

ГТ “Сокіл” Монастирська. В цьому невеликому містечку гніздо було закладене в 1893 році. В статистичних записях ГТ “Сокіл” в Цезарстві Австрійському за 1912 рік не знаходимо інформації щодо існування будинку. Однак з аналізу фінансів, які стосувались гнізда впливає, що воно володіло маєтком вартістю – 14701 к., натомість на рахунку фонду будови сокольні знаходилося – 6927 к. Можна робити висновки про наміри, пов’язані з початком будови власної сокольні чи її розбудови, в звіті вказано квоту 4238 к як вартість нерухомості. Найімовірніше це була вартість будівельного майданчику. На світліні видно скромний, одноповерховий, дерев’яний будиночок, огорожений парканом, характерним для будівель на зламі століть.

ГТ “Сокіл” Обертин. Під цим малим містечком, яке лежить на лівому березі Пруту навпроти гирла Черемошу. Ян Тарновський переміг воєводу волоського. Гніздо ГТ “Сокіл” в Обертині було закладене в 1903 р. Цей красивий сільський будиночок був місцем зустрічі обертинських соколів. В джерелах соколових вартість нерухомості гнізда оцінено на – 10200 к, з якої – 8048 к припадало на іпотечний борг. На рахунку будівничого фонду знаходилося – 119 к, що може свідчити про намір розбудови обертинської сокольні.

ГТ “Сокіл” – Отинія. Соколове гніздо в Отинії закладене в 1903 р. Це було одне з найменших гнізд станіславівського округу, до якого в 1912 р. належало 63 члени. Мало власний будинок, побудований з невеликих власних ресурсів та іпотечного кредиту. Відповідно до статистичного списку вартість будинку оцінено на квоту – 10500 к. Для сплати боргу в 1912 р. залишилась ще квота – 3256 к. Окрім внесків членів, дохід формували також кошти, які надходили від заходів, позичання книжок, дарувань.

ГТ “Сокіл” – Печиніжин. Реєстрація ГТ “Сокіл” в Печиніжині відбулася в 1903 р. В цьому невеликому містечку організація мала велику популярність. В 1911 р. в діяльності організації брало участь 55 членів, які мали річний дохід величиною – 6871 к. Завдяки цьому сплачували іпотечний кредит, який, відповідно до статистичного списку складав – 14366 к. Вартість нерухомості, яка була власністю соколів становила – 22700 к, а річний дохід – 2917 к.

ГТ “Сокіл” Богородчани. Гніздо розпочало свою діяльність після реєстрації в 1907 р. Це була одна з небагатьох організацій, яка мала програму національного спрямування. В 1912 р. гніздо налічувало 76 членів, які були власниками будинку загальною вартістю – 12000 к. Аналогічно, як і більшість гнізд соколових в Галичині сплачувало іпотечний кредит, який в 1912 р. складав – 3587 к. Сплату цього боргу гарантував отриманий з діяльності прибуток величиною – 4011 к.

ГТ “Сокіл” – Станіславів. Станіславів подібно як і Перемишль мав важливе значення в політичному житті Галичини. Це місто було також столицею VII соколового Округу. Станіславівське гніздо в 1884 р. було однією з перших філій “Сокола-Мацежи”. В 1888 р. кількість членів складала 21 тисячу осіб мало два соколові будинки, які належали до двох гнізд, а власне гнізда Станіславів і Станіславів-Бельведер. Будинок Станіславівського гнізда в статистичному звіті оцінено на – 60000 к, іпотечний кредит – 64991 к., найімовірніше отриманий на покриття потреб за будівельні роботи. На рахунку фонду сокольні було 5747 к., але величина вказаного дефіциту вказувала на довготривалу сплату боргу.

ГТ “Сокіл” – Станіславів-Бельведер. Це було друге гніздо в Станіславові засноване в 1910 р. До нього належало 224 соколи. Як впливає зі статистичного звіту за 1912 р. гніздо було власником будинку вартістю – 12000 к. На потреби будівництва отримано іпотечний кредит, з якого до сплати залишилось – 3 020 к. Члени гнізда Станіславів-Бельведер отримували з організованих заходів та інших джерел річний дохід величиною – 8 581 к.

ГТ “Сокіл” – Снятин. Розвиток культури в містечку був підданий стихії польського відродження, звідси домінування в діяльності польських національних ідей. Неабиякий вплив на розвиток культури в Снятині мало будівництво власного будинку. В 1911 р. в статистичному списку нерухомість гнізда оцінено на квоту – 23 117 к, з чого – 12 055 к становив іпотечний кредит на потреби будівництва сокольні. Після року діяльності гніздо сплатило біля – 1700 к боргу.

ГТ “Сокіл” – Тлумач. Містечко, яке розташовано на схід від Станіславова, в 1888 р. в ньому існував найбільший в Галичині цукровий завод. Тлумацьке гніздо закладене в 1898 р., належало до структур VII Округу в Станіславові. Дане містечко, мало сокольню, вартість якої в Союзному статистичному звіті становила – 200 000 к, з цього, як подають у відомості, іпотечний кредит становив – 96 000 к.

ГТ “Сокіл” – Заболотів. Гніздо діяло від 1903 р., коли прихильники соколової ідеї в цьому місті домоглися його формальної реєстрації. Відповідно до списку в 1912 р. до нього належало 85 членів, які, завдяки своїй діяльності отримували дохід, який дозволяв сплату отриманого іпотечного боргу величиною – 24 700 к. Вартість соколової нерухомості, відповідно до того самого списку, становила – 43 692 к.

ГТ “Сокіл” – Заліщики. У містечку, яке розташовано на кордоні з Буковиною, соколове гніздо засноване в 1893 році і входило до структури VII Округу в Станіславові. В союзному статистичному звіті за 1911 р. згадується про будинок і спортивний майданчик, які були власністю гнізда і мали вартість – 36675 к. На початок будівництва гніздо отримало іпотечний кредит величиною – 27944 к., сплата якого змушувала діячів до систематичного заробляння коштів.

1. Dziędzielewicz A. Trzydziestolecie Polskiego Towarzystwo Gimnastycznego. Lwow, 1897. – 26 s.
2. Kopański W. Słownik mitów i tradycji kultury. Warszawa 1985.–1085 s.
3. Piecuch A. Towarzystwo Gimnastyczne «Sokół» w Brzozowie (1893-1949). – zarys monograficzny. - Brzozów, 1990. – S. 355-356.
4. «PGS». 1912. – N 8. – 62 s.
5. «PGS». 1913. – N 11. – 88 s.
6. Snopko J., Dudek D. Rozwój ruchu sokolego w zaborze austriackim // Zarys dziejów Sokolstwa Polskiego w latach 1867-1997. – Częstochowa, 2001. – S. 21-23.
7. Sprawozdanie (XX) Wydziału Związku Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolich za rok 1912/1913. – Lwów, 1913. – S.31.
8. Tabela statystyczna polskich związkowych gimnastycznych towarzystw sokolich w Austrii za rok 1912 zestawiona na podstawie sprawozdań i raportów // «PGS». 1912. – N 11.- S 85-88.

УДК 796.011 (477)

Ярослав Боднар

ПРИНЦИПИ ГАРМОНІЙНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ ГАЛИЧИНИ В КІНЦІ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТ.

У даній статті йдеться про шляхи реалізації принципу гармонійності у фізичному вихованні молоді Галичини кінця ХІХ – початку ХХ ст.

Ключові слова: фізичні вправи, спорт, фізичне виховання.

The article deals with the main ways realization of the principle of harmonious in the physical education of the youth of Galychyna of the end of 19 – the beginning of 20 century.

Key words: physical exercises, sport, physical training.

Постановка проблеми. Відомо, що принципами називають те, що лежить в основі певної теорії, вчення, науки, світогляду, а також внутрішні переконання людини, практичні, моральні й теоретичні засади, якими вона керується в житті і діяльності [102]. У вихованні, в тому числі фізичному, принципами є найважливіші теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності фізичного виховання і є головними орієнтирами на шляху до мети. При цьому в основі цих принципів лежать об'єктивні, незалежні від волі людини закономірності.

Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомагають виробити певні позиції, відповідно до яких можна ефективніше керувати процесом фізичного виховання.

Мета роботи – виявити шляхи реалізації принципу гармонійності у фізичному розвитку галицької молоді.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання молоді, його теоретичні і методичні засади.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фактів і явищ у молодіжному фізкультурно-спортивному русі в досліджуваній період.

Принцип гармонійності або всебічного розвитку особистості орієнтує фізичне виховання на розвиток людини в гармонійному поєднанні її духовних і фізичних сил. Ярослав Рудницький у статті "Проти викривляння ідеї спорту", що була надрукована в журналі "Вогні" в 1933 році, аналізуючи коло зацікавлень тодішньої молоді, приходять до думки, що "...нам треба тямити, що ціллю фізкультури і фізичного виховання не є рекорд, ані фізичне виховання само в собі. Фізкультура – це тільки засіб, дорога до досягнення гармонійного розвитку духа й тіла" [1; 19].

Людина, як єдине ціле, має різні схильності, бажання і прояви. Принцип гармонійності орієнтував організаторів фізичного виховання зважати на особливості кожного індивідуума і на високу мету. Е.Жарський на сторінках книги "Фізичне виховання" ставить питання і сам же формулює відповідь. "Чого ж ми бажаємо?" – запитує він. І відповідає: "Під теперішню пору ідеалом виховання всіх народів є виховати молодь на здорових, сильних і добрих членів свого народу, на рухливих, працьовитих та стійких у своїх уживках і думках, характерних громадян, які, як що до чого, – зуміють боронити державу, добро й честь народу. Для того ж потрібне здоров'я, сила духа й тіла, тут потрібно виробити громадські почування, сполучені з патріотизмом. ...Головна думка йде в тому напрямі, щоб узгіднити й узгіднено розвинути здорове тіло і здорову душу!" [2; 27].

У практиці фізичного виховання молоді Галичини в роки, які ми досліджували, принцип гармонійного розвитку реалізувався в нерозривному зв'язку фізичного виховання з іншими сторонами виховання: патріотичним, вольовим, моральним, інтелектуальним, естетичним, трудовим.

Заняття фізичними вправами, особливо дітьми, чи то на уроках руханки, чи під час забав, ігор, екскурсій створювали виняткові умови для морального виховання. У вправах, іграх, різноманітних рухах розкривався справжній характер дитини. "Фізичним вихованням зможемо викликати і зберегти у молоді красу й силу та розвинути много добрих, корисних прикмет, яких жадні, хоч би й як старанні лекції, ні довгі, переконуючі моральні оповідання не навчать їх", – пише О.Суховерська у книзі "Рухові забави й гри" [3; 102]. Саме в процесі занять фізичною культурою і спортом у молодих галичан виховувались патріотизм і колективізм, сміливість і чесність, завзятість і наполегливість, проходило становлення духовних і фізичних якостей.

Проте молодь в окремих випадках ще не до кінця розуміла всіх завдань фізичного виховання та особливо спорту і це було "... щось більше прикре й злорадне. ... Витворився навіть подекуди тип спортсмена-професіонала, часть без найменшої моральної вартости і не занятого активно на ніякім відтинку суспільно-громадянської праці, але за це з великими вимогами до всіх і вся, влучно з домаганням доброї посади за свої спортові виступи" [4; 50].

Хоча минуло від того часу багато років, але такі факти є характерні й для наших днів.

Досліджуваний нами період характерний тим, що тоді переважала думка як організаторів процесу тіловиховання молоді, так і громадянства про хибність мети, змістом якої є лише досягнення рекорду в спорті. "Стремління до рекорду стає передусім товчком до вузької спеціалізації в кожній тільки вибраній ділянці спортових вправ, ... однобічна спеціалізація доводить до надмірного вироблення тільки деяких його частин і органів при рівночасному зникнові інших. Вона, отже, перешкоджає гармонійному розвоєві тіла, не допускає до добуття певної справности, але веде до знищення здоров'я", – говориться в статті "Рекорд чи фізична справність" [5; 137-138]. Правильною була думка, що фізичні вправи можуть мати успішний вплив на здоров'я молоді лише тоді, коли вправляється ціле тіло. Однобічна спеціалізація може привести до вищих результатів, але не забезпечить гармонійного розвитку. Цю тезу варто розуміти так, що необхідність фізичного вдосконалення людини зумовлена природними закономірностями, за якими всебічний гармонійний розвиток переважає односторонній. Людський організм єдиний у своїй будові і розвитку, функціонує і розвивається як один механізм, причому так, що прогрес в одному напрямку знаходиться в певній залежності від прогресу в інших напрямках.

Шлях до всебічного фізичного розвитку не слід буквально розуміти як прагнення до рівномірного розвитку всіх фізичних якостей. Гармонійний розвиток абсолютно не виключає переважаючого розвитку тієї чи іншої фізичної якості у відповідному співвідношенні з рештою якостей. До прикладу, і штангіст, і бігун, і боксер можуть бути гармонійно розвинутими, хоча співвідношення в розвитку окремих фізичних якостей у них, як правило, суттєво різні. У цьому плані умовою реалізації принципу гармонійності в процесі фізичного виховання є використання таких засобів та методів, які б гарантували розвиток усіх фізичних якостей людини і водночас сприяли б виявленню індивідуальних здібностей, а в підсумку створювали досить багатий фонд життєво важливих рухових умінь та навичок.

Заняття фізичними вправами, участь у змаганнях навчали молодого галичанина чи галичанку використовувати свої здібності для добра загалу, групи, до якої належить. Вчить його, з одного боку, підприємливости та самостійного рішення, з другого боку – приборкує егоїзм та підпорядковує його вищим інтересам загалу.

Фізичне виховання молоді людини розгорталось на тлі спілкування в колективі. Саме те спілкування і було могутнім фактором формування моральних якостей тих, хто займався. Із самого початку занять фізичними вправами, участю в забавах, іграх вони починали усвідомлювати свою причетність до колективу і відповідно до цього знайомилися із вимогами чи розпорядженнями вчителя руханки, вчилися керувати своїми діями, порівнювати їх із діями інших. Таким чином, зміцнювалась воля, виховувалась дисципліна, формувались норми моральної поведінки. Сприяла закріпленню моральних уявлень у

почуттях, переживаннях і висока емоційність, що була характерною для занять фізичною культурою і спортом.

Потреба бути здоровим, сильним, вольовим формувала в молодих людей моральну свідомість, моральні почуття та моральну поведінку. На основі моральної свідомості і почуттів плекались моральні звички, що за змістом означали повсякденне заняття фізичною культурою, спортом. Це були стабільні, міцно закріплені практичні способи поведінки людей. Оскільки стійкі моральні звички для молодої людини стали невід'ємною якістю її характеру, то вона діяла відповідно до своїх переконань і почуттів.

Заняття фізичною культурою і спортом створювали благодатні умови для естетичного виховання молодої людини, виховання у неї почуття прекрасного. Вони були направлені на удосконалення морального обличчя галицького хлопця і дівчини, на вирішення завдань виховання нової людини, яка гармонійно поєднає в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

У процесі занять фізичними вправами вдосконалюються форми людського тіла, розвивається м'язова сила, рухи набувають сили, злагодженості, гармонії.

У статті "Література й фізичне виховання" акцентується думка на тому, що має місце тісний зв'язок між фізичним вихованням і літературою. Якщо фізичне виховання намагається за допомогою фізичних чинників виховувати фізично здорових людей, то література – "...духова творчість небагатьох – для багатьох у слові, вірші, прозі – має предметом впливу цілу людину – її душу, розум, тіло" [6; 26]. Поети і письменники своїми творами висловлювали бажання бачити українську молоду людину в новому духовному і тілесному вбранні:

Бачу їх високих та русявих,
Зовсім інших, не таких, як ми,
Пристрасників висоти та слави,
Ненависників тюрми й тьми.
Ось їх стислі руки, світлі лиця,
Голос невблаганний, як наказ,
В гострім зорі - зимно-синя криця,
Вірний щит від болю й образ!".

Є.Маланюк.

Для того, щоб виконання фізичних вправ не перетворювалось на неприємну процедуру, а приносило естетичну насолоду, воно має бути відмічено красою і точністю рухів, економією часу, натхненням, захопленням, приносити почуття впевненості і в підсумку – позитивний результат. Гармонія фізичних рухів породжує внутрішню духовну красу, що проявляється в спритності, ритмі, радості, самоутвердженні. Е.Жарський у статті "Пливацький скок" пише: "Скок тоді може подобатися, коли його гарно виконати. Ціла постава, коли вже хто відбивається від порога вежі, чи в леті в повітрі, чи поринаючи в воду - мусить бути дуже гарна. Змагун мусить тоді нагадувати різьблену статую. Він мусить уміти панувати над усіма м'язами тіла. Часом мистці-різьб'ярі вишуковують собі моделі до різьби саме серед плавців. Але такий скок має й виховне значення. Він виробляє велику сміливість, себе певність, не кажучи вже про зручність, гнучкість рухів" [7; 229-230].

Велике естетичне задоволення отримували як учасники спортивних свят, фестин, здвигів, так і глядачі під час урочисто проведених парадів, їх відкриття і закриття. Форма одягу учасників цих дійств, бадьора музика, злагодженість і краса рухів – все це виховувало естетичні смаки, почуття прекрасного.

Підсумовуючи вищенаведене, приходимо до таких **висновків**:

- принцип гармонійності реалізовувався у тісному зв'язку фізичного виховання з патріотичним, вольовим, моральним, інтелектуальним, естетичним, трудовим вихованням;
- принцип всебічного розвитку орієнтував фізичне виховання на розвиток людини в гармонійному поєднанні її фізичних і духовних сил;
- шлях до всебічного фізичного розвитку – це прагнення як до рівномірного розвитку всіх фізичних якостей, так і до переважаючого розвитку окремої фізичної якості у відповідному співвідношенні з рештою якостями.

1. Рудницький Я. Проти викривлення ідеї спорту // Вогні. – Львів, 1933. – Ч. 2. – С. 19.
2. Жарський Е. Фізичне виховання. – Львів, 1937. – 32 с.
3. Суховерська О. Рухові забави й гри. – Львів, 1924. – С. 117.
4. Сніжик С. Ще раз про фізичне виховання // Вогні. – Львів, 1938. – Ч. 4. – С. 50.
5. Рекорд чи фізична справність? // Українське юнацтво. – Львів, 1935. – С. 137-138.
6. Ф. Я. Література й фізичне виховання // Спорт. – Львів, 1936. – 26 с.
7. Жарський Е. Пливацький скок // Життя і знання. – Львів, 1934. – С. 229-230.

УДК 796.5:376.83

Ярослав Луцький, Василь Луцький

ДІЯЛЬНІСТЬ ПОДІЛЬСЬКОГО ТУРИСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА (20-30-і рр. XX ст.)

У статті розкривається туристична діяльність Подільського туристичного товариства у 20-30 рр. XX ст.

Ключові слова: туризм, екскурсії, рекреанти, види туризму, спеліотуризм.

Tourist activity of Podol's tourist society in 20-30 years of XX centuri is discussed in the article.

Keyword: tourism, excursions, types of tourism.

У 20-30-х рр. XX ст. на території Тернопільщини велику роль у розвитку туризму відіграло Подільське туристсько-краєзнавче товариство, яке було створене у Тернополі в 1925 р. Завданням цього товариства було ознайомлення населення з природою, історією та іншими об'єктами Тернопільщини[9].

У Тернополі знаходився центральний відділ товариства. Він складався з восьми секцій: освітньої, туристсько-екскурсійної, опіки над старовинною, охорони природи, краєзнавчої, шкільної молоді, фотографічної і філателістичної. Крім того, до товариства входило 22 повітових відділи. На 1935 рік Товариство нараховувало 16 тис. членів.

Подільське туристсько-краєзнавче товариство різними засобами пропагувало красу Поділля: видавало різноманітні брошури, організовувало власні та приймало екскурсії, опікувалося природою та старовиною, займалося пропагандою туристського та краєзнавчо-освітнього руху.

У той час товариство мало свій музей, кінофільми про Поділля, бібліотеки, збирало фотоальбоми, карти, а також необхідний туристський інвентар. Товариству також належала печера в Кривчі, що була відкритою для відвідування туристів та екскурсантів. Особливе місце діяльності товариства займало видавництво путівників, монографій, проспектів, планів, карт, листівок. У його розпорядженні було 24 видавництва, що видавали таку друковану продукцію: географічні плани та карти, путівники, займалися випуском наукових праць (наприклад, товариством було видано перший польською мовою словник географічних термінів). Розвиток туризму на території тодішнього Тернопільського воєводства був зумовлений перш за все особливостями природи. Мальовничі ландшафти Медоборів, Опілля, підземні «казки» печер,

долини подільських рік Дністра, Серету та інших, водоспади - все це приваблювало сюди туристів і рекреантів не тільки з воєводства, а й з-за кордону. Добре на той час була розвинена інфраструктура, а саме: шляхи сполучення (транспорт), торгівля, сфера зв'язку та послуг, що забезпечувала обслуговування туристів. Щодо транспорту, то добре був розвинений залізничний. Залізнична мережа нараховувала 12 залізничних ліній загальною довжиною 895 км. Тернопіль був вузловою станцією, з якої відходили залізниці в шести напрямках і зв'язували місто з усіма повітовими центрами, а також зі Львовом (141 км.). Густа сітка шосейних доріг мала загальну довжину 2878 км. Дороги як воєводські, так і повітові скрізь були придатні для руху автомобілів, мотоциклів, велосипедів. Особливо густою була сітка доріг у південно-східних повітах.

Автобусні маршрути мали дуже багато напрямів. Найважливішими з них були такі: Броди - Золочів (40 км.), Золочів - Львів (69 км.), Тернопіль - Золочів - Броди (99 км.), Тернопіль - Збараж (22 км.), Тернопіль - Скалат - Гримайлів (45 км.), Тернопіль - Чортків - Заліщики (122 км.), Чортків - Копичинці - Гусятин (37 км.), Чортків - Мельниця (75 км.), Чортків - Станіслав (101 км.), Скала - Борщів (15 км.), Коломия - Заліщики - Окопи (178 км.), Бучач - Струсів - Тернопіль (64 км.), Бучач - Золотий Потік (18 км.), Монастириськ - Бережани - Козова (67 км.), Бережани - Львів (87 км.), Золочів - Поморяни - Бережани (40 км.), Львів - Рогатин (74 км.).

Всі ці маршрути діяли майже цілий рік, крім маршруту Заліщики - Окопи, який в зимовий період тимчасово не використовувався. Для окремих екскурсій, особливо по місту Тернополю або на невеликі відстані, застосовувались і підводи, в які впрягали коней. Для обслуговування туристів існували туристичні бази та притулки. Постійні бази туристично-краєзнавчого товариства були в Чорткові, Кресилові, Кривчі, Заліщиках (будинок відпочинку на 80 місць), тимчасові - в Теревовлі та Кудринцях. Шкільні притулки з ночівлею розміщувались у Більчі Золотому, Бережанах, Бучачі, Окопах, Скалаті, Теревовлі, Тернополі, Устечку, Заліщиках і Збаражі. Вони також знаходились у віданні туристсько-краєзнавчого товариства. Незалежні тимчасові бази діяли у Скоморохах, Коропці та інших населених пунктах [4].

До послуг туристів були готелі та ресторани, що знаходились в основному у великих містах - Тернополі (готелі "Подільський", "Адлера", "Гранд" та інші), Чорткові, Заліщиках.

Місце в турбазах, готелях замовлялося заздалегідь. Для екскурсійних груп, які складались з 5 - 10 осіб, необхідно було зголоситися за 24 години до приїзду в дану місцевість, груп з 10 - 20 осіб - за 48 год. до приїзду, понад 20 - 40 осіб - за 3 - 4 дні наперед, при більшій чисельності екскурсантів - за 7 днів до приїзду.

Головний туристський маршрут тоді починався у Львові, проходив через Золочів, Тернопіль, Теревовлю, Чортків, Борщів, Кривче, Мельницю, Заліщики, Устечко, Язлівець, Бучач, Підгайці, Бережани, Перемишляни. Цей маршрут утворював немовби певне замкнуте коло, що сполучало головні туристичні пункти воєводства і був недалеко від туристських маршрутів сусідніх воєводств.

Бічні туристські маршрути, що відходили від головного, охоплювали важливі групи туристичних об'єктів, що з певних причин не потрапили до головного. Такими маршрутами були Золочів - Олесько - Підгірці, Мельниця - Окопи, Заліщики - Червоногород і ряд інших маршрутів до туристичних об'єктів, що знаходилися з боку від головного маршруту. Туристи приїжджали до Тернопільського воєводства шляхом зі Львова на Красне, або на Перемишляни, зі Станіслава на Заліщики або Бучач, з Волині на Броди або Збараж. При чому, вони завжди потрапляли на головний туристський маршрут, по якому здійснювалися екскурсії.

Якщо туристи приїжджали зі Львова на Красне, вони могли оглянути північну частину воєводства, околиці Золочева, найголовніші туристичні об'єкти в Підгірцях і Олеському, також Підкамін'ю, потім Тернопіль з його околицями і далі йшов виїзд на головний туристський маршрут воєводства на південь. Якщо туристи прибували зі Львова через Перемишляни, то знайомилися з південно-західною частиною воєводства з

осередком у Бережанах, звідки можна було доїхати до Бучача та Заліщиків. Якщо група прибувала з Волині, то оглядала Збараж, Броди та всю північну частину воєводства, маючи за головний туристський пункт Тернопіль або Золочів. Коли туристи приїжджали зі Станіслава, то розміщувалися в Заліщиках або Бучачі, звідки могли проводити екскурсії для огляду долини Дністра та ряду інших прекрасних місцевостей, що знаходились в його долині.

Головним туристським пунктом під час екскурсій до воєводства крім Тернополя як столиці та вузлової станції були Залішки - прекрасний курорт і місцевість для відпочинку влітку. Вони відвідувалися як організованими туристами, так і окремими рекреантами, також Чортків - вузловий пункт для туристів у межах "теплого Поділля".

Найкрасивішою частиною на початку туристського маршруту є південно-східна частина Поділля, що користувалася великою популярністю у туристів і була добре вивченою туристами-краєзнавцями та вченими. Тут можна побачити прекрасні ландшафти, особливі види флори та фауни, печери, пам'ятки архітектури, історичні меморіали.

Окрасою подільського краю на території Тернопільщини були горбогірні райони: Гологори, Вороняки, що тягнуться на краю Подільської височини і поступово переходять у Кременецькі гори, що простягаються на півночі у формі високого валу. 3/4 всієї території займає Поділля та Велике або Високе Опілля, що розміщене в західній частині області. Медобори - найкрасивіша горбиста місцевість Поділля, що простягається на 250 км. Геологічно вона являє собою вапняковий риф. Медобори цікаві не тільки з геологічної, а й з ботанічної точки зору - тут зустрічаються рештки степової східно - європейської флори, що в цих краях має східну межу свого поширення. Найгарнішими скелями є "Чорна скеля", "Гостра" та ін. Не менш цікавими й унікальними є печери - великі порожнини з гротами, підземними озерами. Одними з найдавніших є печери в Більчі Золотому та Кривчі, вони взяті під охорону держави.

Привертають увагу туристів і архітектурні споруди краю. Подільські замки є найпершими пам'ятками будівництва, що будували для оборони від східних завойовників (XIV—XV ст.). У XVII ст. було збудовано найбільшу кількість замків. Добре збереглися замки в Червоногороді, Олеську, Підгірцях, Ягільниці, менше збережені замки в Бережанах, Чорткові, Збаражані, Тереховлі. Цікавими для туристів є костьоли та кляштори, старі церкви, палаци, каплиці.

На території воєводства були розвинені різні види туризму, що поєднували в собі функції пізнання й оздоровлення. Туризм розвивався за маршрутами, розробленими й організованими Подільським туристсько-краєзнавчим товариством та його філіалами з наданням певного комплексу послуг (екскурсійне обслуговування, забезпечення місцем проживання, транспортними послугами, харчуванням та ін.). У залежності від способу пересування туризм поділявся на пішохідний, лижний, кінний, залізничний, автомобільний (все це сухопутні види) та водний туризм.

Отже, на території Тернопільського воєводства були добре розвиненими майже всі види туризму, особливо літнього, тому, що для розвитку зимових видів умови не були цілком сприятливими.

Подільським туристсько-краєзнавчим товариством було розроблено цілу систему екскурсій. Найважливішими та найцікавішими з них були такі маршрути: одноденні: до Тереховлі, Збаража, Золочева, Підгірців, Олеська, Кривча, Заліщик, оглядове знайомство з Медоборами, Окопів, Червоногороду, Поникви, Збаража, Тереховлі, Бережани, Бучача, Заложці, Підкаменя, під час яких детально пізнавалася територія, особливості минулого, ландшафти.

План екскурсії був такий: виїзд зі Львова до Золочева, Підгірців, Олеська, Поникви та Бродів, потім до Бережан, до Заложців і Підкаменя; наступний виїзд до

Теребовлі, огляд Медоборів, звідти до Кривча, Окопів і Заліщик, Червоногороду, потім виїзд через Чортків до Бучача, звідки повернення до Тернополя, або виїзд до Станіслава чи до Підгаєць і залізницею через Бережани до Львова.

Одним із важливих центрів туризму в воєводстві були Заліщики, де знаходився відділ Подільського туристсько-краєзавчого товариства. Заліщики знаходяться в котловині Подільського плато, виробленій ерозійною діяльністю Дністра і відомі в усій Польщі як кліматичний центр. Абсолютна висота становить 300 м. над рівнем моря. Завдяки сонячному та сухому клімату (500 мм. річна кількість опадів) вони відомі як місцевість, що використовується для кліматотерапії (сонячно-повітряні ванни). Тут також можна було лікувати хвороби дихальних шляхів, нервові захворювання, порушення кровообігу та ін. В південній та південно-східній частині воєводства був добре розвиненим купально-пляжний відпочинок як один з видів рекреаційної діяльності.

Високі літні температури, а також весняні й осінні створювали умови для відпочинку та лікування протягом більшої частини року. Заліщики з своїми річковими та сонячними пляжами наближалися до чорноморських і адриатичних пляжів і притягували до себе відпочиваючих з усіх куточків Польщі. Тут було розроблено для туристів та екскурсантів такі маршрути екскурсій: одноденні - Печерна (5,5 км.) - цікавим було відслоєння силуру, девону, міоцену з багатьма окам'янілостями; Обіжева (5,5 км.) - збереглася західно-подільська флора; Криве (9 км.) – “стінки“, що належать до найцікавіших ділянок, вкритих рідкісною рослинністю; Монастир святого Яна.

Крім того, використовувалися далші екскурсії, зокрема: із Заліщиків до Бедриківців (8,5 км.); до Жижави (9 км.); до Дуплиска (13 км.); до Городока (16 км.); до Голігради (18 км.); до Винятинців (20 км.); до Новосілка (22,5 км.); до Червоногороду (Нирків – авт.) (28 км.); до Більче Золотого (28 км.); до Ягільниці й Улашківців (35 км.) та до Окопів (68 км.).

У цьому районі заслуговував на увагу туристів найбільший водоспад на р. Джурин (12 м. висотою), в Червоногороді річка мала дуже гарну долину (Червоноградський каньон (2 км.) і впадала під Устечком у Дністер.

На території воєводства був також добре розвиненим водний туризм, особливо на р. Дністер, на її лівих притоках. Найкраща подорож, що створює незабутні враження - це подорож на човнах течією р. Дністра від Нижньова через Устечко, Заліщики до Окопів.

Дністер несе свої води утворюючи мальовничі звивини та круті берегові стінки, що вкриті рідкісними степовими рослинами та заростями дикого мигдалю, в окремих місцях геологічні відклади виходять на поверхню (так звані дністровські стінки). Крім Дністра для екскурсій на човнах придатні ріки Золота Липа - від Бережан, Стрипа - від Бучача, Серет - від Тернополя, Нічлава в нижній течії. В цих місцях були пристані та пункти відпочинку для екскурсантів на човнах - у Більчі Золотому, Чорткові, Скоморохах, Теребовлі, біля Берем'я на Дністрі. Із Заліщиків можна було здійснити водні подорожі на моторних човнах до Устечка та Раковця.

Крім того, веслувальний спорт розвивався на ставках, найбільші з яких були під Берем'янами, Урманню, Залізцями, Плотиці, Тернополем.

На відміну від попередніх видів туризму менш організованими, але добре розвиненими на території Тернопільського воєводства були велосипедний та мотоциклетний туризм, чому сприяли добрі дороги.

У горбогірних районах на території воєводства - Гологорах, Вороняках, Медоборах (околицях Городка та Красного), а також в околицях Чорткова, Теребовлі, в Крем'янецьких горах розвивався лижний туризм. У Тернополі діяла секція лижного стрілецького спорту (очевидно сучасного біатлону).

Крім розробки та проведення екскурсій та вище вказаних видів туризму Подільське туристсько-краєзнавче товариство займалося виданням путівників, брошур та іншої друкованої продукції про природу, історію воєводства.

Путівники містили характеристику найбільших туристичних центрів воєводства, а також об'єктів, що мали значення для туризму, зокрема в них наводилися відомості про пам'ятки природи, архітектури, культури, транспортний зв'язок між туристичними центрами, зазначалися відстань у кілометрах, ціни на квитки, наявність готелів, їх адреси тощо.

При тому слід зазначати, що друкована продукція розраховувалась зокрема на польських туристів, видавалася польською мовою. Туризм, який досяг значного розвитку на Тернопільщині, був частиною туристичної мережі всієї Польщі і це наклало на нього певний відбиток. Разом з тим, розроблені тут форми та методи туристичної діяльності, інфраструктура заклали основи для дальшого розвитку туризму в краю у нових умовах [5].

У 20-ті рр. починається піднесення спелеотуризму. Печери Тернопільщини, зокрема, Вертеба та Кришталева приваблювали чимало мандрівників. Печери ще з XVIII ст. приваблювали до себе місцевих жителів, краєзнавців, істориків. У XIX ст. почалося наукове вивчення печер археологами, інженерами, студентами. Перша згадка про печери Поділля міститься в книзі Габріеля Ржачинського "Натуральна історія королівства Польського", яку видано в Сандомирі в 1721 р. В ній згадується печера біля с. Кривче (тепер Борщівський район Тернопільської обл.). У 1745 р. Г.Ржачинський описав печеру в Кривчу (імовірно сучасна печера "На Холмах") та печеру біля с. Королівка (тепер с. Вітрова Борщівського району).

У 1822 р. власник Більче-Золотого Ян Хмельницький відкрив печеру Вертеба. Проникнувши через вузький отвір у підземелля, він знайшов залишки вогнища, людські кістки, глиняний посуд [7]. Також цю печеру детально обстежував у 1876 р. археолог А.Кіркор. Він разом з С.Козібродським оглянув лабіринт, зробив опис правої частини печери. Вибравши місце, де висота сягала 2 м, А.Кіркор провів розкопки. На глибині 45 см він вийняв два скелети, покладені з витягнутими вздовж тіла руками. Окремі кістки були покриті гіпсовим наростом. Довкола лежало багато уламків товстих ліпних посудин, деякі були розмальовані [3].

У 1890 р. член антропологічної комісії Академії наук у Кракові Г.Оссовський з ініціативи і за рахунок князя Льва Сапєги продовжив археологічне дослідження Вертеби. Тоді ж було обладнано вхід у підземелля.

Неподалік від входу на глибині 2 м Г.Оссовський відкрив залишки великого вогнища, навколо якого було кістки оленя, дикого кабана, ведмедя, уламки глиняного мальованого посуду, крем'яні знаряддя. Під час розкопок у печері знайдено також мідні і кістяні вироби. Крім того, він провів першу топографічну зйомку печери. Завдяки коштам і сприянню князя Л.Сапєги у 1892 р. план печери було видано антропологічною комісією Краківської Академії наук. Зараз він зберігається в Борщівському краєзнавчому музеї [6].

З 1898 до 1904 р. і в 1907 р. археологічні розкопки у Вертебі проводив професор Краківського університету В.Деметрикевич.

Печера Вертеба за кількістю та науковою цінністю знахідок не мала собі рівних на Поділлі, за що й була названа "наддніпрянською Помпеєю". Особливий інтерес становлять стилізовані жіночі керамічні скульптурки неолітичної доби, так звані палеовенери. Археологічні знахідки спочатку зберігалися в палаці Л.Сапєги, який у 1893 р. помер, а потім були вивезені до музеїв Кракова, Варшави, Відня, Львова.

Першовідкривач Кришталевої печери К.Гутковський відкрив її та описав у статті, надрукованій в газеті "Діло" 3 листопада 1908 р.: "Печера величини просторої кімнати,

висоти двох поверхів, стіни дивоглядні з алябастру, міки і пупку, котрий йде жилами формуючи найрізніші орнаменти: всьо се покрите висвітом мінеральних кришталів, почавши від дуже дрібоньких і білих як сніг, до грубості середньої палиці, темно-жовті, уложені групами або посмугами, творячи різні десені, а з гори висять сталактити. Освітлена вже нашими свічками дає мільйони різнобарвних світел і робить вражінне кришталевого зачарованого замку” [2]. Також він вперше зробив фотографії в Кришталевій печері, склав топографічний плани її привхідного району.

Слід зазначити, що К.Гутковський був яскравою особистістю - відомий громадський діяч, автор стрілецьких пісень, січовий стрілець, сотник. Він народився 18 серпня 1881 р. у Тернополі. Після закінчення гімназії служив у війську, згодом навчався в Політехнічному інституті у Львові, брав участь у роботі багатьох українських товариств. Загинув К.Гутковський у 1915 р..

20-х рр. ХХ ст. печери Поділля почали приваблювати туристів і екскурсантів, зокрема печери Вертеба та Кришталева були включені до екскурсійних маршрутів.

У жовтні 1928 р. коштами староства в Борщеві зроблено новий вхід до печери. Це дало можливість відновити проведення екскурсій. Відвідування печери туристами дозволялось тільки з провідником. Заборонялось курити та відбивати сталактити.

У двох баштах тутешньої старовинної фортеці (XVII ст.) було обладнано туристичний притулок на 20 осіб. Печера Кришталева стала однією з найвідоміших у довоєнній Європі, її відвідували туристи не лише з віддалених куточків Польщі, а й з Угорщини, Чехії, Німеччини та інших країн [3].

Екскурсійний маршрут у Кришталеві печери і туристичний притулок у Кривчу діяли з 1928 до 1943 р. Після Другої світової війни вхід було зруйновано органами НКВС, щоб запобігти її використанню воїнами УПА, які продовжували ще діяти в краї.

Членами Подільського туристично-краєзнавчого товариства була переважно молодь та представники інтелігенції, які брали активну участь у громадському житті краю. Це товариство плідно працювали до 1939 р. і було закрито радянською окупаційною владою.

Таким чином, Подільське туристично-краєзнавче товариства сприяло організації культурно-освітньої та оздоровчо-рекреаційної роботи в Галичині. Головною метою їх праці стало дослідження галицького краю, вивчення та охорона пам'яток історії, культури та природи, збирання та зберігання предметів старовини, народного мистецтва й промислів.

1. Горняткевич Д. Печери в Кривчу // Літопис Борщівщини. – Вип. 4. – Борщів: КТ Джерело, 1993. – С. 40-41.
2. Гутковський К. Печери в Кривчу // Діло. – 1908. – Число 48. – 3 листопада.
3. Ігнат'єва О.О. Сторінки з історії розвитку спелеології та спелеотуризму в Тернопільській області. // 3 історії вітчизняного туризму: Збірн. наук. ст. – К.: ФПУ, 1997. – С. 83-96.
4. Зборівщина. Над берегами Серету, Стрипи і Золотої Липи. Історично-мемуарний і літературний збірник. – Торонто, 1985. – 1056 с.
5. Питуляк М.Р. Розвиток туризму на Тернопільщині у 20-30 роках ХХ ст. // 3 історії вітчизняного туризму: Збірн. наук. ст. – К.: ФІГУ, 1997. – С.76-82.
6. Сохацький М. П. Археологічний комплекс Більче-Золото // Літопис Борщівщини: Вип. 2. – Борщів: МП «Чумацький шлях», 1993. – С. 32-36.
7. Сохацький М. П. З історії археологічних досліджень на Борщівщині // Літопис Борщівщини. – Вип. 1. – Борщів, 1992. – С. 5.
8. Скочиляс І. Дослідник Кривченських печер // Літопис Борщівщини. – Вип. 1. – Борщів, 1992. – С. 27.
9. Kuhsek T. Przewodnik po wojewodztwie Taphopolskiem. – Taphopol, 1936. – 224s.

УДК 37. 037 - 057. 874
ББК 74. 200. 54: К 17

Юрій Калічак

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ІСТОРИКО-ПЕДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ (ЗА АРКАДІЄМ ЖИВОТКОМ)

У статті йдеться про історико-педологічний аспект фізичного виховання дітей дошкільного віку. Здійснено аналіз педологічних ідей відомих педологів минулого, зокрема Аркадія Животка.

Ключові слова: педологія, фізичне виховання, фізичний розвиток.

The article deals with the pedological aspect of preschool age children's physical education. the pedological ideas of well-known pedologists of the past are analysed, activities of arkadiy zhivotko.

Keywords: pedology, physical education, physical development.

Постановка проблеми. У пошуках ефективних шляхів і методів перебудови системи дошкільного виховання на принципах демократизації та гуманізації, на основі пріоритету загальнолюдських цінностей, нових підходів і поглядів на дитину як на суб'єкт виховання важливе місце посідає глибоке вивчення і творче використання вітчизняного педагогічного досвіду минулого, що в нових історичних умовах потребує всебічного аналізу, аргументованого пояснення, переосмислення, систематизації й узагальнення, особливо тієї педагогічної спадщини, яка висвітлювалась упереджено. Звернення до надбань педагогічної думки минулого, використання усього цінного й корисного досвіду забезпечить розвиток національної системи виховання як провідного чинника культурно-національного розвитку.

Виклад основного матеріалу. У розробку теоретичних основ і практику побудови нової української школи, починаючи з її найпершої ланки – дошкільного виховання, початку ХХ століття вагомий внесок зробив Аркадій Петрович Животко (1890-1948) – видатний учений, педолог, громадський діяч, просвітитель. Він написав понад 60 наукових статей, що стосуються проблем дошкільного виховання.

Найбільш значним його доробком вважаємо створення концепції українського дошкілля. У праці педагога відображені передові ідеї та погляди, розроблені важливі положення й висновки, які в наші дні набувають не лише теоретичного значення, але й великої практичної цінності.

Ідеї Аркадія Животка співзвучні сучасним підходам до організації дошкільної справи в Україні, підтверджують необхідність її оновлення, стимулювання створення такої системи дошкільного виховання, яка б своїм змістом відповідала природі дитини, потребам її розвитку як особистості.

При розробці теорії та практики дошкільного виховання а.животко врахував і розвинув зарубіжний досвід (Ф.Фребеля, М.Монтессорі, С.Холла та ін.), але не копіюючи його, а лише використовуючи творчо, спираючись на народні традиції.

На основі аналізу праць вченого ми дійшли висновку, що основними принципами концепції українського дошкілля він вважав органічне поєднання народної педагогіки із сучасними дослідженнями в галузі дитячої психології, з відродженням традицій, які б формували у дітей відчуття приналежності до національних основ. На допомогу вихователям він збирав вірші, колядки, щедрівки, дитячі рухливі ігри та забави (збірки "весняночка" (1918), "промінь" (1922), "будемо бавитися" (1927)), а також сам писав цікаві оповідання про рідну природу, зокрема "шляхом людського життя" (1928-1930). Фізичне виховання вчений розглядав у нерозривному зв'язку з трудовим і моральним розвитком дитини. правильний фізичний розвиток він справедливо розцінював як запоруку успішного розвитку інтелектуальних сил дитини, як одну з найголовніших умов гармонійного

розвитку особистості. фізичні вправи, на його думку, є підготовкою дітей до трудової діяльності, вони забезпечують здоров'я і довголіття людини.

За А.Животком, у процесі фізичного виховання вирішуються наступні завдання: виховання волі, дисципліни, ініціативи, самостійності дитини, поваги до товаришів, розвиток основних фізичних якостей; формування життєво необхідних умінь і навичок, а також прищеплення елементарних санітарно-гігієнічних норм.

А.Животко висунув низку гігієнічних вимог до фізичного виховання дітей дошкільного віку. ці вимоги стосуються насамперед організації здорового побуту дітей – харчування, одягу, сну, дозвілля.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку повинна здійснювати сім'я. А.Животко подавав багато педагогічних порад батькам і, виходячи з вікових особливостей, виокремлював це питання у період від народження до вступу в школу. в цей час, зазначав він, важливо забезпечити правильне харчування дітей, тривале перебування їх на свіжому повітрі, загартування водою, самостійність дітей в рухах, іграх тощо.

Безперечно цінною є думка а.животка про роль природних локомоцій у фізичному розвитку дітей. такі види фізичних вправ як біг, стрибки, купання в річці, прогулянки в ліс, збирання грибів, ягід, різноманітні рухливі ігри та забави – доступні всім дітям і не вимагають спеціальної організації з боку батьків. Аналізуючи складні психо-фізіологічні процеси у дитячому організмі, А.Животко стверджував, що “бездіяльність м'язів спричиняє атрофію нервових шляхів людського організму, а мозок не досягає свого повного розвитку” [1; 87]. Він радив у такому випадку йти шляхом активізації діяльності дітей, насамперед за допомогою рухливих вправ та ручної праці, цілком погоджуючись з автором ідеї трудового виховання г.кершенштейнером у тому, щоби “фізичний розвиток дитини з найранішого часу йшов поруч розумового і навіть попереджуючи останній” [2; 44].

У систему фізичного виховання педагог включав велику кількість різноманітних фізичних вправ, рухливі ігри та забави, танцювальні рухи, стрибки, біг, лазання по деревах, ходьба по піску, купання і плавання, катання на санях, ковзання на льоду тощо.

Особливо великого значення а.животко надавав організованим дитячим іграм, які сприяють розвитку пізнавальних здібностей, формуванню позитивних рис характеру, волі, товариськості. У процесі фізичного виховання вчений вимагав обов'язкового врахування вікових особливостей дітей та індивідуального підходу до них, правильного дозування фізичного навантаження для різних вікових груп дітей. він, зокрема, рекомендував для наймолодших дітей ігри за участю їх усіх, а старшим пропонував ігри на швидкість, спритність, гнучкість з обов'язковим визначенням переможця.

Думки А.Животка про фізичне виховання дошкільників не були новими в педагогіці початку ХХ століття. Проте, роль важливої складової частини концепції дошкільного виховання вченого, як правило, недооцінювалася на практиці. фізичне виховання, як таке, не здійснювалося в дитячих дошкільних закладах. Заслуга А.Животка, на наш погляд, в тому, що він одним з перших зосередив увагу громадськості на ролі фізичного виховання в процесі формування особистості дошкільників.

Особливий інтерес педагога до дитячих рухливих ігор та забав призвів до видання ним вказаних вище збірок. зрештою, він вважав їх основним засобом фізичного виховання в дошкільному віці. проаналізувавши відомі тогочасні кваліфікації ігор, педагог запропонував власну, а також детальну методику їх проведення [1; 3].

А.Животко радив вихователям уважно стежити за ходом забави, разом з дітьми брати в ній участь, подавати приклад виконання незнайомих дій. педагог повинен попереджувати неправильну техніку виконання рухових дій, шкідливі звички в спілкуванні дітей, стежити за дотриманням естетичності та пластичності у їх рухах; за допомогою вказівок керувати процесом забав, але лише в окремих випадках.

Особливо це стосується технічно складних рухових дій, наприклад, ритмічної гімнастики, яка за допомогою музичного ритму вчить дитину керувати власним тілом і його частинами, зміцнює окремі групи м'язів. А.Животко вважав, що забави слід обов'язково диференціювати відповідно до віку дітей, що зумовлене віковими особливостями протікання психічних процесів дошкільників. Те ж саме він спостерігав і в системах Ф.Фребеля та М.Монтессорі. Педагог рекомендував забави для дітей 3-4 років з обов'язковою участю у рухових діях усіх гравців, наголошуючи, що втрата дітьми інтересу, захоплення, а також їх пустощі є ознакою неправильного вибору забави вихователем.

Аналізуючи значення забав А.Животко називав їх "першою школою дитини, першим щаблем до праці, першим кроком входження дитини до життя суспільства" [2; 44].

Висновки:

Таким чином, фізичне виховання А.Животко вважав однією з важливих складових власної концепції українського дошкілля, яка передбачала наявність відповідного фізичного догляду за тілом дитини, правильний розвиток основних рухових вмінь та навичок за допомогою рухливих ігор та забав рідного народу, фізичних вправ і ручної праці.

1. Центральний державний архів вищих органів влади та управління України в Києві, ф.3560, спр.31, арк. 1-300.
2. Животко А. Дошкільне виховання. – Прага: Сіяч, 1926. – 200 с.

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА

УДК 611.986;796.015
ББК 75.0

Альошина А., Бичук О.,
Бичук І., Валькевич О.

БУДОВА СТОПИ І ФАКТОРИ, ЯКІ ЗМІНЮЮТЬ ЇЇ ФУНКЦІОНАЛЬНУ СПРОМОЖНІСТЬ

У статті проаналізовано анатомічну будову та функції стопи, визначено фактори, які мають вплив на формування стопи людини.

Ключові слова: склепіння стопи, ресорна, балансуєча та поштовхова функції стопи.

A structure and functions of foot is analysed in the article, certainly factors which have an influence on forming of foot of man.

Keywords: vaults of foot, spring, balancing and shove functions of foot.

Постановка проблеми. Опорно-руховий апарат людини відчуває дуже різноманітні механічні впливи, які залежать від специфіки рухової діяльності, регламентованої чи то умовами звичайного буття, чи то особливостями процесу, що потребує прояву рухової активності. Основою будь-якого локомоторного акту, є опорні взаємодії, тобто, короткочасний механічний контакт опорних ланок тіла людини з опорою, в результаті якого виникають сили, спроможні змінити рух загального центру маси тіла і впливати на вирішення рухової задачі [1,2,4].

Опорні механічні взаємодії людини із середовищем при відносному русі є постійним чинником його реального буття і йому властиві певні морфофункціональні пристосування до періодичних контактних механічних впливів у вигляді опорних систем. При цьому варто підкреслити, що опорно-рухова система людини достатньо складна, але стопа, як опорна конструкція і частина цієї системи перша сприймає ударний імпульс опорної реакції і від її функціональних можливостей багато в чому залежить подальший характер взаємодії із середовищем [1,3].

Стопа людини є біологічно-важливим органом забезпечення природніх локомоцій. Функція стопи дозволяє успішно реалізовувати найширші аспекти переміщення людини в просторі в усьому доступному багатстві її рухових можливостей. Вона є одним із головних чинників, які обмежують можливості реалізовувати потенційну потужність опорно-рухового апарату людини [1,3,4].

Мета роботи – проаналізувати будову стопи та фактори, які впливають на її формування.

У процесі філогенетичного розвитку стопа набула біомеханічну поліфункціональність і представляє специфічну особливість людського ОРА [1,4].

Нормальній стопі характерні три основні функції: здатність до пружного зплющування під дією навантаження (ресорна функція), участь у регуляції позної активності (балансируюча функція) і надання прискорення загальному центру ваги при локомоціях (поштовхова функція). Слід зазначити, що поштовхова функція стопи є найбільше складна, тому що при наданні прискорення ЗЦМ тіла використовується і ресорність стопи і її здатність до балансування [1,4].

Ресорна функція стопи пов'язана із наявністю в ній склепінь. Розрізняють п'ять поздовжніх склепінь і одне поперечне. Склепіння утворені з'єднаними між собою кістками заплесна і плесна. Кожне поздовжнє склепіння починається від п'яtkового горба, включає кістки заплесна і закінчується біля головки відповідної плеснової кістки. В утворенні першого склепіння бере участь підпора надп'яtkової кістки. Поздовжні склепіння мають неоднакову висоту. Найвищим є друге склепіння, а найвищим п'яте. Поздовжні склепіння.

з'єднуючись у своїй передній частині у вигляді параболи, утворюють поперечне склепіння стопи. В його утворенні беруть участь човноподібна, клиноподібні і кубоподібна кістки. Конструкція стопи у вигляді склепінчастої арки у живої людини підтримується завдяки відповідній формі кісток, міцності зв'язок (пасивні «затяжки» стопи) і тону м'язів (активні «затяжки») [2].

Аркоподібна конструкція стопи на трьох опорах дозволяє добре уявити чутливість стопи до асиметричного навантаження. Будь-яке відхилення місця прикладання сили від норми призводить до значного перерозподілу навантаження в опорних точках [1].

Як відомо, у процесі складної рухової діяльності людини в різних варіантах виявляються три основні функції стопи: статична, амортизаційна і динамічна, а функціональну повноцінність стопи людини в значній мірі визначають три її склепіння: поперечне, поздовжнє внутрішнє і поздовжнє зовнішнє [1,2].

Розмір висоти внутрішнього поздовжнього склепіння стопи прийнято вважати відстань від нижнього краю горбистості човноподібної кістки до поверхні підлоги під час опори на підшви. Сама човноподібна кістка в побудові склепіння, із погляду механіки, виконує, немов би, роль замка, що протидіє силам стиску, які виникають у склепінні під час опори. Цей розмір хоча і не може характеризувати ступінь розвитку склепіння, проте його лінійний розмір дає конкретне поняття про висоту склепіння стопи досліджуваного [1,2].

Поздовжні і поперечні склепіння стопи звернені опуклістю доверху і при стоянні тиск на опору розподіляється нерівномірно по площі підшви, а в основному на три точки: п'ятковий горб, головки I і V плесневих кісток і зовнішній край підшви [2].

Зміна морфофункціональних особливостей стопи відбувається під дією зовнішніх для неї сил. До таких сил відноситься вага ланок, які лежать вище по відношенню до стопи, тіла (це майже 94% від загальної ваги тіла людини) і реакцій опори, які виникають при контакті опорних ланк з опорою [1,4].

Ресорна, балансує і поштовхова функції стопи багато в чому визначаються внутрішнім силовим полем самої стопи, здатним протидіяти зовнішнім силам і забезпечувати необхідну функціональність цієї біоланки.

Залежно від вираженості склепінь розрізняють стопу нормальну, плоску та стопу з нормальним підйомом. Нормальна стопа і стопа з високим підйомом мають значно кращі ресорні властивості, ніж плоска стопа. Плоскостопість може бути вродженою і набутою [2,4].

При перевантаженнях систем, що підтримують склепіння, порушується функція стопи, спотворюється в цілому руховий стереотип, відбувається небажаний перерозподіл сил і перевантаження в інших відділах опорно-рухового апарату, у результаті чого виникає патологія. Серед різних патологій нижніх кінцівок перше місце займає порушення рухової функції стопи. У процесі досліджень встановлено, що нефіксовані порушення стопи дітей з часом можуть призвести до серйозних змін в усьому організмі і стати причиною виникнення патології [1,3].

На основі аналізу літературних джерел [3,4] ми визначили фактори, які мають вплив на формування стопи людини. Усі фактори доцільно розділити на зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх факторів, які впливають на формування стопи можна віднести:

- соціально-економічні (нераціональне харчування, шкідливі звички);
- навколишнього середовища (кліматичні та екологічні особливості місця проживання);
- ергономічні вимоги до взуття (раціональна форма взуття, рівномірний розподіл тиску по поверхні стопи);

- науково-технічний прогрес (гіподинамія, прискорення темпів життя).

До внутрішніх факторів, які мають вплив на формування стопи відносять:

- спадковість (існування чинників ризику виникнення різних захворювань стопи);
- рухова активність (характеризує рівень фізичного стану людини. Визначає стан моторної, творчої, стимулюючої, дренажної та захисної функцій організму);

- біомеханічні зміни у кістково-суглобовому апараті при русі стопи.

Висновки

Отже, результати аналізу літературних джерел засвідчують, що стопа має досить своєрідну будову і виконує у складі опорно-рухового апарату людини ресорну, балансує та поштовхує функції. На формування стопи людини мають вплив зовнішні та внутрішні фактори, які необхідно враховувати з метою формування нормальної стопи.

1. Заціорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека.– М.: Физкультура и спорт, 1981.– 141 с.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: Учебник для ин-тов физ. культ.– М.: Тера-Спорт, 2003. – 624 с.
3. Нефиксированные изменения и статистические деформации опорно-двигательного аппарата: Метод. пособ. /УРУФВС /Авт.-сост. Г. Е. Верич, Р. А. Банникова.– К.: Олимп. лит., 1998. – 30 с.
4. Сергиенко К. Н. Контроль та профілактика порушень опорно-ресорної функції стопи школярів у процесі фізичного виховання. Автореф. дис... канд. по фіз. вох. і спорту.– Київ – 2004. – 20с.

УДК 611.986;796.015

Божена Іваськів, Ірина Олійник

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ РИТМУ СЕРЦЯ У СПОРТСМЕНІВ

Сучасні холтерівські кардіомоніторинги відкривають великі можливості для широкого впровадження їх у спортивну кардіологію. За результатами статистичного та спектрального аналізу варіабельності ритму серця можна отримати цінну інформацію про вегетативну регуляцію серцевої діяльності і організму спортсмена в цілому.

Ключові слова: холтерівський кардіомоніторинг, функціональний стан, синусний вузол, кардіоцикли, варіабельність ритму серця.

At modern stage due to rapid development of portable cardiomonitring devices valuable information about neurohumoral regulation of functioning of the heart and organism of sportsmen in general can be got on the basis of innovation methods of statistic and frequency (spectral) computer analysis of heart rate variability.

Keywords: cardiomonitring, neurohumoral regulation, heart rate variability

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Бурхливий розвиток у кінці ХХ на початку ХХІ сторіч “інтелектуальних” діагностичних приладів, які дозволяють отримувати результати моніторингу фізіологічних показників у готовому вигляді, відкриває великі можливості для широкого впровадження їх в спортивну кардіологію.

Відомо, що інформативним маркером (індикатором) функціонування серця та біосистеми у цілому є функціональний стан синусного вузла. Синусний вузол не випадково Т James (1980) назвав „квінтесенцією життя”. Це утворення є в нормі водієм ритму і визначає режим функціонування серця в залежності від стану організму та впливу на нього різних навантажень. Тонка регуляція функції синусного вузла через складні нервові і гуморальні механізми, які змінюють проникливість клітинних мембран і стан іонного транспорту дозволяє йому здійснювати пейсмекерну функцію у відповідності з вимогами організму. Активність вегетативної нервової системи (ВНС) виявляється у зміні показників хронотропної структури серцевого ритму, тобто у динаміці значень тривалостей кардіоциклів одне відносно одного, іншими словами –у варіабельності ритму серця (ВРС).

Варіабельність ритму серця - це природні зміни інтервалів часу між серцевими скороченнями (тривалості кардіоциклів) нормального синусного ритму серця. Тому такі інтервали часто називають „Normal to normal.”

Застосування в спортивній кардіології інноваційного холтерівського моніторингу електрокардіографії зробило революцію в оцінці змін ВРС у спортсменів. Програмне забезпечення для аналізу ВРС "Кардіо Біоритм" дозволяє неінвазивно оцінити, як в стані спокою так і при різних фізичних навантаженнях не тільки функціональний стан серця, але і процеси управління основними життєвими функціями організму в цілому [2,4,5,6,7].

Мета даної публікації. Теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми впровадження інноваційних інформаційних технологій у спортивній кардіології, зокрема дослідження часових і спектральних показників ВРС з використанням комп'ютерного холтерівського кардіо-спіро моніторингу (Система "Dia-Card" - Solveig, модель 0320).

Особливу актуальність проблема, яка вивчається, набуває з залученням у спорт високих досягнень дітей і підлітків, на організм яких спорт здійснює сильний стресовий вплив, функціональне напруження і нерідко перенапруження на межі зриву адаптації [1,2,3]. При аналізі адаптаційного синдрому активність ВНС може бути співвіднесена з мірою адаптаційних реакцій організму спортсмена до фізичних навантажень, що дає можливість контролю за ступенем стресу на всіх його стадіях (Р.М. Баєвській, 1984). Цей принципово новий методологічний підхід дозволяє контролювати стан нейрогуморальних механізмів регуляції серцевої діяльності і організму в цілому, як в стані спокою, так і при різних фізичних навантаженнях.

У спортивній кардіології широкого застосування набули *методи варіаційної пульсометрії* [2,4,5,6,7], яку запропонували в.в.парин і р.м. баєвський (1967). Вона полягає у вивченні закону розподілу значень кардіоінтервалів, які представляються у вигляді гістограм, де кожний діапазон значень відображається у вигляді стовпчика з висотою пропорційною числу кардіоінтервалів, які потрапили у відповідний діапазон. Р.м.баєвським виділено три основні форми варіаційних пульсограм, які кількісно і якісно характеризують основні стани регуляторних систем організму: симпатикотонічний, з модою (вершиною) в районі - 0,5- 0,7с, нормотонічний - 0,7- 0,9 с і парасимпатикотонічний - 1,0-1,2 с. для оцінки варіаційних пульсограм розраховують ряд статистичних показників

Дещо пізніше почали застосовувати *метод скатерографії* (який ще називають кореляційною ритмографією, або автокореляційною хмарою) [3]. Суть методу полягає в послідовному нанесенні крапок на ось прямокутної системи координат кожного попереднього і наступного інтервалів **RR**. Ритм представлений у вигляді крапок на площині обмеженої осями координат, дозволяє отримати ряд кількісних характеристик синусного вузла, виявити порушення ритму (Земцовській Е.В., 1979). Позитивні фізіологічні зміни інтервалу RR приводять до широкого графіку, у той час, як запис з зменшеною варіабельністю серцевого ритму робить компактні графіки. Метод скатерограми дає інтегральну картину ритму серця але не дозволяє деталізувати хвилеву структуру ритму на окремих відрізках часу.

У 60 роках минулого сторіччя, вперше було запропоновано аналізувати електрокардіографічні сигнали за допомогою *спектрального аналізу ВРС*.

У 1996 р. європейськими і американськими кардіологами рекомендовано для аналізу ВРС визначати спектральну густину енергії у 3-х діапазонах: *високочастотні хвилі*, які в основному, відображають вагусний контроль серцевого ритму-парасимпатичну активність: *повільні* першого порядку, так звані хвилі Траубе-Герінга, або *низько частотні повільні хвилі* другого порядку, або коливання *дуже низької частоти*, їх механізм остаточно не встановлений.

Хвилеву характеристику ВРС можна отримати при використанні сучасного холтерівського кардіо-спіро моніторингу (Система "Dia-Card" - Solveig, модель 0320). Він дозволяє отримувати результати вимірювань показників функціонального стану серця у готовому вигляді, та проводити тривалий моніторинг не тільки в стані спокою, але і під час тренувальних навантажень. Здійснює комп'ютерний аналіз ЕКГ у відповідності до сучасних

вимог (накопичену інформацію швидко перекидає на монітор і за результатами моніторингу формує автоматичний звіт (рис.1).

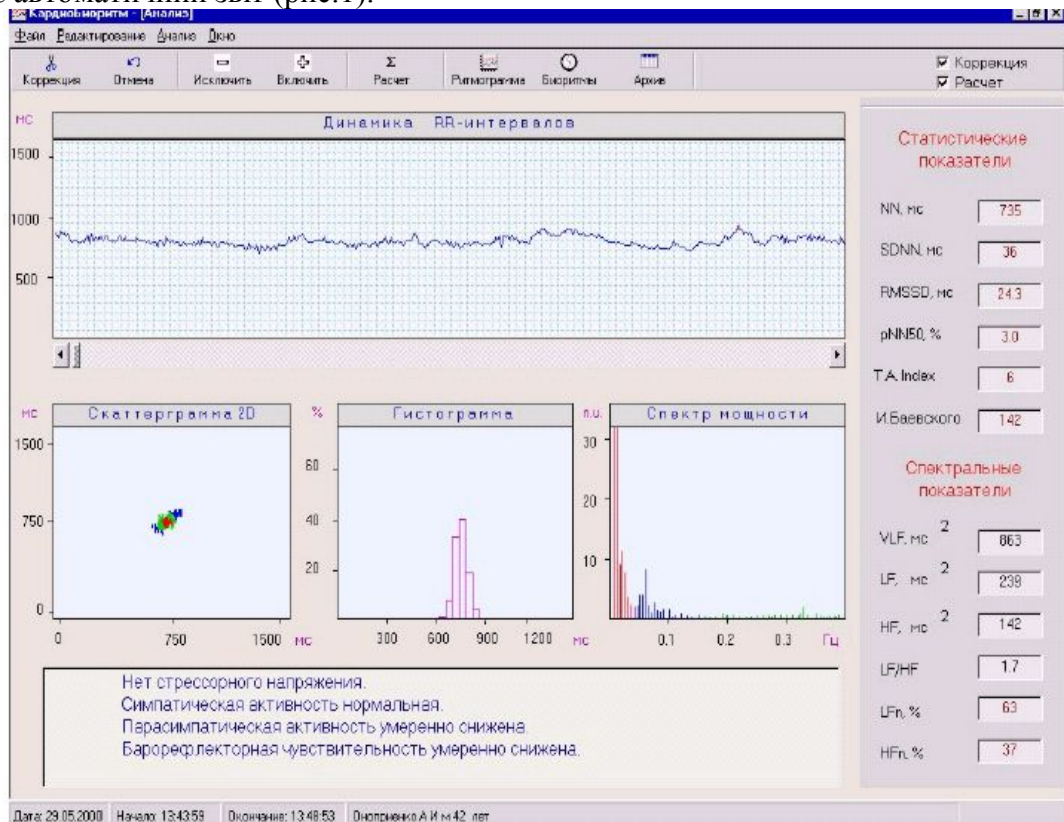


Рис. 1. Комплексний аналіз варіабельності ритму серця (крива динаміки кардіоінтервалів, скатерограма, гістограма, спектр потужності, статистичні і спектральні показники).

Висновок

Для повноцінного і глибокого дослідження стану організму спортсменів в цілому, адаптації до фізичних навантажень необхідно отримати результати комплексної автоматизованої обробки часових і спектральних параметрів варіабельності серцевого ритму для широкого впровадження їх у спортивну кардіологію потребує подальшого їх вивчення.

1. Апанасенко Г.Л. Здоровье спортсмена // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 2006. – С.19-22.
2. Баевський Р.М., Кириллов О.И., Клецкин. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. – М.: Наука, 1984. – 221 с.
3. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского и С.В.Хрущева. М., 1991. – 359 с.
4. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – №3. – С. 61-67.
5. Романчук А.П. Вегетативное обеспечение карioresпираторной системы спортсменов // Теория и практика физической культуры. – № 7. – 2006. – С.48-50.
6. Методы анализа и возрастные нормы вариабельности ритма сердца. Методические рекомендации. Составители: О.В. Коркушко и др.К., 2003. – 23 с.
7. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения. Иваново, 2000. – 200 с.
8. Свістельник І.Р. Новітні технології у структурі інформаційного забезпечення фізкультурної освіти // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №1. – С. 29-31.
9. Селиверстова Г.П. Методы прогнозирования функциональных резервов организма и возможных достижений человека в спорте. // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2006. – С.30-31.

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

УДК 159.9+615.851

ББК 88.4

Галина Бойко

ЗМІСТ І ФУНКЦІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

В статті визначено та охарактеризовано зміст і основні функції психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців у паролімпійському спорті.

Ключові слова: *концепція, супровід, плавці, інваліди, суб'єкт, груповий суб'єкт, спортивна діяльність.*

In the article it is definite and maintenance and basic functions of psychological-pedagogical accompaniment of preparation of swimmers is described in paralympic sport.

Keywords: *conception, accompaniment, swimmers, disables, subject, group subject, sporting activity.*

Постановка проблеми. Розвиток спорту інвалідів в Україні позначений гуманістичною сутністю, що полягає у створенні сприятливих умов для поступового зростання соціальної активності людей з особливими потребами, забезпеченні соціальної адаптації та інтеграції в суспільство спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку. Успішні виступи українських атлетів на чемпіонатах світу та Європи, зимових і літніх Паралімпійських іграх зумовлюють піднесення міжнародного престижу нашої держави, сприяють формуванню позитивного іміджу України серед світового співтовариства.

Стрімке зростання результатів вітчизняних спортсменів забезпечується комплексною системою їхньої багаторічної підготовки, що реалізуються за фінансової підтримки держави та забезпечується діяльністю фахівців дитячо-юнацьких реабілітаційно-спортивних шкіл інвалідів, Українського та регіональних центрів із фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт”, Національного комітету спорту інвалідів України та відповідних Національних федерацій.

Подальше вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих плавців із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку, забезпечення їхньої конкурентоспроможності на міжнародних змаганнях найвищого рівня потребує науково обґрунтованих підходів до всіх складових системи підготовки спортсменів-інвалідів.

Отже, відсутність концепції психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців високої кваліфікації в паролімпійському спорті, з одного боку, та незаперечна необхідність корекційної спрямованості навчально-тренувального процесу, відновлення та збереження психологічного здоров'я спортсменів, забезпечення позитивного розвитку особистості в тренувальному процесі, зростання її духовного потенціалу, формування специфічних психічних якостей і навичок, що забезпечать максимальну самореалізацію у спортивній діяльності, з іншого, спонукали нас до розробки основних положень, що в подальшому стали підґрунтям концептуальних засад психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців різних нозологій і дозволили розробити технології її практичної реалізації в процесі підготовки паролімпійської збірної команди України з плавання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичними витоками вихідних положень створюваної концепції психолого-педагогічного супроводу підготовки висококваліфікованих плавців із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку стали:

- з'ясовані під час теоретичного аналізу спеціальної літератури психологічні особливості та структура спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті [1, 6, 7, 10, 11, 14, 17].
- закономірності та особливості психічного та особистісного розвитку плавців різних нозологій та індивідуально-психологічні та особистісні складові підготовленості плавців, що детермінують ефективність їхньої спортивної діяльності [2, 3, 5, 8, 9, 12, 13, 17-20].
- результати узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів високої кваліфікації [4, 11].

Визначення умов реалізації основних положень концепції детерміновано змістом, методами та особливостями організації підготовки плавців високої кваліфікації з вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку.

Мета дослідження полягає у здійсненні розробки основних положень концепції психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців у паралімпійському спорті.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури.

Дослідження виконується у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр., тема 2.5.2.: „Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп”, номер державної реєстрації 0106U012125.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка основних положень концепції здійснювалась паралельно з проведенням пошукового експерименту, що дало можливість своєчасно уточнювати та коригувати окремі положення концепції.

У дослідженні проблема психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців високої кваліфікації розглядається як самостійне педагогічне явище, що структурно-інтегровано входить до складу загальної проблеми – підготовки висококваліфікованих плавців різних нозологічних груп. Отже, поняття «психолого-педагогічний супровід підготовки» за сутнісним змістом підпорядковано поняттю «підготовка», однак вказує на відносно самостійну та вагомую складову підготовки. Це актуалізує розгляд поняття психолого-педагогічного супроводу як цілісної системи, що поєднує загальні структурні елементи психологічної підготовки та психологічної допомоги спортсменам-інвалідам і виступає підсистемою по відношенню до цілісної системи підготовки плавців у паралімпійському спорті.

Аналіз літературних джерел указує на відсутність усталеного розуміння науковцями поняття „психолого-педагогічний супровід”. Зокрема, І.Д. Фурман, І.В. Слободчиков (1995) розглядають його як допомогу в особистісному зростанні, формуванні настанови на емпатійне розуміння оточуючих, відкрите спілкування; А.В. Мудрик (1997) – як особливу сферу діяльності педагога, який прагне залучити особистість до соціокультурних і моральних цінностей суспільства, що стане підґрунтям її саморозвитку та самореалізації; М.С. Пряжников, С.М. Чистякова (2002) – як напрямок діяльності педагога у сфері соціально-професійного самовизначення молоді, що забезпечується створенням умов для продуктивного вирішення життєвих проблем, розуміння їх змісту, причинно-наслідкових зв'язків, самостійного пошуку шляхів вирішення; Є. Воронцова (2005) – як забезпечення процесів соціалізації та адаптації суб'єктів навчально-виховного процесу; Т. Шаповал (2005) – як превентивні дії психолога, що „йде попереду”, створюючи умови для розвитку особистості вихованців. У роботі М. І. Губанова (2002), „супровід”, разом із „сприянням”, „співробітництвом”, „співчуттям” забезпечують підтримку суб'єкта у становленні його незалежності, створюють сприятливі умови для саморозвитку, самоідентифікації, самопізнання, самовизначення, самоорганізації, самоконтролю, самореалізації. Дослідники в галузі спортивної психології психолого-педагогічний супровід розглядають як

індивідуалізований комплекс заходів допомоги спортсменам на різних етапах спортивної кар'єри з урахуванням актуальних проблем, що доведеться розв'язувати спортсмену [15, 16].

Багатовекторність поглядів учених ми пояснюємо широким спектром можливих категорій суб'єктів психолого-педагогічного супроводу, що обумовлюють своєрідність мети, завдань і умов його впровадження. Спільною залишається особистісно орієнтована парадигма супроводу, його націленість на соціальний розвиток, особистісне становлення та самореалізацію особистості плавців високої кваліфікації в паралімпійському спорті.

Психолого-педагогічний супровід ми трактуємо як логічно впорядковану сукупність психолого-педагогічних заходів впливу на особистість спортсменів-інвалідів на різних етапах їхньої підготовки, спрямованих на формування високого рівня готовності спортсменів до досягнення піку спортивної майстерності. Вирішення проміжних завдань і досягнення кінцевої мети супроводу забезпечується консолідацією зусиль усіх суб'єктів спортивної діяльності.

Статус самостійного виду супроводу підготовки спортсменів-інвалідів психолого-педагогічний супровід набуває завдяки таким структурним елементам, як об'єкт, специфічний суб'єкт, активність суб'єкта, результат.

Психолого-педагогічний супровід підготовки спортсменів-інвалідів має спільний з іншими видами підготовки *об'єкт* – рівень готовності спортсменів до участі у змагальній діяльності.

Суб'єкти спортивної діяльності в паралімпійському плаванні мають як індивідуальні та функціональні особливості, що відрізняють їх від подібних суб'єктів спорту вищих досягнень. *Індивідуальні особливості* пов'язані з психосоматичним станом плавців високої кваліфікації різних нозологічних груп, що визначають специфіку:

- технічної підготовки плавців, зокрема ступінь і характер індивідуалізації техніки плавання у відповідності до моторних, сенсорних або інтелектуальних обмежень спортсменів;
- тактичної підготовки плавців з урахуванням домінування монофронтальної та безконтактної біфронтальної взаємодії суперників під час змагань у спортивному плаванні;
- сенсорного та когнітивного компонентів забезпечення такої взаємодії між спортсменами;
- функціональної підготовки плавців, що, з одного боку, забезпечить планомірне досягнення та утримання найвищого рівня функціональних можливостей спортсменів, з іншого, враховує загальнонозологічні обмеження та індивідуальні протипоказання до застосування певних видів вправ і пов'язаних з їх виконанням фізичних навантажень;
- психологічної підготовки плавців, зміст і спрямованість якої визначається в залежності від індивідуально-психологічних якостей спортсменів, рівня їхнього інтелектуального розвитку, наявних порушень психологічного здоров'я та їх характеру, завдань конкретного етапу підготовки, ступіня обмеження їхньої дієздатності в цілому.

Функціональні особливості суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському плаванні пов'язані зі специфікою застосованих засобів психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців і професійними діями суб'єктів, що спрямовуються на забезпечення найвищого рівня готовності плавців та її прогнозованої реалізації під час участі у змаганнях.

Засобами психолого-педагогічного супроводу можуть бути всі традиційні, модифіковані та спеціально розроблені засоби впливу на особистість спортсменів. Практичне застосування засобів реалізовується в умовах узгодженої взаємодії суб'єктів спортивної діяльності безпосередньо в навчально-тренувальному процесі, під час участі

спортсменів у змаганнях, а також в інший час, спеціально обраний для вирішення конкретних поточних завдань підготовки плавців різних нозологій.

Враховуючи, що ефективність реалізації поточних завдань і досягнення кінцевої мети підготовки висококваліфікованих плавців із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку забезпечується спільними зусиллями специфічних для паралімпійського плавання суб'єктів спортивної діяльності, вважаємо за необхідне ввести поняття «групового суб'єкту» спортивної діяльності.

Особливість *групового суб'єкта* спортивної діяльності полягає в тому, що над розв'язанням поточних завдань спортивної діяльності в паралімпійському плаванні одночасно або послідовно працює група суб'єктів, а досягненню спільної мети підпорядковані зусилля всіх, хто входить до складу конкретного групового суб'єкта. *Активність групового суб'єкта* проявляється у спрямуванні індивідуальних зусиль не лише на об'єкт, а й на інших суб'єктів спортивної діяльності з метою узгодження їхньої діяльності.

Мета психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців високої кваліфікації в паралімпійському спорті відповідає загальній меті підготовки висококваліфікованих спортсменів. Однак, досягається вона завдяки більш ефективній діяльності групового суб'єкту.

Результатом діяльності групового суб'єкта є вирішення спільними зусиллями поточних завдань психолого-педагогічного супроводу підготовки висококваліфікованих плавців різних нозологій, збереження або поновлення їхнього психологічного здоров'я, забезпечення оптимального рівня готовності спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку до тренувальної та змагальної діяльності, досягнення вершин спортивної майстерності та її утримання.

Єдність мети та мотивації суб'єктів, які входять до складу групового суб'єкту спортивної діяльності є обов'язковою умовою його ефективного функціонування. Розуміння мети спортивної діяльності та мобілізація зусиль на її досягнення перебувають у взаємозв'язку з індивідуальною мотивацією всіх специфічних для плавання суб'єктів спортивної діяльності. Груповий суб'єкт, який досягнув високого рівня ідентифікації, що проявляється в об'єднанні індивідуальних мотивів із загальною метою, сприяє збагаченню та взаємному посиленню мотиваційної сфери кожного з суб'єктів спортивної діяльності.

Ключовими ознаками діяльності групового суб'єкта в системі психолого-педагогічного супроводу підготовки висококваліфікованих плавців різних нозологій як цілісного та відносно самостійного психологічного феномена є:

- єдність мети та спільна мотивація;
- розподіл діяльності окремих суб'єктів супроводу за функціонально пов'язаними складовими;
- інтеграція індивідуальних дій у єдину (спальну) діяльність групового суб'єкта;
- самоуправління та саморегуляція професійних дій кожного з суб'єктів спортивної діяльності;
- єдність простору, одночасність або узгоджена послідовність виконання професійних дій всіма членами групового суб'єкту в навчально-тренувальному процесі та під час участі спортсменів у змаганнях;
- спільне співпереживання, аналіз та оцінка груповим суб'єктом успіхів і невдач у спортивній діяльності.

Вагомим фактором підвищення ефективності психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності висококваліфікованих плавців із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку є суб'єкт-суб'єктні стосунки, що формуються в межах групового суб'єкту. Діяльність групового суб'єкту ґрунтується на сумісних діях, міжособистісному спілкуванні та взаємоузгоджених і скоординованих

зусиллях усіх його учасників. Це створює атмосферу корпоративної єдності, дружнього, приязного спілкування, де професійні питання ставляться та вирішуються в умовах вільної дискусії, під час якої сприймається та обговорюється думка всіх суб'єктів, причетних до психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців різних нозологій на конкретному етапі підготовки. Отже, знання та професійний досвід кожного з суб'єктів стають надбанням інших, поширюються, трансформуються та вдосконалюються груповим суб'єктом спортивної діяльності.

Науковий аналіз спеціальної психологічної літератури дозволив дати визначення групового суб'єкту спортивної діяльності як стійкого та відносно стабільного об'єднання специфічних для конкретної нозологічної групи плавців суб'єктів спортивної діяльності, що по відношенню до всієї сукупності суб'єктів, причетних до супроводу підготовки спортсменів високої кваліфікації, виступає як єдиний суб'єкт дій, який, завдяки професійному спілкуванню та взаємоузгодженим діям досягає високої ефективності у вирішенні завдань щодо підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологій.

Кількісний склад групового суб'єкта спортивної діяльності визначається:

- особливостями сенсорної, моторної або інтелектуальної недостатності конкретного спортсмена, що лімітують його дієздатність у конкретній сфері діяльності;
- вимогами правил змагань, передбачених для плавців кожної нозологічної групи, що регламентують вимоги до спортсменів кожного функціонального класу;
- умовами організації навчально-тренувального процесу або участі спортсменів у змаганнях;
- іншими специфічними вимогами супроводу підготовки плавців високої кваліфікації.

Проведений аналіз ключових структурних елементів психолого-педагогічного супроводу підготовки висококваліфікованих плавців із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку дозволив передбачити, що діяльність специфічних для спорту інвалідів групових суб'єктів повинна бути регламентована певною системою.

Висновки:

Таким чином, система психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів у паралімпійському плаванні, в широкому розумінні, розглядається як комплекс заходів, що реалізується груповим суб'єктом спортивної діяльності, спрямована на досягнення висококваліфікованими плавцями з вадами зору, опорно-рухового апарату, порушеннями розумового та фізичного розвитку соматичної стабільності, відчуття особистісного внутрішнього та зовнішнього комфорту, високого (оптимально можливого) рівня розумової та фізичної працездатності, емоційної стійкості, здатності до ефективної самореалізації в повсякденному житті та спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у здійсненні розробки системи психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців високої кваліфікації різних нозологій.

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. – В сб.: Психология спортивной деятельности. – М.: ВНИИФК, 1978. – С. 7-12.
2. Бойко Г.М. Самооцінка спортсменів-інвалідів: теоретичний аналіз проблеми // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. – 2007. – № 2. – С. 80-85.
3. Бойко Г.М. Психологічне здоров'я як фактор успішної особистісної та професійної самореалізації спортсменів-інвалідів // Актуальні питання вищої професійної освіти: I Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Донецьк, березня 2007 р.) / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – С. 196-202.

4. Бойко Г.М. Теоретичні засади і структура організації психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. – 2006. – № 4. – С. 81-84.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / гл. ред. А.В.Запорожец. – М.: Педагогика, – 1982. – т.3: Проблемы развития психики. – 367 с.
6. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных психологов./ сост. и.п. волков. – СПб.: Питер, 2002. – С. 14-21.
7. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
8. Купрєєва О.І. Особливості «я-концепції» дорослих інвалідів з ампутаційними дефектами кінцівок: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – к., 2003. – 16 с.
9. Мамайчук И.И. Комплексное психологическое исследование больных со спастической формой детского церебрального паралича // Дефектология. –1984. – № 6. – С. 19-25.
10. Никитюк Б.А. Медико-биологические и психологические особенности вида спорта. – М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 26 с.
11. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям: сб. работ ин-тов физической культуры / под ред. П.А. Рудика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 168 с.
12. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
13. Соснина Н.А. Мотивационная сфера личности спортсмена: учебно-методическое пособие./ НИИФК и СРБ. – Минск, 2000. – 76 с.
14. Спортивная психология в трудах отечественных психологов./ сост. И.П. Волков. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
15. Стамбулова Н.Б. Психологические Модели И Описания Спортивной Карьеры // Теоретические И Прикладные Вопросы Психологии. – СПб., 1997. – вып. 3. – ч. 2. – С. 11-15.
16. Стамбулова Н.Б. Кризисы Спортивной Карьеры // Теория И Практика Физической Культуры. – 1997. – № 10.
17. Юр'єва Л.М. Кризові стани: монографія. – Дніпропетровськ: Арт-прес, 1998. – 164 с.
18. Guggenheim F.G. Psychological aspects of surgery // Advances in psychosomatic medicine. – 1998. – vol.15, karger, basel.
19. Lundberg, S.G. and Guggenheim F. Sequelae of limb amputation. in: psychological aspects of surgery // Advances in psychosomatic medicine. – 1999. – vol. 15. – P. 199-210.
20. Sullivan H. S. Conception of modern psychiatry// Selected works. n.y., 1964. –vol. 1. – P. 3-30.

УДК 796.011:371.214

М.Макаренко, В.Лизогуб, В.Пустовалов, Ю.Петренко

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ 11-14 РОКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ

Вивчали фізичну підготовленість хлопців 11-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій. В тестових завданнях на прояв сили і швидко-силових здібностей в групах з різною градацією нейродинамічних властивостей виявлені достовірні відмінності. Виявлені кореляційні зв'язки між властивостями основних нервових процесів і фізичними здібностями учнів. Встановили, що в даному віковому періоді ознаки фізичної підготовленості є лабільними, а нейродинамічні функції консервативними.

Ключові слова: *нейродинамічні функції, функціональна рухливість нервових процесів (ФРНП), сила нервових процесів (СНП), фізична підготовленість, фізичні здібності.*

The physical fitness of the boys aged 11-14 with different level of the neurodynamics functions was investigated. The reliable differences were discovered in the test for showing power and speed- power abilities in the groups with different gradation of neurodynamics properties. The correlation was found between the properties of the main nervous processes and some physical abilities of the pupils. Physical fitness was found to refer to lability sings as to the change rate; neurodynamics functions were found to be conservative.

Keywords: *HNA individual-typological properties, functional mobility of the nervous processes (FMNP), nervous processes power (NPP), physical fitness, physical abilities.*

Вступ

У науковій літературі накопичено певну кількість інформації стосовно ступеня спадковості морфофункціональних ознак, фізичної працездатності та підготовленості [1, 3, 7]. Що стосується генетичної обумовленості нейродинамічних функцій, до яких відносяться функціональна рухливість і сила нервових процесів, то їх можна віднести до більш високих рівнів що відображають властивості вищої нервової діяльності людини [4, 5, 6].

Тому було цікавим вивчити зв'язок між фізичною підготовленістю та індивідуально-типологічними властивостями нервової системи, що дозволить в більшій мірі зрозуміти роль спадкових і середовищних факторів у становленні фізичних здібностей і нейродинамічних функцій людини.

Метою роботи було дослідити особливості становлення фізичної підготовленості хлопців 11-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій.

Методика та організація досліджень

У обстежуваних 145 хлопців віком від 11 до 14 років щорічно визначали нейродинамічні властивості нервової системи – функціональну рухливість і силу нервових процесів та фізичну підготовленість.

Дослідження та оцінку ФРНП і СНП проводили на комп'ютерній системі „Діагност-1” [6]. Мірою ФРНП був час виконання тестового завдання. Чим менше часу обстежуваний витрачав на виконання завдання, тим вище в нього була ФРНП. Силу нервових процесів оцінювали за показником загальної кількості переробленої інформації за 5 хв роботи. Більша кількість переробленої інформації відповідала вищому рівню СНП.

Фізичну підготовленість хлопців середнього шкільного віку вивчали за „Державними тестами” (1996). Виявляли рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності [2].

Результати та їх обговорення

Функціональна рухливість і сила нервових процесів характеризують індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності. Оскільки між даними властивостями були виявлені високі кореляційні зв'язки ($r= 0,79$ $P<0,001$) [6]. В цій роботі ми наводимо тільки результати що були отримані за умов дослідження ФРНП. За середніми значеннями ФРНП провели розподіл обстежуваних хлопців на групи з високим, середнім і низьким її рівнем. Середні значення ФРНП в групах хлопців з високим рівнем нейродинамічних функцій змінювалися в межах від $69,0\pm 0,53$ до $63,8\pm 0,75$ с (час виконання тестового завдання зменшувався), з середнім рівнем $74,8\pm 0,38$ - $69,7\pm 0,49$ с і у осіб з низьким рівнем $83,0\pm 0,81$ - $75,6\pm 0,78$ с. Найвищу швидкість переробки інформації і кращу функціональну рухливість нервових процесів мали хлопці 14 років, а найдовше виконували завдання і мали низьку функціональну рухливість - учні 11 років. Зміни показників ФРНП свідчить про подальше формування нейродинамічних функцій у групах хлопців середнього шкільного віку.

Фізична підготовленість хлопців 11-14 років з різним представлена на рис. 1. Як видно, кращі результати виконання тестових завдань з фізичної підготовленості у віковому періоді з 11 до 14 років мали хлопці з високим рівнем нейродинамічних функцій у порівнянні з обстежуваними з низькою градацією ФРНП. Хлопці з середнім рівнем нейродинамічних функцій за результатами виконання тестових завдань з фізичної підготовленості займали проміжне місце.

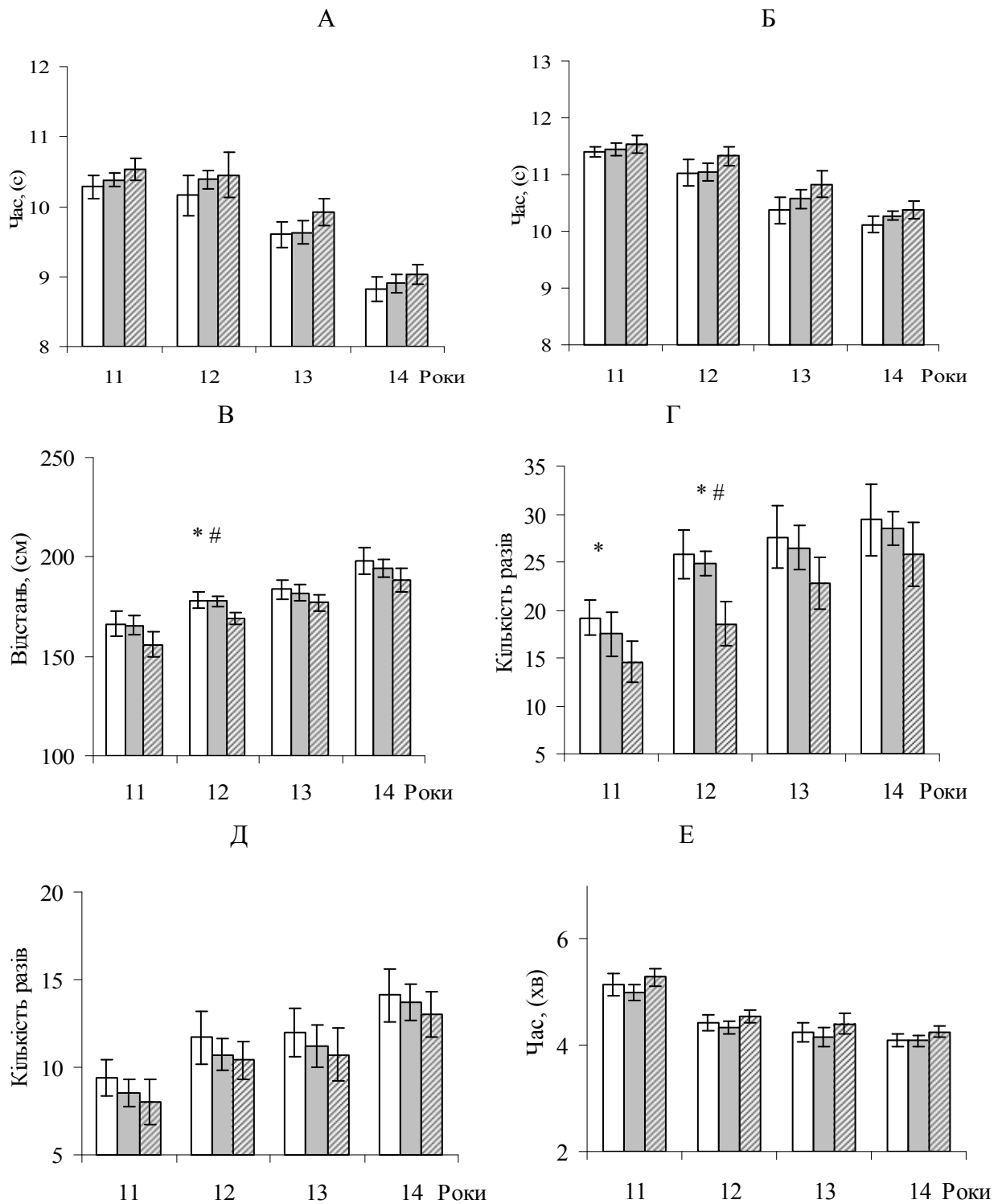


Рис. 1. Результати у завданнях „Біг 60 м” (А), „Човниковий біг 4х9 м” (Б), „Стрибок у довжину з місця” (В), „Згинання розгинання рук в упорі лежачи” (Г), „Нахил тулуба вперед у в. п. сидячи” (Д), „Біг 1000 м” (Е) хлопців 11-14 років з - високим, - середнім, - низьким рівнем індивідуально-типологічних властивостей ВНД; *- достовірність різниць між високим і низьким, ** - високим і середнім та # - середнім і низьким рівнями індивідуально-типологічних властивостей ВНД $P < 0,05$.

Отже, в учнів досліджуваного вікового періоду спостерігається поступове зростання результатів виконання тестових завдань з фізичної підготовленості, найменшими вони були в учнів 11 років, а найвищими вони виявилися у 14 річних. Достовірні відмінності результатів виконання тестових завдань в групах хлопців з різною градацією нейродинамічних функцій були виявлені під час виконання вправ на силу, в 11 і 12 років, та під час виконання завдання на прояв швидкісно-силових здібностей, у 12 років ($P < 0,05$). Тоді як, в інших тестових завданнях з фізичної підготовленості суттєвих різниць між групами хлопців з різною градацією ФРНП не виявлено ($P > 0,05$).

Для підтвердження виявлення зв'язків між ФРНП і показниками фізичної підготовленості ми провели кореляційний аналіз (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляції функціональної рухливості нервових процесів з фізичними здібностями хлопців середнього шкільного віку

Фіз. якості роки	Швидкість	Спритність	Швидкісно-силові здібн.	Сила	Гнучкість	Витривалість
11	0,07	0,05	0,33	0,34	0,12	0,14
12	0,14	0,15	0,26	0,31	0,09	0,05
13	0,13	0,11	0,10	0,27	0,14	0,13
14	0,11	0,09	0,05	0,06	0,13	0,18

Між функціональною рухливістю нервових процесів з силовими і швидкісно-силовими здібностями хлопців були встановлені кореляційні зв'язки, тоді як між іншими фізичними здібностями і ФРНП зв'язків виявлено не було.

Ми провели порівняльний аналіз темпів змін показників фізичної підготовленості і нейродинамічних функцій. Так, показники фізичних здібностей хлопців в середньому змінювалися на – 26,5%, тоді як індивідуально-типологічні властивості нервової системи змінювалися на – 8,3%. Таким чином за темпами змін, можна виділити дві групи ознак, одна група - лабільні, до яких можна віднести фізичні здібності учнів, а друга - консервативні, це нейродинамічні функції.

Висновки

1. Встановлено, що у хлопців 11-14 років відбувається поступове і нерівномірне зростання фізичної підготовленості та індивідуально-типологічних властивостей організму.
2. Юнаки з високим рівнем нейродинамічних функцій мали кращі результати під час виконання тестових завдань з фізичної підготовленості, достовірними виявилися різниці у вправах на силу і під час прояву швидкісно-силових здібностей, тоді як в інших тестових завданнях відмінностей не виявлено.
3. У хлопців середнього шкільного віку встановлені кореляційні зв'язки між нейродинамічними функціями і фізичними здібностями.
4. За темпами змін, ознаки фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку можна вважати лабільними, а нейродинамічні функції – консервативними.

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
2. Державні тести і нормативи, оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. – 31 с.
3. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
4. Круцевич Т.Ю. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников в связи с особенностями высшей нервной деятельности // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. – Киев: КГИФК. – 1981. – 196 с.
5. Лизогуб В.С., Харченко Д.М., Хоменко С.М., Юхименко Л.І., Петренко Ю.О., Явник О.Е. Онтогенез нейродинамічних функцій людини // Фізіологічний журнал – 2002. – Т. 48, № 2. – С. 123-124.

6. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми.
7. Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України. – Київ, 2007. – 395 с.
8. Соськин В.Д., Зайцева В.В. Возрастная динамика физических возможностей школьников //Теория и практика физической культуры. – №9. – 1990. – С. 38-44.

УДК 796.011:371.214

О.Безкопильний, М.Макаренко, В.Лизогуб

ВЛАСТИВОСТІ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ТА СЕНСОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Вивчали зв'язок нейродинамічних функцій, до яких відноситься функціональна рухливість (ФРНП), сила (СНП) та врівноваженість нервових процесів (ВНП), а також сенсомоторні властивості різної ступені складності, з фізичною підготовленістю дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що у групі дітей з високим рівнем фізичної підготовленості показники сили, врівноваженості основних нервових процесів та простих сенсомоторних реакцій були статистично вищими, ніж у групі з низькою градацією фізичної підготовленості. Показники ФРНП та складні сенсомоторні реакції не відрізнялися у групах обстежуваних з різним рівнем фізичної підготовленості.

Ключові слова: функціональна рухливість, сила, врівноваженість основних нервових процесів, сенсомоторні реакції, і фізична підготовленість.

The peculiarities of the neurodynamics and sensomotor functions were investigated according to the level of physical fitness among the young schoolchildren. Neurodynamics and sensomotor peculiarities were shown to have middle and weak correlation with results in same mobility tests. The functional mobility of the nervous processes among the children with different level of the physical fitness doesn't differ. The children of the border groups have statistically reliable differences as to the power and stability of the nervous processes.

Key words: functional mobility, power, nervous processes stability, physical fitness.

Вступ

У відповідності до даних літератури, нейродинамічні властивості ВНД (функціональна рухливість, сила та врівноваженість основних нервових процесів) складають природну основу психофізіологічних особливостей особистості і поряд з соціальними факторами суттєво впливають на результат діяльності людини [5]. Спеціалісти з фізичного виховання та спорту вказують на необхідність вивчення та впровадження в практику занять фізичною культурою, тренувальних та змагальних навантажень знань про нейродинамічні властивості людини [2].

Разом з тим залишаються не вивченими дуже важливі питання про зв'язки фізичної підготовленості з нейродинамічними та сенсомоторними властивостями у дітей молодшого шкільного віку. Тому **метою роботи** було визначити зв'язок властивостей основних нейродинамічних та сенсомоторних функцій з рівнем фізичної підготовленості у хлопців молодшого шкільного віку.

Методика дослідження. Обстежено 67 учень молодшого шкільного віку, у яких вивчали, функціональну рухливість (ФРНП), силу (СНП) та врівноваженість нервових процесів (ВНП), а також сенсомоторні реакції різного ступеню складності. латентні періоди простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), вибору одного (РВ1-3) та двох з трьох подразників (РВ2-3). нейродинамічні та сенсомоторні властивості дітей молодшого шкільного віку досліджували на приладі „Діагност-1” за методикою Макаренка М.В. [4].

Фізичну підготовленість ми визначали за комплексом тестів, який включав в себе 16 вправ: біг на 30 метрів, кистьову динамометрію, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, човниковий біг, пробігання 6-ти сходинок з розбігу (тест Маргарія), стрибок у гору

та довжину з місця, метання набивного м'яча з-за голови, вис на зігнутих руках, віджимання від підлоги, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, а також тепінг-тест за 5 та 30 секунд. Оцінку аеробних можливостей здійснювали за Гарвардським степ-тестом [1, 3, 6].

Обробку даних проводили методами варіаційної статистики за пакетом програм Excel-97: кореляційного аналізу та достовірності різниць середніх значень.

Результати дослідження та їх обговорення. У відповідності до мети роботи ми провели кореляційний аналіз нейродинамічних та сенсомоторних показників з результатами у рухових тестах (табл.1)

Коефіцієнти кореляції представлені в табл. 1 вказують на те, що між ФРНП, СНП, ВНП, ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3 та результатами в деяких рухових тестах простежується зв'язок на слабкому та середньому рівні. У хлопців ФРНП на слабкому рівні корелює з результатом Гарвардського степ-тесту (0,27), СНП з результатом тепінг-тесту за 30 та 5 с (0,31) та (0,29) відповідно, ВНП - з результатом кистьової динамометрії лівої руки (-0,27) та тестом Магарія (-0,38), ПЗМР корелює з часом пробігання 6-ти сходинок (0,41), РВ1-3 з результатом в метанні набивного м'яча (-0,29), пробігання 6-ти ступеньок (0,32) та кистьовою динамометрією правої руки (-0,34), РВ2-3 - з результатом тепінг-тесту за 30 та 5 с (-0,34) та (-0,41) відповідно, ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Кореляція показників нейродинамічних та сенсомоторних властивостей з результатами фізичної підготовленості хлопців

Рухові тести	ФРНП	СНП	ВНП	ПЗМР	РВ1-3	РВ2-3
1	-0,17	0,31	-0,22	-0,20	-0,22	-0,34
2	-0,18	0,29	-0,25	-0,27	-0,25	-0,41
3	0,09	-0,13	0,11	0,41	0,32	0,24
4	-0,08	0,16	-0,13	-0,12	-0,21	-0,16
5	0,00	0,15	-0,03	0,03	-0,02	-0,04
6	-0,21	0,32	-0,10	-0,14	-0,21	-0,10
7	0,04	0,21	-0,13	-0,21	-0,29	-0,02
8	0,02	-0,07	0,07	0,17	0,25	0,11
9	-0,04	0,06	-0,09	-0,16	-0,13	0,02
10	-0,19	0,25	-0,11	-0,16	-0,22	-0,12
11	0,14	-0,23	0,04	0,24	0,21	0,09
12	0,00	0,21	-0,06	-0,26	-0,16	-0,14
13	-0,07	0,26	-0,25	-0,13	-0,34	-0,06
14	-0,13	0,34	-0,27	-0,12	-0,26	-0,04
15	-0,23	0,30	-0,38	-0,06	-0,18	-0,03
16	0,27	-0,10	0,24	-0,10	-0,16	-0,14

Примітка: 1 - тепінг-тест (30 с); 2 - тепінг-тест (5 с); 3 - біг по сходинах; 4 - стрибок у гору з місця; 5 - нахил тулуба вперед; 6 - вис на зігнутих руках; 7 - метання набивного м'яча; 8 - біг на 30 метрів; 9 - стрибок у довжину з місця; 10 - згинання рук в упорі лежачі; 11 - човниковий біг 4×9 м; 12 - піднімання тулуба у сід за 1 хв; 13 - кистьова динамометрія (права рука); 14 - кистьова динамометрія (ліва рука); 15 - тест Маргарія; 16 - аеробна працездатність.

На основі кореляційного аналізу не можливо зробити узагальненого висновку про зв'язок нейродинамічних властивостей основних нервових процесів і сенсомоторних функцій з рівнем фізичної підготовленості дітей. Тому наступним етапом аналізу експериментальних даних було співставлення результатів досліджуваних нейродинамічних та сенсомоторних

функцій в залежності від рівня фізичної підготовленості. Для визначення інтегральної оцінки фізичної підготовленості кожного учня ми використовували індекс ГЦОЛІФК [7]. Інтегральна оцінка фізичної підготовленості учня складалася із суми балів по кожному із 16 тестів. Потім методом сигнальних відхилень хлопців за рівнем фізичної підготовленості поділили на три групи. До першої групи були віднесені хлопці з нижче середнім, до другої - з середнім та до третьої - з вище середнім рівнем фізичної підготовленості.

У табл. 2 представлені середні значення ФРНП, СНП, ВНП, ПЗМР, РВ1-3 та РВ2-3 у хлопців з різним рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Нейродинамічні та сенсомоторні властивості у хлопців молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичної підготовленості

Показники	Групи досліджуваних		
	1	2	3
ФРНП (с)	77,6±1,3	77,1±1,1	75,7±1,5
СНП (подр)	312,3±7,2	318,4±8,3	340,6±9,3#
ВНП (мс)	1126,7±59,2	1095,4±52,9*	901,7±63,2#
ПЗМР (мс)	293,8±7,2	283,6±6,4	269,6±7,3#
РВ 1-3 (мс)	426,3±9,5	422,5±7,1	400,1±11,9
РВ 2-3 (мс)	481,8±10,2	484±6,3	468,2±11,3

Примітка. # p<0,05 між групами 1-3; * p<0,05 між групами 2-3

З таблиці видно, що за ФРНП хлопці з різним рівнем фізичної підготовленості між собою не відрізнялися.

За СНП хлопці з вище середнім рівнем підготовленості показали вірогідно кращий результат ніж хлопці з нижче середнім рівнем. Так, у групі з вище середнім рівнем підготовленості СНП дорівнювала 340,6±9,3 подр., а у групі з нижче середнім рівнем 312,3±7,2 подр. (p<0,05). Хлопці з середнім рівнем фізичної підготовленості не відрізнялися за СНП від хлопців з двох крайніх груп.

За ВНП досліджувані які були віднесені до групи з вище середнім рівнем фізичної підготовленості достовірно відрізнялися від хлопців які мали середній та нижче середнього рівень фізичної підготовленості. ВНП у хлопців з групи яка мала вище середнього рівень фізичної підготовленості дорівнювала 902±63,2 мс, у групі з середнім рівнем 1095±52,9 мс, а у групі з нижче середнього рівнем 1126±59,2 мс.

ПЗМР в першій групі дорівнювала 293,8±7,2 мс, в другій групі 283,6±6,4 мс, в третій групі 269,6±7,4 мс. Між третьою та першою групами виявлено достовірно вірогідні різниці, p<0,05. Середній час реакції вибору одного подразника з трьох у першій групі дорівнював 426,3±9,5 мс, в другій групі 422,5±7,1 мс, в третій групі 400,1±11,9 мс. Між групами достовірних різниць не виявлено (p>0,05). Також, немає різниці в середніх значеннях часу реакції вибору двох подразників з трьох між хлопцями з різним рівнем підготовленості. В першій групі РВ2-3 дорівнювала 481,8±10,2 мс, в другій - 484±6,3 мс, а в третій групі 468,2±11,3 мс, p>0,05.

Висновки.

Отже, хлопці молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичної підготовленості не відрізняються між собою за функціональною рухливістю нервових процесів та складними сенсомоторними реакціями. Досліджені які мали високий рівень фізичної підготовленості характеризувалися вірогідно кращими показниками сили та врівноваженості нервових процесів, а також простої сенсомоторної реакції ніж ті що увійшли до групи з нижче середнім рівнем фізичної підготовленості.

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – Москва: Медицина, 1979. – 192 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.:Рад. школа, 1988. – 183 с.
3. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств //Спортивная физиология. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С. 53-103.
4. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики визначення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України. – Київ, 2007. – 395с.
5. Небылицин В.Д. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1990. – 408 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 439с.
7. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М.Зациорского. – М.:ФиС. – 1982. – 256 с.

СПОРТ

УДК 796.011.3

Людмила Фролова

ПОРІВНЯЛЬНИЙ ТА КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПЕРВИННОГО ТА ОСНОВНОГО ВІДБОРУ ГАНДБОЛІСТОК

Проведений порівняльний та кореляційний аналіз показників фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості та психофізіологічних функцій гандболісток первинного та основного відбору. Встановлена залежність рівня фізичної і технічної підготовленості від антропометричних показників, а також рівня технічної підготовленості і рівня розвитку ігрового і тактичного мислення від сформованості психофізіологічних функцій.

Ключові слова: відбір, підготовленість, психофізіологічні функції.

The comparative and correlation analysis of the physical development, physical and technical fitness indexes and psychophysiological functions among the girls – handball players of the primary and base selection was carried out.

The correlation of the physical and technical fitness level from anthropometric indexes as well as the technical fitness and the level of the game and tactics thinking development from the formation of the psychophysiological functions was discovered.

Key words: selection, fitness, psychophysiological functions.

Актуальність проблеми. Дослідження останніх років у галузі фізичного виховання та спорту свідчать про те, що система підготовки спортсменів вимагає постійного вивчення [1, 3, 4, 5, 7]. Проблеми, з якими стикаються фахівці, різнобічні, але усі вони потребують успішного розв'язання на науковій основі для підвищення ефективності різних сторін процесу спортивного вдосконалення. Серед широкого кола питань, що досліджуються науковцями, значне місце займає проблема відбору, яка охоплює як теоретичні, так і методичні аспекти спортивної обдарованості [1, 3, 4]. Помічено, що останнім часом вчених цікавлять різні аспекти раннього діагностування здібностей, оскільки в умовах сучасної комерціалізації та професіоналізації спорту вага відповідності здібностей специфіці виду спорту значно підвищується у боротьбі за олімпійські медалі.

На сучасному етапі розвитку теорії відбору основна увага фахівцями звертається не на визначення придатності до занять, а на встановлення потенційних можливостей атлета для максимальної реалізації в спорті вищих досягнень. В різних видах спорту існує багато критеріїв відбору, але вони більшою мірою стосуються фізичних та технічних кондицій юного спортсмена, які до того ж незмінні на всіх етапах вдосконалення. В той же час, фактично відсутні критерії відповідності задатків і здібностей з урахуванням конкретної спортивної діяльності. Особливо це стосується прояві ігрового і тактичного мислення у спортивних іграх від рівня розвитку яких фактично залежить успіх команд при відносно однаковому рівні фізичної і технічної підготовленості гравців. Якраз розробці цієї проблеми і присвячені наші дослідження.

Мета дослідження: проведення порівняльного та кореляційного аналізу первинного та основного відбору гандболісток.

Методи та організація дослідження: Досліджувалися 60 юних гандболісток Черкаської ДЮКСШ № 1 та Запорізької ДЮСШ № 3, що відібрані на етап попередньої базової підготовки та 60 гандболісток-гравців жіночої гандбольної команди «Мотор» м. Запоріжжя, «Галичанка» м. Львів, «Карпати» м. Ужгород. Дослідження проводилися у вересні-жовтні 2006 та травні-червні 2007 років. Визначення довжини та маси тіла, довжин

та околиць його сегментів здійснювалося з використанням методів антропометрії [2], різновидів мислення - за допомогою програми «Інтест» [7] та «Balltest» [3], фізичної і технічної підготовленості – за нормативними вимогами до відбору [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Однією із умов комплектування команд-майстрів та національної збірної країни є вимоги до будови тіла гандболістів за якими вони, в основному, повинні бути високими на зріст атлетично розвиненими спортсменами. Дослідження гандболісток команд вищої ліги показали, що середня довжина тіла українських висококваліфікованих гравців складає 178.5 ± 1.7 см, а середня маса тіла – 67.7 ± 1.6 кг, що суттєво не відрізняється від відповідних показників гандболісток команд-майстрів Росії ($p \geq 0.05$), де довжина тіла - 178.8 ± 1.5 см, а маса тіла – 69.5 ± 1.9 кг [6]. Порівнюючи антропометричні показники гандболісток первинного та основного відбору (табл. 1) можна констатувати достовірно більшу масу тіла висококваліфікованих гравців ($p \leq 0.01$), значно вищі їх ростові показники, та показники довжини ноги і стегна ($p \leq 0.01$), а також суттєво більші околиці грудної клітки, плеча, передпліччя, стегна, стопи ($p \leq 0.01$). Але за даними довжини руки, плеча, передпліччя, кисті та гомілки гандбольний резерв не постувався гандболісткам-майстрам ($p \geq 0.05$).

Таблиця 1

Антропометричні показники гандболісток різних етапів вдосконалення

Показники \ Етапи відбору	Етап первинного відбору (M±m) 12-13 р.	p	Етап основного відбору (друга ступінь) (M±m) ≥ 19 р.
Маса тіла, кг	57.0 ± 1.5	≤ 0.01	67.7 ± 1.6
Довжина тіла, см	168.9 ± 1.2	≤ 0.01	178.5 ± 1.7
Довжина руки, см	74.2 ± 0.7	≥ 0.05	75.3 ± 1.1
Довжина плеча, см	31.6 ± 0.3	≥ 0.05	31.9 ± 0.7
Довжина передпліччя, см	25.0 ± 0.4	≥ 0.05	25.4 ± 0.6
Довжина кисті, см	18.8 ± 0.2	≥ 0.05	18.4 ± 0.2
Довжина ноги, см	92.4 ± 1.0	≤ 0.01	97.5 ± 1.5
Довжина стегна, см	49.1 ± 0.7	≤ 0.01	52.7 ± 0.8
Довжина гомілки, см	43.3 ± 0.5	≥ 0.05	44.4 ± 0.7
Довжина стопи, см	24.7 ± 0.1	≤ 0.01	26.0 ± 0.2
Окіл грудної клітки, см	84.5 ± 1.2	≤ 0.01	89.6 ± 1.0
Окіл плеча, см	24.3 ± 0.4	≤ 0.01	27.1 ± 0.3
Окіл передпліччя, см	22.5 ± 0.3	≤ 0.01	24.9 ± 0.2
Окіл стегна, см	49.2 ± 0.7	≤ 0.01	53.6 ± 1.1
Окіл гомілки, см	33.0 ± 0.5	≤ 0.01	37.1 ± 0.7

Тобто, уже на етапі первинного відбору розміри основних сегментів тіла гандболісток, що найбільше задіяні при виконанні техніко-тактичних дій, які, в свою чергу обумовлюють ефективність ігрової діяльності, ідентичні розмірам дорослих гандболісток.

Якщо розглядати фізичну підготовленість гандболісток різних етапів відбору (табл. 2), то можна відмітити однаковий рівень розвитку гнучкості хребта юних спортсменок та майстринь ($p \geq 0.05$), яка досліджувалася з допомогою тестової вправи нахил тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві.

**Показники фізичної та технічної підготовленості гандболісток різних етапів
вдосконалення**

Показники \ Етапи відбору	Етап первинного відбору (M±m)	p	Етап основного відбору (друга ступінь) (M±m)
Швидкість (біг 20 м), с	4.0±0.03	≤0.01	3.6±0.03
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), см	171.7±2.5	≤0.001	202.4±2.5
Гнучкість (нахил тулуба вперед), см	10.0±0.7	≥0.05	8.8±1.0
Рухливість плечових суглобів (викрут гімнастичної палиці), см	64.4±2.9	≤0.05	57.3±2.0
Швидкісно-силові якості (метання гандбольного м'яча), м	17.2±0.7	≤0.001	35.7±1.0
Швидкість переміщення з м'ячем (ведення м'яча 30 м), с	5.5±0.2	≤0.01	4.7±0.1
Спритність переміщення з м'ячем (обводка правою рукою 2x15 м), с	8.8±0.3	≤0.001	6.8±0.1
Спритність переміщення з м'ячем (обводка лівою рукою 2x15 м), с	10.0±0.3	≤0.001	7.2±0.1
Рухова асиметрія (обводка правою/лівою 2x15 м), %	91.7±1.5	≤0.01	97.8±1.1
Швидкість та точність володіння м'ячем (передача в ціль), раз	16.5±0.7	≤0.001	25.2±0.4

Отримана також незначна різниця середніх значень рухливості плечових суглобів ($p \leq 0.05$) у вправі викрут гімнастичної палиці хватом двох рук зверху. А от показники швидкісних та швидкісно-силових якостей значно вищі у досвідчених гандболісток (відповідно $p \leq 0.01$ та $p \leq 0.001$). Проведена кореляція фізичної підготовленості гандболісток та антропометричних показників продемонструвала помірну залежність дальності стрибка від довжини стегна ($r=0.379$), рухливості суглобів від довжини тіла та кисті (відповідно $r=0.428$ та $r=0.372$) як для первинного, так і для основного етапів відбору.

На відміну від даних фізичної підготовленості, результати тестування у вправах на прояв технічної майстерності (табл. 2) беззаперечно свідчать про перевагу висококваліфікованих гандболісток над юними спортсменками. Особливо вона відчутна при обводці правою і лівою рукою та передачах м'яча в ціль ($p \leq 0.001$).

Визначаючи взаємозв'язок антропометричних показників та рівня володіння м'ячем з'ясовано, що існує значна залежність швидкості ведення м'яча на дистанції 30 м від довжини кисті ($r=0.506$), спритності при обводці на дистанції 30 м правою/лівою рукою від довжини руки, плеча, передпліччя, ноги, стегна (відповідно $r=0.515$, $r=0.568$, $r=0.432$, $r=0.575$, $r=0.540$) та точності і швидкості передач м'яча в ціль від довжини тих же сегментів (відповідно $r=0.505$, $r=0.465$, $r=0.644$, $r=0.603$, $r=0.678$).

Порівняльний аналіз показників психофізіологічних функцій гандболісток різних етапів відбору (табл. 3) демонструє нам відсутність достовірних розбіжностей досліджуваних груп у даних латентного періоду зорово- та аудіомоторної реакції ($p \geq 0.05$), помилки сприйняття часу та простору ($p \geq 0.05$), коефіцієнта абстрактного, асоціативного,

логічного та операційного мислення ($p \geq 0.05$), а також коефіцієнтів ігрового і тактичного мислення у захисті ($p \geq 0.05$).

Таблиця 3

Показники психофізіологічних функцій гандболісток різних етапів вдосконалення

Показники	Етапи відбору	Етап первинного відбору (M±m)	p	Етап основного відбору (друга ступінь) (M±m)
Латентний період зорово-моторної реакції,		0.4±0.01	≥ 0.05	0.4±0.01
Латентний період аудіомоторної реакції,		0.3±0.03	≥ 0.05	0.3±0.03
Помилка сприйняття часу, с		0.07±0.05	≥ 0.05	0.004±0.03
Помилка сприйняття простору, см		0.2±0.04	≥ 0.05	0.16±0.04
Об'єм короткочасної пам'яті, %		53.3±3.1	≤ 0.01	65.0±2.6
Коефіцієнт абстрактного мислення, %		60.0±5.2	≥ 0.05	62.0±3.2
Коефіцієнт асоціативного мислення, %		27.3±3.7	≥ 0.05	32.7±2.2
Коефіцієнт логічного мислення, %		87.3±2.9	≥ 0.05	90.7±3.2
Коефіцієнт операційного мислення, %		74.7±4.6	≥ 0.05	81.3±3.2
Коефіцієнт просторового мислення, %		35.5±3.9	≤ 0.001	77.8±5.1
Коефіцієнт ігрового мислення у захисті, %		33.0±3.3	≥ 0.05	35.9±2.7
Коефіцієнт ігрового мислення у нападі, %		52.1±3.2	≤ 0.01	65.4±2.5
Коефіцієнт тактичного мислення у захисті, %		28.5±1.9	≥ 0.05	34.4±3.4
Коефіцієнт тактичного мислення у нападі, %		55.8±2.4	≤ 0.01	65.5±2.2

Поряд з цим з'ясувалося, що висококваліфіковані гандболістки мали суттєво більший об'єм короткочасної пам'яті ($p \leq 0.01$), вищий коефіцієнт просторового ($p \leq 0.001$) та ігрового і тактичного мислення у захисті ($p \leq 0.01$).

Пошук кореляційних зв'язків психофізіологічних показників з технічною підготовленістю в результаті вказав на помірну залежність точності і швидкості передачі м'яча в ціль від рівня розвитку абстрактного, асоціативного, логічного і просторового мислення (відповідно $r=0.431$, $r=0.348$, $r=0.497$, $r=0.385$), від латентного періоду зорово- і аудіомоторної реакції (відповідно $r=0.314$, $r=0.379$) та від об'єму короткочасної пам'яті ($r=0.375$), а також встановлена значна залежність володіння м'ячем в передачах від рівня розвитку операційного мислення ($r=0.667$). В той же час рівень володіння м'ячем у передачах впливає на рівень ігрового і тактичного мислення гандболісток у нападі, на що вказує існуючий помірний ($r=0.359$) та значний ($r=0.636$) зв'язок між ними. Визначено також помірну залежність рухової координації при обвідці правою і лівою рукою на дистанції 2x15 м від логічного та просторового мислення (відповідно $r=0.314$, $r=0.353$), а також залежність ігрового і тактичного мислення у нападі від умінь скоординувати дії при почерговому веденні м'яча правою і лівою рукою (відповідно $r=0.430$, $r=0.352$).

Кореляція психофізіологічних функцій і різновидів специфічного мислення гандболісток виявила пряму негативну залежність ігрового мислення у захисті та ігрового мислення у нападі від помилки сприйняття часу ($r=-0.331$, $r=-0.509$), а також пряму негативну залежність ігрового мислення у захисті від латентного періоду зорово- і аудіомоторної

реакції і об'єму короткочасної пам'яті (відповідно $r=-0.332$, $r=-0.428$, $r=-0.322$). Отримана також помірна негативна залежність тактичного мислення у захисті від об'єму короткочасної пам'яті при коефіцієнті кореляції $r=-0.392$.

Висновки:

1. Сучасний рівень розвитку гандболу потребує точних критеріїв відбору уже на його первинному етапі, оскільки раннє діагностування задатків та здібностей юних спортсменів підвищить ефективність прогнозування високих спортивних результатів, вибору ігрового амплуа та комплектування команд.
 2. Відповідність довжини руки, плеча, передпліччя, кисті юних гандболісток довжинам висококваліфікованих гравців, а також наявність позитивних кореляційних зв'язків з швидкістю та спритністю володіння м'ячем дає можливість припустити, що даний критерій може бути інформативним на етапі первинного відбору, а динаміку інших антропометричних показників можна буде враховувати на попередньому і проміжному етапах відбору.
 3. Технічні здібності гандболісток знаходяться в прямій залежності від розвитку психофізіологічних функцій, а рівень ігрового і тактичного мислення у нападі від рівня володіння м'ячем.
 4. Рівень володіння м'ячем має помірні та значні кореляційні зв'язки з операційним, логічним та просторовим мисленням, які, в свою чергу, впливають на розвиток ігрового і тактичного мислення, тому припускаємо, що при здійсненні первинного відбору можна використовувати показники за програмою «Інтест», а на інших етапах відбору для визначення ігрового амплуа та комплектування команд – показники за програмою «Balltest».
1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
 2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
 3. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. //Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2007. – С. 58-64.
 4. Запорожанова Л.П. Педагогические аспекты отбора и прогнозирования результатов спорте по показателям латентного периода двигательной реакции: (на примере гандбола): автореф. дис... канд. пед. наук. – Киев, 1982. – 36с.
 5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
 6. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов. Автореферат ... докт. пед. наук. – Москва, 1995. – 45 с.
 7. Козак Л.М., Елизаров В.А., Антомонов М.Ю., Разумный А.Г. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека //Укр. журн. мед. техніки і технології. – 1995. - №3. – С.59-66.

УДК 796.015.5

Віктор Пилипко

ДО ПИТАННЯ ПРО ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ.

В даній статті розглядаються питання вдосконалення методики виховання силової витривалості спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Ключові слова: *гирьовий спорт, силова витривалість, змагальні вправи, методика виховання.*

The article deals with problems of perfection of methods of training power endurance with sportsmen weight-ball lifters of the top qualification.

Key words: *weight-ball lifting sport, power endurance, competitive drills, methods of training.*

Вступ

Гирьовий спорт входить далеким корінням в історію нашого народу. З давніх часів наша країна славиться багатирями-борцями, штангістами, гирьовиками.

Сила та витривалість – основа гирьового спорту. Гирьовики відрізняються здібністю працювати через “ не можу ”, “ до відмови ”. А ці якості необхідні в різних життєвих ситуаціях, в навчанні, на військовій службі, у повсякденному житті.

Вдосконалення виховання спеціальної витривалості має першочергове значення для підвищення рівня спортивної майстерності в гирьовому спорті.

Змагальна робота спортсмена-гирьовика визначається багаторазовим підніманням обтяження визначеної ваги. Кількість підйомів гир залежить від рівня розвитку спеціальної (силової) витривалості.

Окремі автори, які досліджували методику підготовки гирьовиків-розрядників, застосовували інформаційні тести, котрі показали тісний кореляційний зв'язок результатів, що були показані у ривку та поштовху на змаганнях з гирьового спорту з силовими показниками (жим штанги максимальної ваги лежачи на горизонтальній лаві, присідання зі штангою на плечах, станова тяга та динамометрія сильнішої руки), рівнем розвитку силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі на брусах та підтягування на перекладині), працездатністю організму і загальною витривалістю (біг 100м.) [2,4,6].

Найбільший інтерес представляє експериментально обґрунтована методика розвитку силової витривалості у гирьовому спорті для спортсменів високої кваліфікації, яку розробив В.І. Воропаєв (1986 р.) [6]. Запропонований ним метод визначення коефіцієнту інтенсивності найбільш точно, об'єктивно та інформативно відображає характер навантаження. За 100% слід сприймати не максимальну вагу обтяження, а максимальну кількість підйомів у ривку та поштовху отриманий на змаганнях.

Робота виконана у відповідності з темою Зведеного плану НДР Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 2.2.12.5 п “Вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які займаються силовими видами спорту та єдиноборствами” та плану НДР кафедри важкої атлетики та боксу ХДАФК.

Мета роботи – визначення більш ефективних методів розвитку силової витривалості для спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Для виконання мети роботи були використані наступні **методи досліджень**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження та педагогічний експеримент.

Організація досліджень. В 2006-2007 навчальному році був проведений педагогічний експеримент. У ньому прийняли участь студенти кафедри важкої атлетики та боксу ХДАФК, які мали кваліфікацію від II розряду до МСУ, були розділені на дві групи, по 12 чол. в кожній. Експериментальна група займалася по запропонованій нами методиці, із застосуванням комплексу методів розвитку силової витривалості з різними темпами виконання, спеціально-підготовчих вправ з важкої атлетики, змагальних вправ, кросової підготовки та спортивних ігор. На початку і в кінці експерименту визначали рівень розвитку кожного спортсмена по методу запропонованому М. С. Хлистовим (1984) [7], який заключається в застосуванні коефіцієнта спеціальної витривалості, який визначався по формулі:

Результати досліджень. Спостереження показали, що для отримання значного тренувального ефекту необхідно застосовувати таке тренування, в якому кількість підйомів складає близько 80% кращого індивідуального результату в кожній окремій вправі. Час тренування розподіляється більш раціонально, коли використовується метод зниження ваги

гир. Спортсмен починає виконувати вправу з гирею більшої ваги і з максимальною кількістю повторень, потім не відпочиваючи, він виконує ту саму вправу з гирею меншої ваги і т. д.

Для розвитку силової витривалості застосовується також метод “до відмови”. Суть цього методу в тому, що гирі піднімаються максимальну кількість раз. Після відпочинку вправа повторюється.

На протязі одного тренування використовувати один метод розвитку силової витривалості нераціонально. Головна причина – велике, не завжди переборюване психологічне навантаження, тому є сенс використовувати всі методи розвитку силової витривалості в певному співвідношенні.

Змагальні вправи в гирьовому спорті по своїй структурі є циклічними вправами. тобто послідовно повторюються фази м'язового напруження (виштовхування) і розслаблення (опускання гирі). По характеру вправи в гирьовому спорті можна кваліфікувати як вправи субмаксимальної інтенсивності. Спостереження показали, що виконання поштовху двох гир “до відмови” в першій стадії руху проходить за рахунок аеробних джерел енергії, а в другій і, особливо, в фінальній частині – за рахунок анаеробних джерел енергії з використанням лактатних і алактатних їх складових частин. Високий рівень кисневого боргу в кінцевій стадії виконання вправи веде до накопичення в крові продуктів метаболізму, що приводить до звуження капілярних судин та затрудняє дихання. В той же час, змагальні вправи в гирьовому спорті є унікальними – багаторазове піднімання обтяження незмінної ваги [5].

Забезпечення високого рівня розвитку спеціальної витривалості у гирьовиків і пов'язані з ним аеробні можливості організму у великій мірі залежить від підготовки дихальної системи та правильного ритмічного дихання. Дихальна система розвивається морфологічно та функціонально під впливом відповідних вправ. Одночасно проходить вдосконалення нервових процесів, які регулюють дихання в зв'язку з інтенсивністю роботи. На основі аналізу змагальних дій гирьовика можна сказати, що при виштовхуванні гир або ривку гирі виконується свідомий сформований видих з коротким вдихом [4]. Використання акцентованого видиху підвищується працездатність спортсмена.

Таким чином, на етапі початкової підготовки гирьовиків загальна витривалість, технічна підготовка та спеціально-силова підготовка мають розвиватися пропорційно.

Спостереження показали, що в тренуванні кваліфікованих гирьовиків виховання загальної і спеціальної витривалості стоїть на першому місці, але основним методом тренування є інтервальний метод багаторазового повторення змагальних вправ з гирями змагальної ваги (в залежності від програми змагань).

Висновок

Результати проведених досліджень показали, що рівень спеціальної (силової) витривалості у людей, що займаються гирьовим спортом, досить високий. Суттєва різниця була виявлена між спортсменами першого розряду і кандидатами в майстри спорту (+20%) та кандидатами в майстри спорту і майстрами спорту України (+9%). Різниця в коефіцієнті силової витривалості гирьовиків другого і першого розряду виявилася незначною.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем вдосконалення методики тренувань спортсменів – гирьовиків високої кваліфікації.

1. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 261 с.
2. Пилипко В.Ф. Классификация и систематизация упражнений гиревом спорте. Методические рекомендации для студентов и слушателей ФПК.-Харьков: ХаГИФК, 1997. – 24 с.
3. Пилипко В.Ф. Особенности показателей физической подготовленности и морфологической пригодности спортсменов в гирьовому спорті в залежності від вагової категорії і спортивної кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Випуск 1. – Харків: ХаДІФК, 1998. – С. 67-69.

4. Пилипко В.Ф., Клименко А.И., Трубицына О.В. Адаптационные проявления у спортсменов-гиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 7. – С.14-18.
5. Пилипко В.Ф. Особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної системи організму гирьовиків високої кваліфікації на фізичне навантаження. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 12. – С. 31-40.
6. Поляков В. А., Воропаев В. М. Гиревой спорт. (Метод. пособие) М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
7. Хлыстов М. С. Исследование специальной выносливости тяжелоатлетов. Кардиореспираторная адаптация и выносливость в спорте. Алма-ата, 1984. – 74 с.

УДК 796.015.5

Ольга Пилипко

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ БОЙОВИХ ПЛАВЦІВ

У даній статті розглядаються питання, які стосуються розробки програми гіпоксичного тренування та визначення ефективності її застосування у підготовці бойових плавців.

Ключові слова: бойові плавці, програма, гіпоксичне тренування, базові мезоцикли, ефективність.

This article deals with problems concerning devising the programme of hypoxic training and clearing up efficiency its application in preparing of combat swimmers (divers).

Key words: combat swimmers (divers), programme, hypoxic training, base mezcycles, efficiency.

Актуальність роботи. Сучасний рівень бойової підготовки висуває високі вимоги до функціональної та фізичної підготовленості військовослужбовців спеціальних підрозділів. Серед задач, які стоять перед бойовими плавцями, слід відзначити: ведення розвідки на приморських напрямках в інтересах флоту, знищення мобільних пускових установок ракет, командних пунктів, гідротехнічних споруд, кораблів, судів, тощо. Більшість задач, які вирішуються бійцями спеціальних підрозділів ВМФ, здаються нездійсненними, але саме те, що суперник виключає навіть саму можливість їх виконання, сприяє бойовим плавцям у досягненні успіху.

Одним із найбільш ефективних засобів, які застосовуються у практиці спорту з метою підвищення рівня працездатності, є гіпоксичне тренування (1, 4, 5). Правильно дозоване гіпоксичне тренування позитивно впливає на фізіологічні реакції організму, активізує компенсаторно-прилаштувальні механізми, які дозволяють швидко підвищити фізичну працездатність та стійкість до недолику кисню (2, 3).

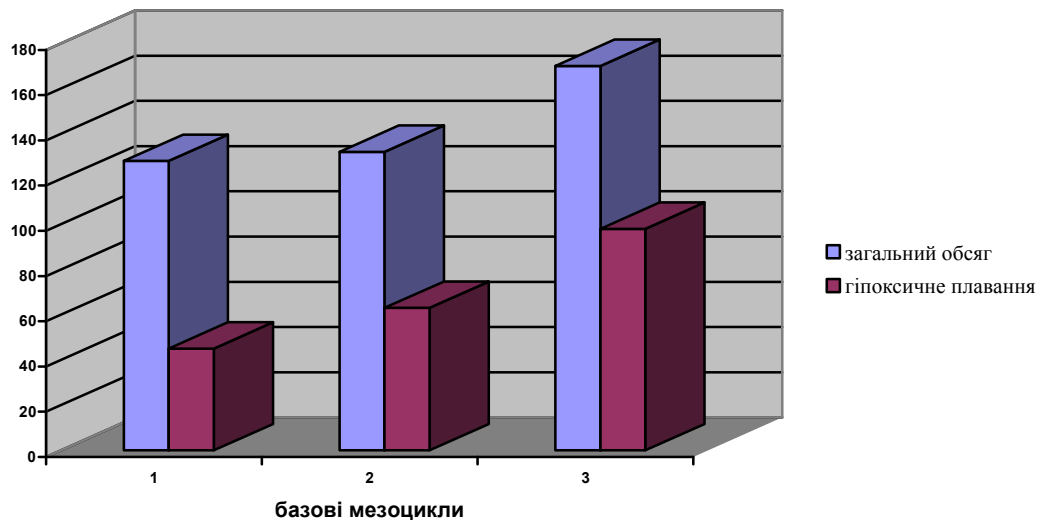
Метою наших досліджень явилось експериментальне обґрунтування ефективності застосування гіпоксичного тренування у підготовці бойових плавців.

Експериментальне дослідження проводилось протягом 22 тижнів. Всі учасники експерименту мали кваліфікацію «водолаз спеціального призначення (водолаз)». Дві групи (контрольна та експериментальна) тренувались в рівних умовах. У програмі підготовки експериментальної групи була застосована методика дозованих затримок дихання в процесі інтервального гіпоксичного тренування в обсязі загальної плавальної підготовки, яка була багаторазово апробована провідними тренерами СРСР та світу по плаванню.

Результати дослідження. При розробці програми гіпоксичного тренування ми керувались принципом простоти у практичному застосуванні та гармонійним поєднанні із запланованим тренувальним процесом бойових плавців.

Для зручності практичного застосування гіпоксичних навантажень ми підготували програму, яка передбачала впровадження у плавальну підготовку виключно комплекту № 1 (ласти, трубка, маска). Дозоване гіпоксичне навантаження здійснювалось за допомогою плавання із затримкою дихання в різних обсягах та із різною інтенсивністю. Основне плавальне та гіпоксичне навантаження було заплановано у трьох базових мезоциклах загальна тривалість яких встановила 13 тижнів.

Аналізуючи програму базових мезоциклів, можна відзначити підвищення показників, які стосуються загального обсягу плавання (км), а також обсягу гіпоксичного плавання (рис.1).



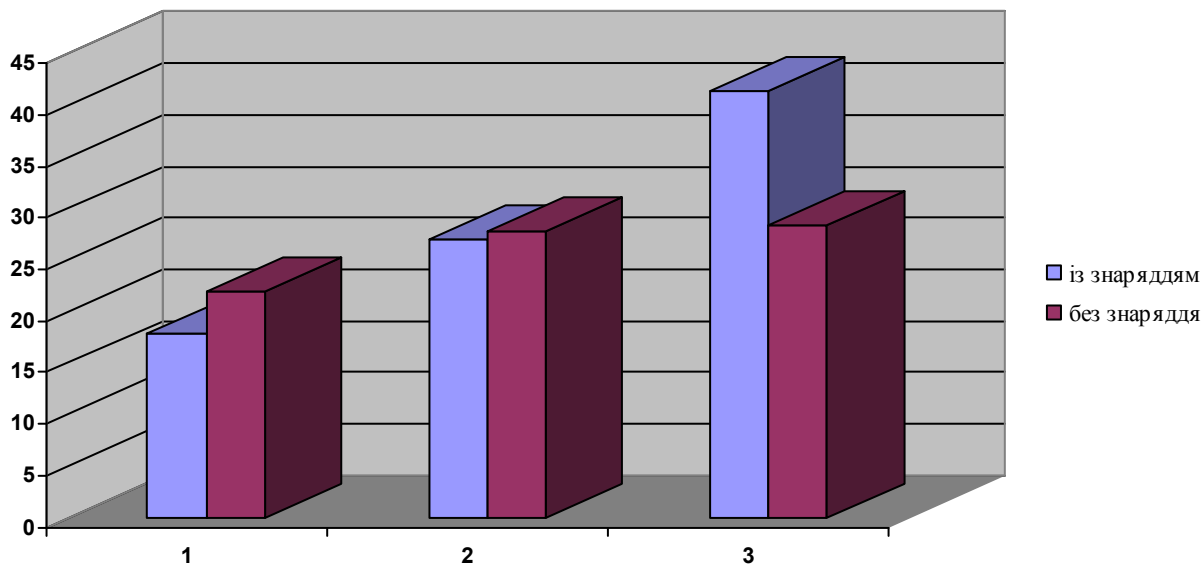
	1 базовий МЗЦ	2 базовий МЗЦ	3 базовий МЗЦ
загальний обсяг плавання	128	132	170
гіпоксичне плавання	45	63	98

Рис.1. Динаміка обсягів плавального навантаження у базових мезоциклах підготовки бойових плавець

Плавальна підготовка була спрямована на розвиток спеціальної витривалості на стаєрських дистанціях. В ній передбачалось виконання великих обсягів тренувальних навантажень в аеробному та змішаному режимах. Інтенсивність та обсяг гіпоксичних тренувань збільшувались поступово. Інтенсивність завдань, тривалість пауз відпочинку між відрізками та серіями планувалась відповідно до поставлених завдань. На заняттях застосовувалось плавання із затримкою дихання (вдих на кожен другий – 3/3, третій – 5/5, четвертий – 7/7 та п'ятий – 9/9 цикл рухів). У 1-ому базовому МЗЦ використовували дихання 3/3, 5/5. На останньому тижні в малому обсязі ввели дихання 7/7. У 2-ому базовому МЗЦ співвідношення затримок дихання 5/5 та 7/7 встановило 70% та 30% відповідно. Такі ж самі відсотки залишилися і у 3-ому базовому МЗЦ, але дихання 7/7 стало більше вводиться у змішаному режимі плавання.

Базові мезоцикли відрізнялись один від одного також і по співвідношенню обсягів плавання, яке виконувалось із застосуванням спец. знаряддя та без нього (рис. 2).

Як видно із рис. 2, у розробленій програмі має місце тенденція до стрімкого збільшення обсягів плавання у спец. знарядді на фоні відносної стабілізації показників обсягу плавання без застосування комплекту № 1. Ефективність впровадження запропонованої методики визначалась за показниками ЖСЛ; кількості вдихів за хвилину у спокої; відстані, яку долав плавець під водою на затримці дихання; часу затримки дихання.



	1 базовий МЗЦ	2 базовий МЗЦ	3 базовий МЗЦ
плавання із знаряддям	18	27,1	41,5
плавання без знаряддям	22	27,9	28

Рис.2. Динаміка обсягів плавального навантаження із застосуванням знаряддя та без нього у базових мезоциклах підготовки бойових плавців

Також брались до уваги результати у тестах 4x200 м в/с (дихання 3/3), 4x200 м в/с (дихання 5/5) та 4x25 м у комплекті № 1 (відпочинок 30 с), а саме динаміка показників ЧСС за 10 с після проливання 1-ого, 2-ого, 3-ого та 4-ого відрізків. Проведений статистичний аналіз отриманих після експерименту даних дозволив констатувати покращення означених показників як в контрольній, так і в експериментальній групі, але в експериментальній групі ці зміни були визначені більш суттєво. Найбільші розходження параметрів були відмічені в тестах 4x200 м в/с (дихання 5/5), 4x25 м у комплекті № 1 та в показниках ЖЄЛ і МВЛ.

Таким чином, отримані результати надають можливість зробити **висновок** про те, що застосування гіпоксичного тренування в обсязі плавальної підготовки бойових плавців позитивно впливає на показники роботи серцево-судинної та дихальної систем, а використання розробленої програми доцільно при підготовці підрозділів спеціального призначення.

1. Бреслав И.С., Иванов А.С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях. – Алма-Ата: ГОЛНМ, 1990. – 89 с.
2. Интервальная гипоксическая тренировка. Эффективность, механизмы действия / Отв. ред. А.З.Колчинская. – Киев: ММиС Украины, 1992. – 106 с.
3. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 85 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
5. Разводовский В.С., Андреева С.К., Мазуров И.В., Красников А.А. и др. Пути повышения спортивной работоспособности. – М.: ДОСААФ, 1982. – 67 с.

УДК 796.431

Володимир Антоненко, Володимир Антоненко

АНАЛІЗ ТЕМПО-РИТМОВОЇ СТРУКТУРИ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДВІДНИХ ВПРАВ В СТРИБКАХ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ СПОСОБОМ "ФОСБЕРІ-ФЛОП"

У статті дано аналіз темпо-ритмової структури одних із основних спеціально-підвідних та основної вправи. Проаналізовано по окремих показниках (швидкість, темп розбігу та бігова активність на останніх кроках розбігу перед відштовхуванням) доцільність цієї чи іншої спеціально-підвідної вправи в порівнянні з основною.

Ключові слова: Темп, ритм, швидкість бігу, бігова активність.

The scientific research demonstrates analysis of rate-rhythmic structure one of the most important specially-leading and main exercises. It is analysed on separate factors (velocity, rate of the running start and running activity on last steps of the running start before push off) practicability that or other specially-leading exercises in comparison with main exercise.

Keywords: rate, rhythm, velocity harness racing, running activity.

Постановка проблеми. Рівень засвоєння техніки того чи іншого виду легкої атлетики залежить від багатьох факторів, але одним із основних являється кількість повторень підвідних, спеціальних та вправи в цілому. Обмежений ліміт часу на вивчення окремих видів легкої атлетики в програмі загальноосвітньої школи, вузів II, III і IV рівнів акредитації ставить перед нами завдання підбору найбільш ефективних вправ для досягнення поставленої мети.

У роботі [Скрипченко В.М. 1978] відзначає, що головною причиною гальмування темпу приросту результату в жінок-стрибунь являється недоліки в методиці підбору та виконання спеціальних вправ (невідповідність, мала інтенсивність, одноманітність, тощо).

Інші автори (Честяков Ю. 1968, Северухін Г.К. 1976) висловлюють думку, що для кращого засвоєння техніки стрибка та його вдосконалення необхідно крім індивідуального підходу об'єктивізувати знання техніки спеціальних вправ.

Вищезгадані та багато інших авторів підбирали спеціальні та підвідні вправи керуючись суб'єктивними критеріями.

Використовуючи методику телеподометрії ми маємо можливість отримати об'єктивні показники темпо-ритмової структури спеціальних та підвідних вправ і порівнюючи їх з основною вправою на тому чи іншому етапі навчання чи вдосконалення, можемо об'єктивно підібрати окремі вправи для вивчення та вдосконалення техніки стрибка в цілому або окремої частини.

Це дасть можливість прискорити вивчення техніки стрибка у висоту.

Процес оволодіння майстерністю виконання змагальної вправи вимагає значну кількість засобів і методів. Головним засобом являється комплекси вправ, які забезпечують різносторонню підготовку. Круглорічне виконання спеціальних і підвідних вправ допомагає росту спортивно-технічної майстерності.

Методика використання спеціальних вправ та їх дозування залежить від [2,4,5,6]:

- 1) віку і статі займаючихся;
- 2) рівня здоров'я, фізичної і технічної підготовленості;
- 3) пори року та умов занять;
- 4) вид легкої атлетики;
- 5) рівня знань і досвіду педагога.

В міру визначення спеціалізації питома вага спеціальних вправ направлених на розвиток необхідних якостей, засвоєння та вдосконалення техніки збільшується [5,8].

Дослідження заслуженого тренера СРСР В.М.Дячкова показують, що стрибуні у висоту з ростом майстерності збільшують кількість спеціальних вправ.

У своїх роботах ведучі тренери (В.І.Алексєєв, Є.М.Буланчик, З.П.Синицький 1965р., В.П.Попов 2002р., Шур М.В. 2003р. та інші) висловлюють думки про необхідність використання все більшої кількості спеціальних вправ, які допомагають розвивати фізичні якості, а також швидше засвоювати техніку. Ведучі тренери використовують спеціальні та підвідні вправи не тільки при засвоєнні техніки в цілому, але і при вдосконаленні її окремих елементів.

Вправи – які включають один або декілька елементів змагальної, відповідають їй як по кінематичних так і по динамічних характеристиках – розглядаються як спеціально-підготовчі вправи [8]. Являючись зв'язком частин та частинами змагальної вправи вони виявляють цілий ряд позитивних моментів при навчанні та вдосконаленні техніки основної вправи.

По-перше вони більш прості та доступні при оволодінні технікою рухів.

По-друге можна ширше використовувати різні умови виконання (полегшені, обтяжені або нормальні).

По-третє вибірково (локально) впливати на окремі м'язові групи та механізми енергозабезпечення.

По-четверте співвідношення спеціальних вправ із змагальною дає можливість використовувати терміновий позитивний ефект післядії.

Виконуючи спеціальну вправу необхідно дотримуватися темпо-ритмового рисунку цілісної вправи в цій частині [5].

Аналіз темпо-ритмової структури спеціально-підвідних вправ проводили методом телеподометрії на студентах коледжу фізичного виховання. Ми вибрали три спеціально-підвідних вправи кінематичні характеристики яких порівнювали з аналогічними – основної вправи [7].

Програмне забезпечення дозволило визначити такі показники[3,5,7]:

- час кожного кроку в бігу по розбігу;
- час фази опори;
- швидкість розбігу (покрокова);
- темп бігу;
- бігову активність $T_{пол}/T_{оп}$;

Аналіз отриманих даних показав, що часові показники опори і тривалості кожного кроку починаючи з початку розбігу і до відштовхування мають тенденцію до зменшення, а просторові (фаза польоту) до збільшення (табл.1,2,3).

Таблиця 1

Біг по розбігу з відштовхування

№ кроку	Тривалість кроку	Фаза польоту	Фаза опори	Довжина кроку, см	Швидкість м/сек	Темп кроку, кр/сек	Коефіцієнт бігової активності	% віднош.	
								-опори -кроку	т- польоту т-кроку
1	0,4195	0,1678	0,2517	151	3,598	2,382	1,512	39,8	60,2
2	0,4444	0,2472	0,1973	172	3,868	2,249	0,798	55,6	44,4
3	0,4104	0,2336	0,1769	198	4,822	2,435	0,760	56,8	43,2
4	0,3991	0,2404	0,1587	199	4,983	2,504	0,663	60,1	39,9
5	0,3673	0,2109	0,1565	211	5,74	2,721	0,740	57,2	42,8
6	0,3084	0,1723	0,1360	194	6,286	3,24	0,792	55,8	44,2
7	0,3583	0,1927	0,1655	202	5,635	2,789	0,865	53,6	46,4
8	0,2517	0,1293	0,1224	175	5,961	3,969	0,949	51,3	48,7
Сер. Знач.	0,3699	0,1993	0,1517	187,75	5,111	2,786	0,885	53,7	46,3

В результаті це сприяє підвищенню швидкості і темпу цілісної вправи Аналіз показників швидкості розбігу показав, що у стрибку у висоту способом "переступання" з розбігу "фосбері-флоп" вони коливаються, за три кроки до відштовхування від 5,946 м/с і до 4,407 м/с на останньому кроці.

У бігу по розбігу з відштовхуванням ці показники відповідно 6,286м/с - 5,96м/с, а в розбігу з вистрибуванням до баскетбольного кільця 6,239м/с - 5,356м/с(табл.2).

В основній вправі на останніх трьох кроках розбігу показники швидкості поступово нарастають з 7,539 м/с до 9,418м/с.

Таблиця 2

Розбіг з вистрибуванням до баскетбольного кільця

№ кроку	Тривалість кроку	Фаза польоту	Фаза опори	Довжина кроку, см	Швидкість м/сек	Темп кроку, кр/сек	Коефіцієнт бігової активності	% віднош.	
								-опори -кроку	т-польот т-кроку
1	0,3787	0,15645	0,2222	149	3,932	2,639	0,702	58,7	41,3
2	0,4512	0,2404	0,2109	182	4,031	2,215	1,142	46,5	53,5
3	0,4104	0,2358	0,1746	204	4,968	2,435	1,350	42,4	57,6
4	0,3719	0,2154	0,1565	199	5,348	2,687	1,378	42,0	58,0
5	0,3696	0,2018	0,1678	192	5,191	2,704	1,203	45,2	54,8
6	0,2698	0,1315	0,1383	160	5,924	3,703	0,949	51,3	48,7
7	0,3061	0,1451	0,1610	177	5,778	3,264	0,906	52,2	47,8
8	0,2562	0,1293	0,1270	160	6,239	3,899	1,023	49,2	50,8
9	0,3379	0,1950	0,1429	173	5,117	2,958	1,373	42,1	57,9
10	0,1723	0,0612	0,1111	141	5,356	5,795	0,549	54,9	45,1
Сер. знач	0,3224	0,1712	0,1612	173,7	5,188	2,836	1,057	48,45	52,55

Таблиця 3

Стрибок способом "переступання" з розбігу фосбері

№ кроку	Тривалість кроку	Фаза польоту	Фаза опори	Довжина кроку, см	Швидкість м/сек	Темп кроку, кр/сек	Коефіцієнт бігової активності	% віднош.	
								-опори -кроку	т-польоту т-кроку
1	0,3288	0,1474	0,1814	145	4,407	3,039	0,812	55,2	44,8
2	0,4195	0,2086	0,2109	170	4,05	2,382	0,990	50,4	49,6
3	0,3832	0,2018	0,1814	192	5,007	2,608	1,110	47,6	52,4
4	0,3650	0,2041	0,1610	196	5,365	2,737	1,275	44,2	55,8
5	0,3537	0,1973	0,1565	209	5,904	2,825	1,262	44,2	55,8
6	0,3038	0,1746	0,1293	191	6,281	3,289	1,348	42,6	57,4
7	0,3310	0,1587	0,1723	197	5,946	3,018	0,918	52,3	47,7
8	0,3061	0,1746	0,1315	184	6,006	3,264	1,328	43,2	56,8
9	0,3219	0,1655	0,1564	142	4,407	3,103	1,073	48,6	51,4
Сер. знач.	0,3459	0,1814	0,1645	180,6	5,263	2,9	1,073	48,9	51,1

На наш погляд падіння швидкості на останніх кроках розбігу в спеціально-підготовчих вправах пов'язане з підготовкою до відштовхування.

Аналізуючи показники темпу виконання останніх трьох кроків у спеціально-підготовчих та основній вправах можна констатувати, що вони в більшості носять позитивний характер, за виключенням стрибка у висоту способом "переступання" з розбігу "фосбері-флоп" (3,018 – 3,264 – 3,103).

Коефіцієнт бігової активності на останніх трьох кроках поступово підвищується при виконанні:

- бігу по розбігу з відштовхуванням (0,792 – 0,865 – 0,949 відн.одиниці);
- стрибка у висоту з розбігу способом "переступання" розбігу "фосбері-флоп" (0,918 – 1,328 – 1,073).

При виконанні розбігу з вистрибуванням до баскетбольного кільця цей показник зменшується (1,023 – 1,373 – 0,821), нам представляється що спортсмен "провалився" і виконував біг на зігнутих ногах готуючись до відштовхування. Аналогічна картина просліджується на графіках в цілісному стрибку. Такий ритм розбігу є нераціональним і приводить до зниження спортивного результату.

Висновки

1. Взяті для аналізу вправи, складовими яких є розбіг і підготовка до відштовхування, являються одними із основних в обширному арсеналі підвідних вправ в стрибках у висоту.
2. Кінематичні показники ритму виконання цих вправ доцільно оцінювати по наростанню швидкості, темпу та коефіцієнту бігової активності, особливо на трьох останніх кроках розбігу.
3. Однією з найбільш простих та ефективних вправ, на наш погляд, є біг по розбігу з відштовхуванням, яка дає можливість в любых умовах відпрацьовувати один з найважливіших елементів техніки бігу по розбігу з відштовхуванням (просто на доріжці або біля ями для стрибків у висоту).
4. Варіюючи використання цих та інших спеціально-підвідних вправ можна прискорити засвоєння техніки стрибка у висоту способом "фосбері-флоп" на доступних висотах для студентів вузів I-II та III-IV рівнів акредитації, спеціальностей "фізичне виховання", які вивчають предмети: "легка атлетика" та "спортивно-педагогічне удосконалення легка атлетика".

1. Бурла А.М. Експериментальне обґрунтування методики тренування юних спортсменів на початкової спортивної спеціалізації (на прикладі стрибків у висоту з розбігу): Автореф. дис... к.п.н. – М., 1973. – 26с.
2. Дьячков В.М., Стрижанюк А.П. Прыжок "фосбюри-флоп". – М.: ФиС, 1975. – 61 с.
3. Заціорський В.М., Лазарев І.В., Михайлов М.Г., Якунін М.А. Біомеханіка стрибка у висоту /лекція для слухачів В.Ш.Т – М.: ДЦОЛФК, 1982. – 49 с.
4. Лазарев І.В. Структура техніки стрибка у висоту з розбігу способом "фосбері-флоп" Автореф.дис... к.п.н. – М., 1984. – 19 с.
5. Стрижак А.П. Кінематико-динамічні особливості техніки стрибка у висоту способом "фосбері-флоп" і шляхи його освоєння: Автореф. дис... к.п.н. – М., 1974. – 24 с.
6. "фосбері-флоп". Розмітка розбігу /Легка атлетика – 1970. – №8. – С.11
7. Чорнобай В.І. Про реєстрацію ритмів легкоатлетичних вправ / Теорія і практика фізичної культури. – 1964. – №9. – С.36-38
8. Синицький З.П. Спеціально-підготовчі вправи легкоатлета – М.:ФіС. – 1976. – 112 с

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

А. Кухтій, З. Веселовський

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ У М. ЛЬВОВІ

У статті висвітлюються питання сучасного стану у м. Львові. Проведено опитування експертів із даної проблеми. Розроблено практичні рекомендації для перспективного розвитку велотуризму у місті Львові.

Ключові слова: велотуризм, практичні рекомендації, перспективний розвиток, м. Львів.

In this work are lighted a questions of the modern being of velotourizm in Lviv. Questioning of experts is conducted from the given problem. There are developed practical recommendations for perspective development of velotourizmu in Lvov.

Key words: velotourizm, practical recommendations, perspective development, Lviv.

Сучасна індустрія туризму є однією з найбільш прибуткових і динамічних галузей світової економіки. За прогнозами фахівців високі темпи зростання економічних показників туризму збережуться, а до 2010 року, наприклад, кількість міжнародних туристських поїздок збільшиться вдвічі, а надходження від туризму становитимуть близько 1,1 трлн. доларів США.

Тенденції розвитку міжнародного туризму вказують на те, що в Україні ця сфера потребує радикальних змін. Сучасний стан не відповідає потенційним можливостям України, яка має все необхідне для розвитку національної краєзнавчо-туристичної індустрії.

Сьогодні в Україні активно розвивається чимало видів туризму, зокрема піший, водний, гірський, велосипедний та ін. Питання розвитку усіх видів туризму надзвичайно актуальні для західного регіону України, зважаючи на суттєвий туристичний потенціал, багаті туристично-рекреаційні ресурси та потенційні економічні умови. У цьому сенсі Львівщину доцільно розглядати як одну із перспективних територій для розвитку велосипедного туризму.

Мета дослідження: вивчити сучасний стан та перспективи розвитку велотуризму у м. Львові.

Для вирішення завдань, нами використовувались такі **методи:**

1. Аналіз літературних джерел.
2. Соціологічні методи.
3. Документальний метод.
4. Експертна оцінка.
5. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Під час роботи ми використали анкетування з метою виявлення стану та перспектив розвитку велотуризму в м. Львові та результати експертної оцінки. Оцінка узгодженості експертів визначалася за допомогою коефіцієнта конкордації Кендела.

Дослідження проводилося впродовж 2006-2007 років на базі Львівського державного університету фізичної культури.

Для вирішення завдань нашого дослідження ми проаналізували документи планування та звітності Львівської міської громадської організації “Федерація спортивного туризму”. Нами були взяті для аналізу календарні плани проведення туристських заходів за 2005, 2006 та 2007 роки.

В анкетуванні та в експертній оцінці брали участь 46 фахівців сфери туризму Львівської області.

Так, на запитання “Який рівень розвитку велотуризму у місті Львові?” анкетовані зазначили про недостатній рівень розвитку цього виду туризму у Львові.

Ми також проаналізували рівень поінформованості населення щодо розвитку велотуризму у Львові. Так, 80% опитаних зазначили низький, 20% - середній рівні поінформованості мешканців Львова про велотуризм

Окрім цього, ми з'ясували які засоби інформації є найбільш інформативні для даного напрямку туризму. Так, більшість експертів на перше місце поставили місцеве телебачення. Друге місце поділили друковані засоби (місцеві газети, брошури, оголошення) та всесвітня мережа Інтернет. Інших варіантів зазначено також не було. Не зважаючи на те, що місті Львові немає жодної велодоріжки та облаштованої велостоянки, усі експерти відзначили перспективність велотуризму у Львові, що дасть можливість частково розв'язати транспортну проблему, підтримувати здоровий спосіб життя та ін.

Зауважимо, що цього деякі заходи для вирішення цього питання вже зроблені. Варто зазначити, що на території Карпатського регіону і, зокрема, на Львівщині Агенція технічної допомоги країнам СНД при Європейській комісії (TACIS) проводила широкомасштабний проект “Підтримка місцевого розвитку і туризму Карпатського регіону.” Завданням проекту було підтримка економіки регіону шляхом розвитку туризму, сприяння туристичним ініціативам для забезпечення добробуту місцевого населення та скорочення безробіття в сільських непромислових регіонах Карпат. Бюджет складав 1,5 млн. євро, термін виконання 18 місяців. Проект впроваджувався у 4 областях – Івано-Франківській, Львівській, Закарпатській і Чернівецькій. Основними партнерами у проекті з української сторони були адміністрації цих областей. Консультантом від Європейського Союзу виступала ірландська фірма International Development Ireland LTD.

Наступне питання експертів мало на меті з'ясувати перешкоди на шляху розвитку велотуризму у Львові. Так, на перше місце 83% експертів поставили відсутність коштів для необхідного переобладнання міської інфраструктури. Друге місце займає байдужість органів місцевого управління. На третє місце експерти поставили пасивність мешканців сприяти розв'язанню проблем велотуризму.

Проведене нами дослідження дало можливість сформулювати окремі **пропозиції** міським органам управління спеціальної компетенції та відповідним зацікавленим державним, громадським і приватним організаціям щодо перспектив розвитку велотуризму у м. Львові.

1. Збільшити поінформованість населення щодо оздоровчого впливу велотуризму на організм людини за допомогою ЗМІ та друкованих джерел.

2. Залучити спонсорів та інвесторів, кошти держбюджету для облаштування та маркування велодоріжки в парках, міських трасах тощо.

3. Облаштувати у відповідних місцях велостоянки.

4. Відкривати секції з велотуризму при ЗОШ, ДЮСШ, УДЮМКах тощо.

5. Збільшити кількість проведення велотуристських заходів.

6. Залучити до розв'язання і розвитку велотуризму Львівський державний університет фізичної культури, зокрема кафедру туризму та інші ВНЗ.

7. Залучити до розв'язання і розвитку велотуризму громадські організації м. Львова.

1. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М.: Профиздат, 1984. – 128 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. Навч. посіб. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
3. Мицкан Б.М. Туризм – аеробні можливості організму і здоров'я // Джерела. – 1999. – № 3. – С. 52-57.
4. Форми та зміст «Активного туризму» у ВНЗ м. Львова / А. Клемба, Л. Зубрицький, Ю. Любіжанін, Л. Шевчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 4. – С. 177-180.
5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: Навч. посіб. – К.: Альтер-прес, 2003. – 232 с.

Олександр Скалій

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ КАТЕГОРІЙНИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

У статті показано нові напрямки застосування сучасних інформаційних технологій для оптимізації процесу підготовки та проведення категорійних туристичних походів.

Ключові слова: *інформаційні технології, категорійні туристичні походи.*

In this work the directions of modern using of an information technologies respect to categorical touristic trips are showed.

Key words: *information technologies, categorical touristic trips.*

Постановка проблеми. Процес підготовки та проведення категорійних туристичних походів вимагає від керівника та його учасників тривалої та ретельної підготовки, від якої часто й залежить успіх проведення самої подорожі. Значно полегшити та оптимізувати його можна за допомогою сучасних інформаційних технологій. В галузі туризму такі технології використовуються часто, проте про застосування їх у процесі спортивного туризму, туристичних походів у науковій літературі згадується рідко [1, 2]. Тому **метою** нашого дослідження стало визначення нових напрямків застосування сучасних інформаційних технологій для оптимізації процесу підготовки та проведення категорійних туристичних походів.

Відомо, що половина успіху туристичного походу залежить від його підготовки. Учасники повинні вирішити ряд завдань, найважливішими з яких є розробка маршруту та аварійних евакуаційних шляхів, складання меню з урахуванням особливостей подорожі, розподіл постійних обов'язків, підготовка групового та індивідуального спорядження. Найскладнішим в даному переліку є процес розробки маршруту. Він вимагає навичок роботи з картою, хорошого просторового та рельєфного уявлення, розуміння особливостей руху групи по маршруту. Розробник маршруту часто зустрічається із проблемою точності обрахування довжини денних переходів, так як для цього необхідно враховувати і величину перепадів висот. Навіть при бездоганно розробленому маршруті, часто, в процесі самої подорожі, важко визначити точне місце знаходження, тобто здійснити детальне орієнтування внаслідок суб'єктивних чинників (густих ліс, туман, сутінки).

Пришвидшити процес розробки маршруту та підвищити його якість можна за допомогою комп'ютерних програм Ozi Explorer та Google Earth. При наявності електронних карт місцевості програма Ozi Explorer допоможе створити маршрут подорожі, визначити різницю перепадів висот, розділити маршрут на денні етапи. Важливо, що програма автоматично обраховує довжину наміченої траєкторії. Ефективним інструментом даної програми є можливість переведення карт із режиму 2D у 3D, тобто дозволяє наочно побачити рельєф місцевості подорожі, а отже ефективніше спланувати перехід (рис.1).

Що стосується наочного дослідження місцевості, то поважне місце в цій сфері займає програма Google Earth. Дана програма містить в собі детально сфотографовану з космосу земну поверхню, і дає можливість побачити не лише великі об'єкти такі як шосе, будинки, але й (в окремих випадках) стежки, окремо стоячі дерева, струмки. Корисною для спортивних туристів в двох вищезгаданих програмах є функція точного визначення координат, за допомогою якої безпосередньо під час подорожі можна встановити своє місце знаходження, а після – проаналізувати траєкторію руху протягом всієї подорожі. Аналіз подорожі – важливий етап туристичного походу.



Рис.1. 3D карта із нанесенням траєкторії руху подорожі

Інформація, яку можна отримати використовуючи програми Ozi Explorer та Google Earth дозволяє зробити такий аналіз глибоким та ґрунтовним. Так, наприклад, встановлюється точна довжина пішого переходу, перепад висот, час активного руху та відпочинку, будується траєкторія пересування групи. Більшого ефекту можна досягнути додатково використовуючи засоби глобальної навігації. Всі розроблені маршрути, а також траєкторії пройдених походів можна зберігати в електронному вигляді і використовувати в подальшій діяльності.

Наступний важливий напрямок використання сучасних комп'ютерних технологій – інформаційний. Використовуючи Інтернет можна значно полегшити процес підготовки. Так в своїй діяльності ми використовуємо наступні можливості всесвітньої мережі:

- опубліковані звіти груп, які вже подолали маршрут дозволяють взнати специфічні особливості подорожі, можливі несподіванки та небезпеки;
- електронні магазини (<http://www.torgsvit.com.ua/>) дозволяють не тільки обраховувати кошторис меню подорожі не виходячи з кімнати, але й зберігати дане меню в електронному вигляді на необмежений термін;
- розроблені карти та траєкторії подорожей для використання у пристроях глобального позиціонування;
- широкий вибір фото та відео матеріалів регіону передбачуваної подорожі.

У 2005-2006 роках нами було проведено дослідження ефективності використання сучасних інформаційних технологій в туристичних подорожах. Із групою студентів групи підвищення спортивної майстерності зі спортивного туризму Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка було здійснено 2 пішихідних походи I категорії складності по гірському району Криму. В першому – користувалися традиційними засобами – паперові карти, компаси, лінійки, курвіметри, тощо. В другому здійснювалося максимальне використання всіх можливих інформаційних засобів – GPS навігатор, Palm із зазначеним програмним забезпеченням, Інтернет ресурси. Два походи було пройдено успішно, проте ефективність їх підготовки та реалізації мали певні відмінності. Тривалість

розробки маршруту першого походу була дещо довшою та складнішою. Під час проведення мали місце випадки тимчасового сходу з маршруту, блукання. Місця 2 нічлігів із 6 були вибрані не досить вдало. Під час аналізу результатів походу було досить складно відобразити точну траєкторію руху. Спостереження та аналіз результатів другого походу дають можливість стверджувати, що він здійснювався на значно вищому організаційному рівні. Попереднє „віртуальне проходження” маршруту групою на екрані комп’ютера, детальний огляд біваків з висоти пташиного польоту, наочна демонстрація рельєфу маршруту спонукали учасників до ефективнішої підготовки, глибокого усвідомлення перешкод, які доведеться подолати. В ході подорожі група постійно володіла інформацією про місце знаходження (а від цього не було випадків сходження з маршруту), швидкість пересування групи. Режим руху учасників також корегувався завдяки прогнозованому часу подолання кожного етапу який надавав пристрій глобального позиціонування. Учасники походу відчували себе впевнено, зникла присутня у першому поході емоційна напруженість. Під час аналізу походу було розроблено віртуальні тривимірні карти місцевості із нанесенням траєкторії руху кожного дня подорожі, що дозволило наочно оцінити весь маршрут та подолані перешкоди.

Таким чином можна зробити **висновки** про ефективність застосування сучасних інформаційних технологій в процесі підготовки і проведення категорійних походів. Зрозуміло, що їх використання може виступати лише в ролі допоміжного засобу, який оптимізує та піднімає туристичну діяльність на сучасний, якісно новий рівень. Крім цього використання таких технологій сприяє підвищенню рівня безпеки групи під час подорожі.

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. Для зал. освіт. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
2. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. – Вид-во Семенко Сергія „Мустанг”, 2002. – 240с
3. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – Київ: КУТЕП, 2003. – 74с.
4. Ярошенко М.Б. та ін. – Військова топографія. (навч. Посібник) – Тернопіль. Укрмедкнига. – 1999.

УДК 796.034.2
ББК 75.1

Ольга Жданова, Любов Чеховська, Ірина Грабовська, Наталія Городній

АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ’Я НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

Стаття присвячена результатам вивчення аспектів діяльності обласного центру фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх», яка планувалась та виконувалась у продовж року. Виявлені пріоритетні аспекти діяльності, зроблено висновок про недостатність уваги центру щодо вирішення проблеми залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: спорт для всіх, планування, реалізація, масові заходи, систематичні заняття.

An article is devoted to the results of study of aspects of activity of regional center of physical health of population «Sport for all», which was planned and was executed in continue to the year. Exposed priority aspects of activity, a conclusion is done about insufficiency of attention of center in relation to the decision of problem of bringing in of population to the systematic athletic-health getting busy.

Keywords: sport for all, planning, realization, mass measures, systematic getting busy.

Міжнародний рух «Спорт для всіх» був започаткований Радою Європи у середині 60-х років, поступово вийшов за кордони Європи і на сьогодні є популярним більше ніж в 80 країнах різних континентів. Він розвивається під керівництвом Міжнародної федерації

«Спорт для всіх» та за підтримки більше ніж двадцяти міжнародних організацій, в тому числі МОК [2].

У характеристиці стану сфери фізичної культури і спорту України, яка міститься у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, зазначено, що лише 13% населення залучено до занять фізичною культурою і спортом і за цим показником наша країна посідає одне із останніх місць в Європі. Програмою передбачено сприяння створенню та функціонуванню центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», як важливого чинника підвищення рівня залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять [1].

У 2003 році рішенням Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту було утворено Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» і почала формуватися розгалужена мережа обласних, міських та районних центрів, яка на сьогодні налічує близько 200 організацій.

Мета діяльності зазначених організацій викладена у «Положенні про Всеукраїнський центр»: «створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення»[3].

Мета проведеного дослідження – виявити, визначити та зіставити обсяги запланованих та реалізованих у 2006 році видів діяльності Львівського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (надалі – Центру) за групами функцій управління.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз запланованих Центром видів діяльності.
2. Виявити види діяльності, які виконувалися Центром у продовж року.
3. Співставити обсяги запланованих та реалізованих видів діяльності.

Методи дослідження. Було проведено системно-функціональний аналіз планування та реалізації функцій управління за допомогою спеціально сформованого «Класифікатора функцій». Зазначений класифікатор – таблиця, в якій у вигляді словесно - цифрових виразів відображено функції, визначені для виконання Центрами фізичного здоров'я населення у документах організаційного регламентування їх діяльності. До матриці «Класифікатора» увійшли дев'ять груп функцій: планування діяльності (01), організація та проведення масових змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів (02), науково-методичне та програмне забезпечення діяльності (03), робота з кадрами (04), проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності з населенням (05), пропаганда і реклама фізкультурно-оздоровчої діяльності (06), зміцнення і розвиток матеріально-технічної бази (07), співпраця з зацікавленими організаціями (08), контроль діяльності (09). Кожна група функцій включає відповідні підгрупи функцій, яких в класифікаторі нараховується 53. За допомогою «Класифікатора» було піддано аналізу зміст місячних планів роботи Львівського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» за 2006 рік та зміст наказів, які видавалися у продовж названого року і свідчать про виконання видів діяльності. Всього було проаналізовано 12 місячних планів роботи і біля 70 наказів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проаналізовані документи дали змогу класифікувати види запланованої та реально виконаної діяльності за функціями та підфункціями. Зупинимося на отриманих показниках лише за групами функцій, що дасть можливість виявити пріоритетні аспекти діяльності центру. Узагальнена інформація про обсяги діяльності за групами вищезазначених функцій подана у табл.1.

Як свідчить таблична інформація, у документах планування діяльності центру виявлено майже всі групи функцій, передбачені «Класифікатором». Виняток складає функція

«Проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності населення», яка, на жаль не виявлена в жодному плані роботи.

Плани передбачають найбільші обсяги діяльності, присвячені співпраці з іншими організаціями (35,8%). Це пояснюється незначним терміном функціонування центру та його прагненням встановити якомога більше контактів з зацікавленими організаціями та співпрацювати з ними.

Таблиця 1

**Обсяги запланованих та проведених через накази видів діяльності
Центру в продовж 2006 року**

(% до загальних запланованих та виконаних функцій)

Група функцій	Назва групи функцій	Заплановано	Відображено у наказах
01	Планування діяльності	6,7	-
02	Організація та проведення масових змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів	20	50,7
03	Науково-методичне та програмне забезпечення діяльності	12,5	-
04	Робота з кадрами	6,7	24,6
05	Проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності населення	-	-
06	Пропаганда і реклама фізкультурно-оздоровчої діяльності	0,8	-
07	Зміцнення та розвиток матеріально-технічної бази	10,8	13,7
08	Співпраця з іншими організаціями	35,8	-
09	Контроль діяльності	6,7	11,0
	Всього:	100	100

На другому місці знаходиться організація та проведення масових змагань і фізкультурно-оздоровчих заходів, яку планується в обсязі 20% від всіх запланованих видів діяльності. До інших аспектів діяльності, які досить активно плануються слід віднести: науково-методичне та програмне забезпечення діяльності (12,5%) і зміцнення та розвиток матеріально-технічної бази (10,8%).

Аналіз змісту наказів, які видавалися в Центрі у продовж року свідчить, що більше половини їх стосувалася організації та проведення масових змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів (50,7%). Багато наказів присвячено кадровим питанням (24,6%). Низка наказів стосується зміцнення та розвитку матеріально-технічної бази (13,7%) и контролю діяльності (11,0%).

У зв'язку з тим, що на даному етапі дослідження, в якості документів, які свідчать про реалізацію запланованих функцій аналізувалися лише накази, не можливо роботи висновок про те, що ряд функцій Центром не виконувався. Наприклад, Центр складає угоди про співпрацю з іншими організаціями, а накази, присвячені цим питанням не видаються. Однак, отримані проміжні результати системно-функціонального аналізу дозволяють скласти уявлення про пріоритетні аспекти діяльності Центру.

Висновок. Проміжні результати аналізу документів Центру свідчать, що пріоритетним аспектом його діяльності є проведення масових змагань та заходів (група функцій 02). Названа діяльність планується у значних обсягах, її проведенню присвячено більше половини наказів, виданих у продовж року. На жаль ця епізодична діяльність заступає собою участь Центру у налагодженні повсякденної фізкультурно-оздоровчої роботи (група

функцій 05), яка забезпечила би оптимальні обсяги рухової активності населенню різних вікових груп, в першу чергу – дорослим за місцем їх проживання та у місцях масового відпочинку.

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затверджена постановою КМ від 15 листопада 2006 року № 1594.
2. В.Жуляев, В.Левицкий, Д.Димитракис. Международное физкультурно-оздоровительное движение «Спорт для всех» // Наука в олимпийском спорте. Спецвыпуск «Спорт для всех», 2000. – С.41-47.
3. Про затвердження Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 29.05.2003Б № 1366.

УДК 796.015.361-057.87

*Іван Глазирін, Валентина Глазиріна
Віктор Головатий*

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ

На основі індивідуальних особливостей біологічного дозрівання юнаки 15-17 років розподілені на три типологічні групи – прискорених, нормальних та уповільнених темпів розвитку, що істотно відрізнялися за комплексом морфофункціональних показників. Кожна з виділених типологічних груп, мала відмінності від іншої величиною та кількістю періодів тривалої адаптації, а також характером пристосувальних змін в організмах досліджуваних в результаті дії тривалих дозованих фізичних навантажень, спрямованих на вдосконалення витривалості.

Ключові слова: біологічне дозрівання, морфофункціональний розвиток, диференціація, витривалість, фізичні навантаження.

On the basis of the individual peculiarities of maturation, 15-17 year old boys are divided into three typological groups – accelerated, normal and decelerated rates of development. They considerably differ according to the complex of morphofunctional indexes. Each of the typological groups differs in length and number of adaptational periods, not to mention the character of adaptational changes of the organism as a result of durable physical loads aimed at endurance improvement.

Key words: maturation, morphofunctional development, differentiation, endurance, physical loads.

Вступ. Відомо, що темпи біологічного дозрівання організму кожної дитини генетично детерміновані і, як наслідок, поетапно в процесі онтогенезу визначають індивідуальний рівень проявів морфофункціональних та психічних можливостей її організму [2].

Факт індивідуально-типологічних особливостей біологічного дозрівання організму учнів свідчить не тільки про різні рівні морфофункціональних можливостей дітей, а й відповідні здібності до навчання та тренування. Виходячи з цього виникає необхідність широких досліджень індивідуально-типологічних темпів становлення дитячого організму, вікових особливостей розвитку рухової функції і розробці, на цій основі, методик педагогічних дій [2]. Особливо це стосується витривалості, адже відомо, що ця здібність є базою працездатності, а вона, в свою чергу, є основою загального рівня здоров'я.

В даному випадку важливий правильний вибір інформативних критеріїв, ознак за допомогою котрих можливий розподіл учнів одного віку та статі на типологічні групи за темпами, рівнями розвитку і, на цій основі, розробці відповідних методик фізичного виховання.

Методика. У роботі брали участь 317 юнаків – учнів 9-11 класів шкіл та ВПХУ № 20 м. Черкаси. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку юнаків здійснювалась за схемами узгодження показників довжини, маси тіла та околу грудної клітки [1]; темпи статевого

дозрівання визначались за вторинними статевими ознаками [4]; соматотип за індексом гармонійного морфологічного розвитку (ІГМР) [5].

Для визначення витривалості використовувався, за аналогією 12-хвилинного тесту К. Коорег, 15-хвилинний біг з фіксацією подоланої відстані. Цей вибір продиктований 3-кілометровим нормативом на витривалість шкільної програми з фізичного виховання.

На початку і в кінці експерименту у досліджуваних фіксувалася частота серцевих скорочень (ЧСС) за хвилину у спокої та після навантажень, частота дихання (ЧД) за хвилину у спокої, життєва ємність легень (ЖЄЛ) та на основі субмаксимального степ-тесту за номограмою Астранда-Рімінг визначалось максимальне споживання кисню (МСК).

Результати та їх обговорення. У результаті проведеної диференціації було виділено три типологічні групи юнаків кожного віку: перша група (I) – прискорені темпи розвитку (ПТР); друга група (II) – нормальні темпи розвитку (НТР); третя група (III) – уповільнені темпи розвитку (УТР).

Юнаки виділених віково-типологічних груп, значно відрізнялися між собою за більшістю досліджуваних морфофункціональних показників, що передбачало відмінності і процесів адаптації до фізичних навантажень на витривалість.

Порівняння вихідних показників розвитку витривалості досліджуваних показало, що у 15-літніх вона приблизно однакова у всіх групах ($p > 0.05$) й знаходилася в межах від 2710.5 ± 27.5 м у представників групи з УТР до 2672.5 ± 27.6 м у нормостеніків. У 16-17-літніх досліджуваних у цьому відношенні спостерігалася дещо інша картина. Найвищий вихідний показник у II групі 16-літніх – 2821.5 ± 16.5 м і він достовірно відрізнявся ($p < 0.05$) від приблизно однакових результатів I і III груп – 2705.0 ± 28.7 та 2737.5 ± 32.1 м відповідно. У найстарших юнаків такі показники – 2768.5 ± 28.0 та 2752.0 ± 27.8 м у II та III групах відповідно, а результат I групи 17-літніх найнижчий – 2660.5 ± 31.8 м і достовірно ($p < 0.05$) відрізнявся від попередніх.

У подальшій роботі була проведена серія з дванадцяти занять, спрямованих на вдосконалення витривалості. За основу кількості занять була взята виявлена фазність адаптивних процесів в організмі дітей – фаза орієнтовного пристосування (перші 2 тижні) та фази неповного і відносно стійкого пристосування (третій – шостий тижні) [3]. Оскільки ми проводили два заняття на тиждень, то шість тижнів – це дванадцять уроків.

Аналіз отриманих даних показує, що 15-річні юнаки ПТР суттєвих приростів ($p < 0.05$) результатів на витривалість досягли на 4, 7 та 10 заняттях (табл. 1). Отже, у них було зафіксовано 3 етапи адаптації до тривалих помірних навантажень. П'ятнадцятирічні досліджувані НТР також мали 3 адаптивних етапи до таких навантажень, але терміни їх відрізнялися від попередніх тим, що суттєві зростання результатів відмічались на 3, 8 та 12 заняттях. У III групі найвищі темпи адаптації до фізичних навантажень на витривалість серед юнаків цієї вікової категорії – 4 етапи адаптації на 4, 6, 9 та 11 заняттях.

У шістнадцятирічних юнаків I типологічної групи відповідні до попередніх показники, за виключенням останнього етапу, який у них відбувся не на 10-му, а на 11-му занятті. Представники II та III типологічних груп цієї вікової категорії найбільш пристосовані, серед усіх досліджуваних, до тривалих навантажень помірної інтенсивності. Протягом експериментального періоду у них зафіксовано по п'ять адаптивних етапи – кожні два-три заняття суттєві прирости результатів ($p < 0.05$). Слід зауважити, що перші чотири етапи у них однакові – друге, четверте, шосте, дев'яте заняття. Останній же період адаптації у II групі відбувався на дванадцятому, в III-ій – на одинадцятому заняттях.

По чотири етапи адаптації до фізичних навантажень, спрямованих на вдосконалення витривалості, відмічались у всіх типологічних групах сімнадцятирічних юнаків. В першій групі суттєві прирости результатів ($p < 0.05$) відмічались через кожні три заняття – на третьому, шостому, дев'ятому та дванадцятому. У другій групі – це друге, четверте, шосте,

десяте, а у ретардантів – спочатку також друге, четверте але потім восьме та дванадцяте заняття.

Таблиця 1

Зміни показників витривалості юнаків 15-17 років різних типологічних груп в системі диференційованих занять (M±m)

Вік (роки в)	Типологічна група	Показники витривалості (відстань у метрах, подолана за 15 хв бігу на кожному з 12 уроків)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	I	2733.3 ± 20.6	2748.1 ± 22.7	2775.2 ± 23.3	2808. 1± 23.2	2844.3 ± 25.0	2871.6 ± 24.1	2886.9 ± 26.9	2919. ± 25.9	2927.0 ± 24.8	2964. ± 20.8	2982. ± 27.2	3012. 0± 30.4
	II	2762.5 ± 27.6	2808.0 ± 32.8	2844.2 ± 23.3	2859. 4± 36.7	2866.2 ± 43.5	2873.0 ± 47.8	2876.3 ± 57.0	2922. ± 31.2	2947.0 ± 42.8	2969. ± 40.8	2990. ± 37.1	3017. 9± 33.3
	III	2710.5 ± 27.5	2740.0 ± 30.5	2777.9 ± 31.8	2788. 3± 20.4	2843.3 ± 30.5	2854.0 ± 20.7	2889.3 ± 33.5	2897. ± 38.0	2934.2 ± 30.1	2977. ± 47.1	3022. ± 32.1	3034. 3± 40.7
16	I	2705.0 ± 28.7	2734.0 ± 27.9	2764.5 ± 28.9	2792. 0± 28.8	2794.4 ± 25.4	2827.2 ± 26.1	2881.3 ± 24.8	2889. ± 23.2	2910.9 ± 21.5	2990. ± 21.2	2947. ± 20.4	2999. 7± 27.1
	II	2821.5 ± 16.5	2868.5 ± 16.2	2913.2 ± 18.2	2928. 1± 20.2	2953.8 ± 20.2	2990.0 ± 16.9	3017.4 ± 19.7	3040. ± 23.0	3053.7 ± 22.1	3072. ± 29.9	3100. ± 32.5	3121. 1± 24.1
	III	2737.5 ± 22.1	2798.3 ± 20.1	2847.6 ± 19.8	2873. 8± 21.0	2901.4 ± 20.0	2933.1 ± 20.1	2954.0 ± 21.7	2960. ± 28.8	2970.0 ± 17.0	2993. ± 24.7	3030. ± 20.2	3052. 7± 24.8
17	I	2660.5 ± 31.8	2701.6 ± 32.6	2762.4 ± 31.9	2802. 1± 30.2	2826.2 ± 27.7	2878.3 ± 28.0	2915.6 ± 19.0	2932. ± 18.5	2980.0 ± 17.0	2986. ± 13.3	3008. ± 12.9	3027. 3± 14.9
	II	2768.5 ± 20.0	2824.2 ± 19.3	2853.9 ± 24.2	2905. 0± 26.7	2921.4 ± 28.0	2903.3 ± 38.7	2976.7 ± 20.1	2993. ± 27.3	3011.6 ± 30.0	3039. ± 24.1	3052. ± 27.1	3057. 9± 30.4
	III	2752.0 ± 20.3	2810.0 ± 20.7	2863.3 ± 24.1	2882. 5± 27.5	2887.5 ± 26.8	2914.4 ± 21.6	2925.7 ± 12.9	2971. ± 12.0	2987.3 ± 21.0	3007. ± 22.2	3010. ± 19.7	3034. 1± 20.1

Отже, як свідчать результати досліджень, кожна віково-типологічна група юнаків 15-17 років мала свої, притаманні тільки їй, періоди адаптації до фізичних навантажень, спрямованих на розвиток витривалості – 2-4 заняття (I-II етапи), 4-6 заняття (II-III етапи), 8-9 заняття (III-IV етапи), 10-12 заняття (IV-V етапи).

У результаті серії дозованих навантажень, спрямованих на розвиток витривалості, відбулись в організмах досліджуваних пристосувальні зміни деяких фізіологічних параметрів, зафіксованих на початку та в кінці експерименту. У всіх віково-типологічних групах досліджуваного контингенту школярів, за виключенням сімнадцятирічних акселератів, суттєво ($p < 0.05$) збільшились показники максимального споживання кисню (МСК). Стосовно інших показників, то у 15-17-річних юнаків, віднесених до III типологічної групи, відбулись відповідні однакові пристосувальні зміни. У них суттєво, крім МСК, покращились ще й показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) та частоти дихань (ЧД) у спокої. Такі ж вагомні позитивні пристосувальні зрушення відбулись і у 16-17-річних хлопців II групи, але у відношенні до того ж МСК та життєвої ємності легень (ЖЄЛ). Адаптивні реакції інших груп більш індивідуальні і не яскраво виражені.

Висновки

1. У результаті комплексної оцінки темпів біологічного розвитку яскраво виділились три типологічних групи юнаків 15-17 років, що значно відрізнялись між собою за рівнями фізичного розвитку, темпами статевого дозрівання та соматотипом: I – прискорений тип розвитку, II – нормальний тип розвитку, III – уповільнений тип розвитку.
2. У процесі тривалих дозованих фізичних навантажень, спрямованих на витривалість, кожна віково-типологічна група відрізняється від іншої за величиною та кількістю періодів адаптації і характером пристосувальних змін, що відбулись в організмах хлопців-старшокласників.

1. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека. – Изд-во Моск ун-та, 1962. – 339 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: "Відлуння-Плюс", 2003. – 352 с.
3. Кузнецова Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. – М.: Медицина, 1986. – 128 с., ил.
4. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
5. Пушкарев С.А. Критерии оценки гармонического морфологического развития детей школьного возраста. – ТиПФВ, 1983, № 3. – С. 18-21.

УДК: 37.042:372.2

ББК: 74.200.55

Роман Римик

ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті наведено результати позитивного впливу програми з рухливих ігор, естафет з елементами спортивних ігор, стрибкових вправ на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодших класів.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, учні молодших класів.

In the article the results of the positive influencing of the program are resulted from the mobile games, relay races with the elements of sporting games, sribcovih exercises on the level of development of speed-power capabilities of lower boys.

Key words: speed-power capabilities, lower boys.

Постановка проблеми. Одним із завдань реформування освіти в українській державі є становлення морального і фізичного здоров'я дитини. Пріоритетним напрямком реформування освіти є: забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості; запобігання пияцтву, наркоманії, токсикоманії, насильству, що негативно позначається як на здоров'ї людини, так і на суспільному здоров'ї [2, 6].

Процес фізичного виховання школярів будується на основі загальновідомих принципів, методів та методичних положень з використанням різних форм організації занять, основною з яких є урок фізичного виховання. На уроках фізичного виховання вирішується широке коло завдань процесу фізичного виховання: освітніх, оздоровчих та виховних [6].

Процес фізичного виховання молодших школярів пов'язаний із вихованням їх фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у значній мірі визначає рівень фізичної підготовленості молодших школярів, відображає їх гармонійний фізичний розвиток.

У методичній літературі питання розвитку фізичних якостей у молодших школярів розглянуто досить широко і за даним напрямком накопичено достатньо матеріалу [1, 2, 3, 4].

Враховуючи викладене, **метою** нашого дослідження було перевірити сформовану нами програму із рухливих та спортивних ігор та визначити її вплив на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів молодших класів.

Для дослідження ми використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні дослідження; методи математико-статистичної обробки даних.

Запроваджена нами програма відрізняється від чинних тим, що на уроках фізичної культури та у позакласних формах з фізичного виховання використовувались спеціально підібрані рухливі ігри та естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам без предметів та з предметами.

А саме естафета «Односкок» з її різновидами, «Стрибки командою», «Стрибки командою на одній нозі» та її різновид, «На одній нозі по прямій» та її різновиди, «Стрибунці», «Стрибки на орієнтир» та її різновиди, «З розбігу на перешкоду», «Поштовх угору двома» та інші.

Результати досліджень. Для оцінки швидкісно-силових здібностей ми використовували “Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” [5].

Дослідження проводилось на базі Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступеня № 6 імені Івана Ревчука. У ньому брало участь 56 учнів 4-х класів.

Тестування рівня швидкісно-силових здібностей учнів було проведено у три етапи: 26.05.2006 р; 1.10.2006 р; 23.12.2006 р.

Для об’єктивної оцінки отриманих даних нами було сформовано контрольний – 4А та експериментальний – 4Б класи у кількості 26 та 30 учнів віком 10 років.

Аналіз результатів із стрибка у довжину з місця учнів 4А та 4Б класів на початку експерименту показав, що за середніми показниками різниця результатів становить 1,74 см, що є статистично не достовірно.

За індивідуальними результатами переважна більшість учнів четвертих класів покращили результати зі стрибків у довжину з місця, що свідчить про тенденцію зростання швидкісно-силових здібностей.

Так на 26 травня 2006 року результат тестування швидкісно-силових здібностей у 4-А класі був на рівні $154,80 \pm 3,02$ см, а у 4-Б – $153,06 \pm 2,19$ см; на 1 жовтня у 4-А – $156,27 \pm 2,94$ а у 4-Б - $156,50 \pm 2,22$ см; на 23 грудня 4-А – $158,53 \pm 2,83$ см, а 4-Б – $165,50 \pm 2,21$ см.

Приріст середніх результатів із стрибка у довжину з місця у 4-А класі зріс на 3,73 см ($P < 0,05$), а у 4-Б на 12,44 см, що є статистично достовірним ($P > 0,05$). Динаміка збільшення показника швидкісно-силових здібностей у четвертих класах відображена на рисунку 1.

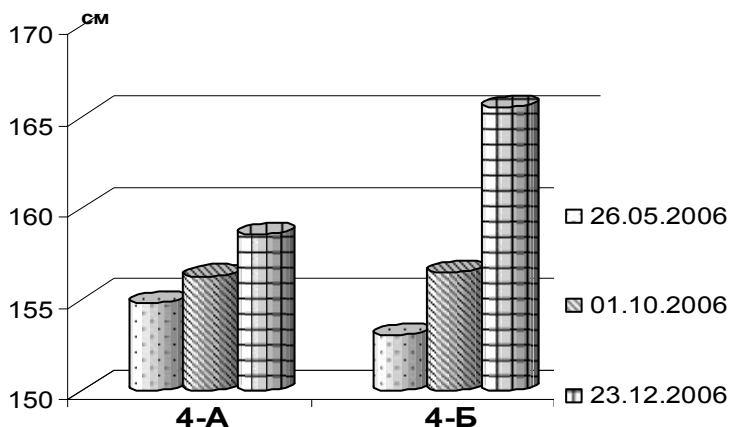


Рис. 1. Динаміка зростання результату у стрибку в довжину з місця

Слід відмітити, що на початку дослідження серед учнів четвертих класів не було жодного учня який би мав початковий або середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей за результатами стрибка у довжину з місця.

З таблиці 1 видно, що на початку дослідження у 4-А класі достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мали 40% учнів, а 60% високий. На кінець дослідження у цьому ж класі високого рівня досягли 73,3% учнів і тільки 26,7% відповідають достатньому рівню розвитку швидкісно-силових здібностей, тобто на 13,3% учні 4-А класу покращили свій рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

У 4-Б класі дана динаміка дещо краща ніж у 4-А. Як свідчать дані таблиці 2 на початку дослідження в учнів 4-Б класу з достатнім рівнем було 81,3% учнів і 18,7% з високим. На кінець дослідження з достатнім рівнем виявилось 37,5%, а з високим – 62,5% учнів. Це свідчить про те, що 43,8% учнів покращили свій рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

Таблиця 1

Рівень швидкісно-силової підготовленості, %

Дата тестування	Класи	Рівень компетентності			
		початковий	середній	достатній	високий
		1	2	3	4
26.05.2006	4-А	-	-	40	60
	4-Б	-	-	81,3	18,7
1.10.2006	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	56,3	43,7
23.12.2006	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	37,5	62,5

Дані результати засвідчують, що 30,5% учнів 4-Б класу покращили свої швидкісно-силові здібності. Отже у 32,6% учнів 4 класів Івано-Франківської ЗОШ № 6 на кінець експерименту виявлено достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, а у 67,7% він знаходився на високому рівні. З низьким і середнім рівнем розвитку даної здібності учнів не виявлено.

Висновок

Динаміка зросту швидкісно-силових показників значно покращилась у експериментальному (4-Б) класі, де на уроках фізичної культури та позакласних формах фізичного виховання використовувались рухливі ігри, естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам та вправам на розвиток швидкісно-силових здібностей. Одержані дані дають підставу стверджувати, що розроблені нами методичні прийоми позитивно вплинули на розвиток швидкісно-силових здібностей молодших школярів.

1. Афанасенко П.П. и другие: Физическое развитие детей 1–15 лет: Сб. науч. статей.- кирг. мед. ин–т., 1977. – 23 с.
2. Ведняпина В.А. Компоненты психического развития ребенка // Советская педагогика. – 1991. – № 11. – С.25-29.
3. Велитченко В.К. Фізкультура для ослаблених дітей. – К.: Просвіта, 1989. – 86 с.
4. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – К.: Здоровье, 1983. – 208 с.
5. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України / під ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид.; перероб. і доп. – К.: 1997. – 36 с.
6. Фізичне виховання дітей та молоді: Республіканський міжвідомчий збірник. - К.: Здоров'я, 1988. – Випуск №12. – 95 с..

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧЕНИЦЬ ПТУ, ЯКІ ЗДОБУВАЮТЬ ПРОФЕСІЮ ПЕРУКАРЯ

У статті розглядається фізична підготовка перукарів як необхідна складова їхньої професійної підготовки. Встановлено, що фізична підготовленість учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря, протягом 2000–2006 р. є недостатньою і відповідає, згідно вимог Державних тестів, одному-трьом балам.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, учениці, які здобувають спеціальність перукаря.

The article deals with the physical training of hairdressers as a necessary component of their professional preparation. It has been determined, that physical grounding of professional schools learners for the space of 2000-2006 years is insufficient and answers one-three points in accordance with state tests.

Key words: professional-applied training, physical grounding of future hairdressers.

Актуальність. Одним із засобів, що сприяють підвищенню професійної працездатності, продуктивності праці, успішного освоєння професії є фізична культура і спорт.

Відомо, що кожна професія і спеціальність ставить до організму свої вимоги. Тому для успішного оволодіння професією необхідно розвивати конкретні фізичні якості, професійно важливі для даної спеціальності.

У процесі праці розвиваються і вдосконалюються ті якості і навички, які характеризують рівень професійної майстерності працівника. Але для того, щоб в процесі трудової діяльності ці якості досягли потрібного рівня розвитку, потрібні роки. На нашу думку, на етапі адаптації до професійної діяльності, внаслідок недостатнього рівня фізичної підготовки, молоді люди часто розчаровуються в обраній професії, не витримують напруження в роботі, отримують різноманітні травми.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навичок, оптимізують фізичну і психічну підготовку учнів до праці, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [1, 4].

Багато дослідників [2, 3, 5] вказують на вагоме значення фізичного виховання і його складової - професійно-прикладної фізичної підготовки як бази для успішного оволодіння трудовими процесами.

Професійна діяльність перукаря, у більшості випадків, здійснюється в денний час у дві зміни, різна за інтенсивністю, її структурні компоненти не фіксовані за часом, режим праці і відпочинку не регламентовані, проходить у приміщенні при наявності шуму та впливу несприятливих чинників виробництва (фарби, лаки, фіксатори зачісок тощо). Вона характеризується малорухомим станом (гіпокінезією), тривалим перебуванням у вимушеній позі стоячи або сидячи, при цьому найбільшого навантаження зазнають м'язи спини, верхнього плечового поясу, шиї та нижніх кінцівок.

Фізична підготовка є невід'ємною складовою неперервної професійної підготовки перукарів. Вона ґрунтується на потребі розвивати та вдосконалювати професійно важливі якості, вміння та навички, необхідні в професійній діяльності, здатність витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження. Водночас досі питання професійно-прикладної фізичної підготовки перукарів залишаються недостатньо вивченими.

Завдання дослідження:

1. Дослідити динаміку фізичної підготовленості учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря.

2. Оцінити рівень фізичної підготовленості майбутніх перукарів.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Фізична підготовленість учениць визначалася за допомогою Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, а саме: згинання та розгинання рук в опорі лежачи, біг 100 м;2000 м., човниковий біг 4x9 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи, плавання.

Дослідження проводились в 2000-2006 р. на базі ПТУ № 12 м. Луцька. У дослідженнях взяли участь 168 дівчат, які здобувають спеціальність перукаря, та проведено опитування 48 провідних перукарів м. Луцька.

Результати дослідження та їх аналіз. Педагогічні спостереження, аналіз захворюваності, опитування експертів виявили, що дня успішної роботи перукарів необхідний високий рівень загальної і силової витривалості, сили, спритності, координація рухів, швидка реакція, витривалість і стійкість до несприятливих виробничих чинників, обсяг уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, сміливість, рішучість. Процес гоління та створення зачіски вимагають від перукаря гостроти зору, доброго кольоросприйняття, рухливості нервових процесів, високого рівня тактильної і кінестатичної чутливості пальців рук, координації та точності рухів, статичної витривалості м'язів спини, тулуба; стійкості уваги і її здатність до переключення; уміння зосереджуватися.

Як видно із таблиці 1 середні показники розвитку сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) у 2000 і 2003 роках складає $15 \pm 0,89$ та $15 \pm 1,04$ разів, що відповідає – 2 балам; у 2001, 2002, 2004, 2006 роках – $16 \pm 0,46$; $17 \pm 1,54$; $16 \pm 2,5$; $16 \pm 0,46$ разів, що становить – 3 бали і лише у 2005 році - $22 \pm 0,24$ разів, що відповідає – 4 балам.

Аналогічну картину ми спостерігаємо при аналізі показників розвитку швидкості та спритності. Так, дівчата у 2006 році в середньому пробігали 100 м. за $17,4 \pm 0,23$ с, що відповідає 1 балу. У 2000 - 2004 роках в середньому пробігали цю дистанцію за $17,0 \pm 0,18$ с.; $16,8 \pm 0,11$ с.; $16,8 \pm 0,17$ с.; $16,6 \pm 0,19$ с.; $16,5 \pm 0,15$ с (2 бали). І лише у 2005 році середні показники розвитку швидкості відповідали 3 балам ($15,9 \pm 0,11$ с). Середні показники човникового бігу 4x9 м. були такі: 2001 р. – $15,2 \pm 0,48$ с.(0 балів); 2003 р. – $11,2 \pm 0,23$ с.(2 бала); 2000 р.- $10,8 \pm 0,11$ с.; 2002 р. – $10,9 \pm 0,1$ с.; 2004 р. – $10,9 \pm 0,1$ с.; 2005 р. – $10,7 \pm 0,14$ с.; 2006 р. – $10,8 \pm 0,09$ с.(3 бала).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учениць ПТУ №12 м. Луцька

Види Випробуван ь	Роки													
	2000		2001		2002		2003		2004		2005		2006	
	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x	X _{сер}	m _x
Згинання рук (разів)	15	0,89	16	0,46	17	1,54	15	1,04	16	2,5	22	0,24	16	0,46
Біг 100м (с)	17,0	0,18	16,8	0,11	16,8	0,17	16,6	0,19	16,5	0,15	15,9	0,11	17,4	0,23
Біг 2000м (хв)	11,01	0,13	12,00	0,23	11,16	0,09	11,28	0,25	11,19	0,17	10,50	0,19	11,00	0,09
Нахил тулуба (см)	19	0,89	18	0,69	20	0,96	20	0,63	19	0,83	20	0,67	20	1,15
Човникови й біг (с)	10,8	0,11	15,2	0,48	10,9	0,1	11,2	0,23	10,9	0,1	10,7	0,14	10,8	0,09
Плавання	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-
Бали	21	0,52	19	1,12	22	0,72	21	1,07	21	1,62	24	1,08	21	0,8

Аналіз результатів розвитку витривалості (біг 2000 м) показав, що протягом всіх років витривалість майже незмінна і відповідає – 3 балам.

Дещо кращу картину ми спостерігаємо при аналізі середніх результатів із гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Так у 2000, 2001 та 2004 роках середні показники становили $19 \pm 0,89$ см.; $18 \pm 0,69$ см.; $19 \pm 0,83$ см, що відповідає – 4 балам. У 2002, 2003, 2005, 2006 роках – $20 \pm 0,96$ см.; $20 \pm 0,63$ см.; $20 \pm 0,67$ см.; $20 \pm 1,15$ см (5 балів).

Аналіз фізичної підготовленості дівчат, які оволодівають професією перукаря, виявив що рівень фізичних якостей які необхідні для успішного оволодіння даною професією є незадовільний

Вивчення фізичної підготовленості дівчат, які набувають спеціальність перукаря, засвідчило, що в цілому показники за нормами Державних тестів населення України 1966 року є нижче за середній і становлять: 2000 р. – $21 \pm 0,52$ бала; 2001 р. – $19 \pm 1,12$ бала; 2002 р. – $22 \pm 0,72$ бала; 2003 р. – 21 ± 1.07 бала; 2004 р. – $21 \pm 1,62$ бала; 2005 р. – $24 \pm 1,08$ бала; 2006 р. – $21 \pm 0,8$ бала.(рис.1).

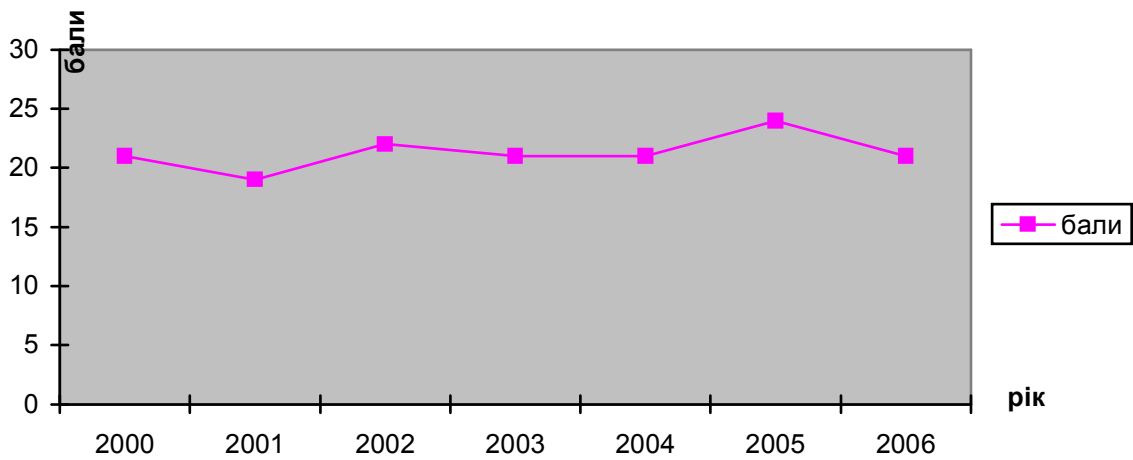


Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості дівчат ПТУ №12 м. Луцька

Таким чином, фізична підготовленість учениць ПТУ № 12 м. Луцька, які здобувають професію перукаря, протягом 2000 – 2006 р. є недостатня, що вказує на необхідність розробки та науково обґрунтування змісту фізичного виховання учениць-перукарів, що містить загальнопідготовчі і професійно-прикладні завдання та спрямований на оптимізацію фізичного стану учнів.

Висновки.

Професійно-прикладна фізична підготовка є необхідною складовою частиною професійної підготовки перукарів. Встановлено, що фізична підготовленість учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря, протягом 2000 – 2006 р. є недостатньою і відповідає, згідно вимог Державних тестів, одному-трьом балам.

1. Дубинчук О.С., Філіпова С.М. Диференціація навчання в середніх ПТУ // Радянська школа. – 1989. – №11. – С.62-65.
2. Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український держ.ун-т фіз. Вих. і спорту. – К., 1997. – 17 с.
3. Філінков В.І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культ.-Львів, 2003. – 24 с.

4. Римик Р.В. Розвиток рухових якостей учнів професійно-технічних училищ (на прикладі ВПУ №13 м. Івано-Франківськ) // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку студентської та учнівської молоді: Матеріали міськ. наук.-метод. конф. - Івано-Франківськ, 2003. – С. 41-45.
5. Римник Р.В. Професійно –прикладна фізична підготовка учнів професійно – технічно училищ за профілем радіотехніка: Автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури – Львів, 2006. – 19 с.

Світлана Шепетюк

ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

У статті дана характеристика основних видів туристсько-рекреаційних ресурсів з метою використання їх в туризмі.

Ключові слова: *рекреаційно-туристські ресурси, туризм, види туризму.*

In the article description of basic types of tourist and recreation resources is given with the purpose of the use of them in tourism.

Keywords: *tourist and recreation resources, tourism, types of tourism*

Постановка проблеми. Під рекреаційно-туристськими ресурсами розуміють сукупність природних і соціально-культурних комплексів та їх елементів, що сприяють задоволенню фізіологічних та соціальних потреб людини, відновленню її працездатності і які при сучасній та перспективній структурі рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях використовуються для прямого й опосередкованого споживання та виробництва рекреаційно-туристських послуг [2].

Відомо, що на територіальну організацію рекреаційної діяльності, формування територіальних рекреаційних систем, їх спеціалізацію та економічну ефективність мають вплив рекреаційно-туристські ресурси [2].

Мета роботи – характеристика рекреаційно-туристичних ресурсів Івано-Франківської області.

Методи дослідження – теоретичний і картографічний аналіз, польові спостереження.

Результати дослідження. Характеристика геоморфологічних ресурсів. Одним із важливих складників природно-рекреаційних ресурсів території є її геоморфологічні умови. Різноманітні геологічні відклади і стилі тектонічної будови Івано Франківської області, тривала історія розвитку екзогенних процесів, сприяли неоднаковому характеру її поверхні. Відповідно до трьох основних тектонічних зон області - платформи передового прогину і складчастої зони – на території області утворилося три основних типи рельєфу: рівнинно-пластовий на платформі, флювіальний в зоні прогину і гірський складчастий в геосинклінальній зоні [4].

Дані геоморфологічні умови є сприятливі для розвитку гірських видів туризму наприклад: на гору Говерла і гору Піп Іван, по Чорногірському хребту (від озера Несамовите до озера Марічейка), по Горганах та інші. Водночас вся територія сприятлива для проектування пішохідних, та лижних маршрутів.

Крім того, на території Івано-Франківської області знаходяться цікаві печери, а саме: карстові печери Мокра, Локітка та печери неподалік с. Соколівка, Озерни, “Довбушева діра” у с. Космач, печера О.Довбуша у с. Старі Кути, печери в с. Шешори, Середній Березів (Косівський район), котрі на жаль, зараз недостатньо використовуються, але становлять собою вагому цінність для розвитку туристської галузі.

Характеристика кліматичних умов. внаслідок неоднорідного рельєфу територія івано-франківської області має також неоднорідні кліматичні умови для розвитку туризму. Вся територія області має помірно континентальний клімат, що загалом сприяє розвитку туристської діяльності. однак специфіка кліматичних умов у гірській і рівнинній частинах, а також мікрокліматичні особливості окремих територій, зумовлюють деякі відмінності у рекреаційній діяльності, передусім в туристській.

За кліматичними умовами територію Івано-Франківської області можна поділити на три райони: передкарпатське передгір'я, гірський район, альпійський.

Рекреаційна діяльність змінюється за сезонами року. для різних сезонів використовують різні критерії оцінки клімату і погоди [4].

Оцінка холодного сезону для зимових видів рекреації тісно пов'язана зі стійкістю снігового покриву більше 10 см. Для івано-франківської області характерні відлиги, в грудні в середньому 16-20 днів, в січні 12-14 днів, в лютому 14-15 днів. На півдні та на заході області найчастіше трапляються зими з комфортним сніговим покривом, вище 10 см.

Для оцінки комфортності літнього сезону для відпочинку та туризму найчастіше застосовують декілька кліматичних і метеорологічних показників (температуру повітря, вологість, опади, хмарність, швидкість вітру, сонячне сяяння або пряму сонячну радіацію тощо). Комплексна оцінка базується на вивченні типів погоди в цілому.

Оцінка погодних умов показує, що протягом липня по всій території області панують в цілому комфортні погоди. У червні в середньому третя частина місяця припадає на дні з комфортною погодою і 50-70 % днів характеризуються субкомфортною прохолодною погодою. Комфортні погоди тривають на більшій частині території області також певну частину серпня [6].

За результатами аналізу клімату та погодних умов встановлено, що на території івано-франківської області можна виділити два головних райони (південно-західний і південно-східний) з переважаючими умовами для зимових видів рекреації і 3-4 райони (південно-західний, центрально-східний, північний та північно-східний) з переважаючими умовами для літніх видів відпочинку і туризму.

Характеристика водних ресурсів. кліматичні, фітоценотичні, гідролого-гідрогеологічні умови формують водні ресурси території (поверхневі, підземні, в тому числі й мінеральні води) і є вагомим чинником рекреаційно-туристського потенціалу. Регіон характеризується великою кількістю озер різного генезису: обвального, льодовикового, руслового, карстового, антропогенного. перспективними для короткотермінового відпочинку є рекультивовані кар'єри, де утворилися штучні водойми. У долинах річок створені стави, які часто використовуються в рибогосподарських цілях.

Водні ресурси області представлені поверхневими (місцевий і транзитний стоки) та підземними водами. Основне джерело поповнення водних ресурсів – атмосферні опади їх об'єм 11,5 км³, та підземні води їх об'єм 11,5 км³. сумарні запаси річкових вод у середній по водності рік – 4,7 км³, а в дуже маловодний 95% - її забезпеченості – 3,9 км³. Ресурси місцевого стоку в середньому за водністю рік - 1,3 км³, а в дуже маловодний вони зменшуються в 1,4 рази [6].

Найбільшими ріками івано-франківської області є Дністер – друга за величиною ріка України, Прут, Черемош. Основні притоки Дністра – Свірж, Гнила Липа, Нараївка, Свіча, Сівка, Лімниця, Луква, Бистриця.

Друга за величиною ріка області – Прут. Її основними притоками є – Пістинька, Турка, Чорнява та Рибниця, а також значна кількість струмків та потоків. На крайньому півдні бере початок Чорний Черемош та зливається з Білим Черемошом.

Слід також взяти до уваги значну кількість водоспадів, котрі знаходяться на території Івано-Франківської області і мають велике ресурсне значення для розвитку пізнавального виду туризму.

Крім того, цікавим водним туристсько-рекреаційним ресурсом є озера, котрих на досліджуваній території для розвитку певним видів туризму є два: Марічейка і Несамовите

Серед водних ресурсів підземного походження необхідно виділити також значну кількість мінеральних вод, що мають унікальну лікувальну дію: в гірській частині – хлоридно-натрієві (Верховинський і Рожнятівський райони), вуглекислі невисокої мінералізації, типу „Нафтуса” (район Шешорів), у Передкарпатті – хлоридно-натрієві та кальцієво-натрієві (Долина, Калуш, Космач, Косів), в рівнинній частині – йодо-бромні та сульфідні (Городенка, Черче, Коршів, Більшівці). Родовища торфових лікувальних грязей відомі в Городенківському, Рогатинському та Долинському районах.

На базі мінеральних та термальних вод і інших бальнеологічних ресурсів на території Івано-Франківської області функціонує ряд санаторіїв, пансіонатів, санаторіїв-профілакторіїв, будинків відпочинку, де може покращити своє здоров'я 80 тис. осіб на рік [5].

Оскільки на території Івано-Франківської області незначна природна радіація, тут можна оздоровлювати населення з забруднених радіонуклідами районів Чорнобильської зони.

Отже на основі аналізу забезпечення території івано-франківської області водними ресурсами можна сказати що дана територія достатньо забезпечена водними ресурсами для розвитку туризму та рекреації, а саме - водних туристських маршрутів по Дністровському каньйону: від села Нижнів до села Городниця і річках Білий Черемош з Яблуні до Устерік і Чорний Черемош від села Зелена до Устерік.

Характеристика біологічних ресурсів. Важко переоцінити рекреаційну та регуляторну функцію Карпатських лісів, завдяки яким цей регіон одержав назву зелених легенів Європи. При середній лісистості України - 14,5%, цей показник по Івано-Франківській області становить - 39,6%, при максимальних значеннях у деяких гірських районах 60-65%. Нераціональне ведення лісового господарства привело до погіршення екологічного та санітарного стану лісів. Монокультурне лісове господарство спричинило дестабілізацію лісових екосистем і привело до збіднення дендрологічних і супровідних ресурсів. Різко скоротилися цінні деревні породи: дуб, береза, тис, явір, ясен, а культурофітоцентри виявилися нестійкими проти вітрів та сніговалів. Інтенсивне випасання худоби на полонинах Карпат привело до пониження верхньої межі лісу з 1600 до 1400 -1200м., що в свою чергу теж активізувало лавинні та гравітаційні процеси. Безсистемне полювання негативно вплинуло на склад популяції дикої фауни - скоротилося поголів'я бобра, серни, видри, ведмедя, сірої куріпки.

Хвойні ліси Івано-Франківської займають близько 70% усіх деревостанів. Серед лісів переважають смерекові, ялицеві, зустрічаються сосни, модрина, сосни кедрові європейські, дуб, граб, вільха, черешня, горіх, а також тис ягідний – найдовговічніше дерево в Україні. Вік цього релікта може досягати 4 тис. років. Найбільший осередок тису – Княздвірський резерват в околицях Коломиї Івано-Франківської області площею 206 га.

Із 132 карпатських видів рослин, занесених до Червоної книги України, 56 можна знайти тільки в Карпатах. Серед них – едельвейс, дзвоники карпатські, скоп олія карніолійська, атрагена альпійська, чемерник червонуватий, лілія лісова та інші [4].

Особливої уваги заслуговують природоохоронні території. Світова практика свідчить, що для екологічної рівноваги необхідно 15 і більше відсотків території з найбільш цінними природними комплексами зберігати шляхом їх заповідання. В області взято під охорону держави 438 територій та об'єктів. Загальна площа заповідного фонду становить 186,5 тис. га або 13,4% території області, що є одним з кращих показників в Україні, але ще нижчим від оптимального.

Оскільки рекреаційне використання лісів помітно не порушує їх вуглецевого балансу і не суперечить принципам раціонального використання природних ресурсів та сталого

розвитку, а також може мати місце акумуляція вуглецю внаслідок покращення екологічного стану екосистем та заліснення територій непридатних для сільськогосподарського використання, можливе залучення коштів розвинених країн для розвитку рекреації та туризму в Україні і безпосередньо на території Івано-Франківської області.

Фауністичні ресурси. Цей тип ресурсів представлений надзвичайно цікавим у рекреаційному відношенні тваринним світом, що налічує 303 види, які включають 50 видів риби, 17 видів земноводних та 12 видів плазунів.

Загалом в лісах області налічується 1,5 тисячі оленів, 1,4 тисячі диких кабанів, 3,3 тисяч козуль. Це значно менше оптимальної чисельності. На жаль мисливська дичина щорічно зменшується за рахунок її винищення браконьєрами, хижакими, бродячими собаками.

Однією з перспективних форм рекреаційного використання цієї місцевості є організація спортивно-мисливського полювання, зокрема шляхом проведення турів для вітчизняних й іноземних мисливців-спортсменів.

На території області знаходяться 14 мисливських господарств, межі яких співпадають з межами адміністративних районів. Найбільші з них – Вигодське (58,1 тис. га), Осмолодське (54,2 тис. га), Надвірнянське (44,9 тис. га), Верховинське (34,4 тис. га), Броунівське (30,7 тис. га). Основні види мисливства в Івано-Франківській області – серед пернатих: на фазана, сіру куріпку, перепілку, глухаря, тетерука, рябчика, гусей, качки, лебеді, лиску, рябчика; серед копитних: на оленя плямистого, оленя благородного, козулю, зубра, лося, лань, муфлону, кабана, кулана; з хутрових звірів на зайця-русака, дикого кролика, ондатру, бобра, байбака, видру, куницю та багато інших звірів. Нещодавно було дозволено полювання на ведмедя, вовка та рися. Межі мисливських угідь як для полювання так і для звичайної пізнавальної екскурсії нанесені на картосхему в додатку № 5.

Організація мисливського туризму для іноземців повинна враховувати історичні особливості національного полювання, що приносить моральне задоволення і створює ефективну рекламу.

Характеристика ландшафтних ресурсів. Ландшафтні ресурси Івано-Франківської області утворюються з особливостей гірського рельєфу та займають 600 тис. га. Площа, придатна для організації відпочинку та лікування, досягає 299 тис. га, проте на даний момент використовується менше ніж 1/5 її частина. За особливостями рельєфу область поділяється на три частини: рівнинну, передгірську та гірську. Північна рівнинна частина займає Прут-Дністровське межиріччя і лежить у межах Подільської височини. Поверхня прорізана мальовничими каньйоноподібними долинами річок, ярами та балками.

Область включає карпатське пасмо гірських хребтів, де проходить її кордон із Закарпатською областю. Висота гір коливається від 500 до 2000 м і збільшується у південно-східному напрямку. За своїм географічним положенням територія передгірських і гірських районів Карпат має антициклонічний континентальний клімат, який пом'якшується проходженням повітряних мас із заходу та завдяки особливостям рельєфу, зокрема, висоти над рівнем моря, яка впливає на річну суму опадів і температурний режим, і властива всім гірським районам. Уся область порізана долинами численних гірських річок, що є притоками Дністра та Прута, і відноситься до лісолучної природної рослинної смуги [4].

Гірські масиви Карпат створюють сприятливі можливості для розвитку альпінізму, гірськолижного, пішохідного та спортивного кваліфікаційного туризму.

Отже, на основі вище поданих характеристик ландшафтних ресурсів Івано-Франківської області нами виділено сім ландшафтно-рекреаційних районів: Північний, Північно-Східний, Східний, Південно-Західний, Центральний. Найбільш сприятливим для розвитку туризму є Південно-Західний, який охоплює територію Верховинського та західну частину Надвірнянського, Богородчанського, Рожнятівського та Долинського районів. В даному районі є умови для розвитку практично всіх видів туризму: гірськолижного, екстремального,

сільського зеленого, спелеологічного, спортивного, пізнавального, лікувально-оздоровчого, відпочинкового.

Північний район охоплює територію Рогатинського, Галицького та північну частину Калуського районів і характеризується використанням таких видів туризму як: лікувально-оздоровчий, відпочинковий, пізнавальний та екскурсійний.

Північно-Східний район – це північна частина Тисменицького, Глумацького та Городенківського районів. Набув популярності за рахунок водного виду туризму.

Східний ландшафтно-рекреаційний район охоплює територію Снятинського, Коломийського та частину Косівського районів. Дана територія використовується з метою екскурсійного, гірськолижного, пізнавального та відпочинкового видів туризму.

Центральний район охоплює північно-східну частину Долинського, Рожнятівського, Богородчанського, Надвірнянського, Коломийського районів, і майже всю територію Тисменицького району. Цей район в туристському плані є найменш різноманітним і тому використовується тільки для екскурсійного й пізнавального видів туризму.

В той же час на території всіх ландшафтно-рекреаційних районів великої популярності набуває науково-пізнавальний вид туризму.

Висновок

Івано-Франківська область – унікальний в рекреаційному відношенні край з багатими природними умовами і ресурсами, різноманітним рослинним і тваринним світом, джерельними водами річок і чистим карпатським повітрям. Саме в Івано-Франківській області, більше, ніж деінде на Україні, збереглися природні ландшафти, незаймані території, особливо праліси, ендемічні та реліктові види рослин і тварин, саме тут є значні рекреаційні ресурси.

1. Атлас Івано-Франківської області СРСР. — К.: ГУГК, 1990. — 32 с.
2. Бейдик О.О. Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування: Монографія. — К.: ВПЦ „Київський університет”, 2001. — 395 с.
3. Ващенко О.Т. Природні ресурси західних областей УРСР. — Л.: 1955.
4. Геренчук К.І. Природа Івано-Франківської області. — Львів: Вища школа, 1978. - 250 с.
5. Рекреационные ресурсы и методы их использования. — М: МФГО СССР, 1981.
6. Рекреационные ресурсы. / В. Н Козлов, Л. С Филиппович, К И Чалая и др. — М.: Наука, 1990. — 168 с.

ЗМІСТ

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

<i>Віра Юхимук, Оксана Вацеба.</i> Сприйняття цінностей олімпізму українськими школярами.....	3
<i>Володимир Омеляненко.</i> Використання інтернет-ресурсу у біологічній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.....	7
<i>Наталія Сітнікова.</i> Використання ексклюзивної комп'ютерної програми «швсм-інтеграл» для оцінки фізичної підготовленості школярів.....	13
<i>Тетяна Скалій.</i> Контроль успішності студентів факультету фізичного виховання в процесі вивчення дисципліни „Спортивні ігри з методикою викладання”.....	15
<i>Галина Омеляненко.</i> Психолого-педагогічні засади використання інформаційно-комунікативних технологій в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.....	18
<i>Людмила Кожевнікова, Зоя Дзюба.</i> Технологізація навчального процесу як основна тенденція розвитку фізичного виховання студентів.....	21

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Віталій Осінов.</i> Якість життя хворих з міофасціальним больовим синдромом.....	23
<i>Тетяна Бойчук, Марія Голубєва, Олександр Левандовський.</i> Форми та методи вдосконалення підготовки студентів спеціальності „фізична реабілітація”.....	30
<i>Анжела Ногас.</i> Застосування УВЧ-терапії при реабілітації хворих на туберкульоз легенів.....	32
<i>Лілія Войчишин, Тамара Березна.</i> Елементи атлетизму як складова частина комплексної реабілітації хворих на сколіоз.....	35
<i>Романна Руденко.</i> Термотопографічні показники окремих частин тіла кваліфікованих важкоатлетів та борців після застосування відновного масажу...	38
<i>Христина Юдкіна.</i> Соматоскопічні дослідження постави дітей молодшого шкільного віку з вадами зору.....	42

ВАЛЕОЛОГІЯ

<i>Юрій Степанюк.</i> Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя.....	45
<i>Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Людмила Чеханюк.</i> Формування та виховання здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.....	48
<i>Вікторія Романова.</i> Самооцінка стану здоров'я студенток 1-2 курсів які навчаються у вищих навчальних закладах.....	51
<i>Катерина Єрусалимець.</i> Фізичний статус студентів.....	54

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<i>Станіслав Заборняк, Павел Круль.</i> Матеріально-фінансові ресурси гімнастичного товариства «Сокіл» в Станіславівському окрузі (1884-1914 рр).....	57
<i>Ярослав Боднар.</i> Принципи гармонійності у фізичному вихованні молоді галичини в кінці XIX – початку XX ст.....	65
<i>Ярослав Луцький, Василь Луцький.</i> Діяльність подільського туристичного товариства (20-30-і рр. XX ст.).....	68
<i>Юрій Калічак.</i> Фізичне виховання дітей дошкільного віку: історико-педагогічний аспект (за Аркадієм Животком).....	74

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА

<i>Альошина А., Бичук О., Бичук І., Валькевич О.</i> Будова стопи і фактори, які змінюють її функціональну спроможність.....	77
<i>Божена Іваськів, Ірина Олійник.</i> Комплексний аналіз варіабельності ритму серця у спортсменів.....	79

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

<i>Галина Бойко.</i> Зміст і функції психолого-педагогічного супроводу підготовки висококваліфікованих плавців у паралімпійському спорті.....	82
<i>М.Макаренко, В.Лизогуб, В.Пустовалов, Ю.Петренко.</i> Фізична підготовленість хлопців 11-14 років з різним рівнем нейродинамічних функцій... ..	87
<i>О.Безкопильний, М.Макаренко, В.Лизогуб.</i> Властивості нейродинамічних та сенсомоторних функцій дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичної підготовленості.....	91

СПОРТ

<i>Людмила Фролова.</i> Порівняльний та кореляційний аналіз первинного та основного відбору гандболісток.....	95
<i>Віктор Пилипко.</i> До питання про вдосконалення методики виховання силової витривалості в гирьовому спорті.....	99
<i>Ольга Пилипко.</i> Експериментальне обґрунтування ефективності застосування гіпоксичного тренування у підготовці бойових плавців.....	102
<i>Володимир Антонець, Володимир Антонець.</i> Аналіз темпо-ритмової структури спеціально-підвідних вправ у стрибках у висоту з розбігу способом «Фосбері-флоп».....	105

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

<i>А. Кухтій, З. Веселовський.</i> Сучасний стан та перспективи розвитку велосипедного туризму у м. Львові.....	109
<i>Олександр Скалій.</i> Використання сучасних інформаційних технологій в процесі підготовки та проведення категорійних туристичних походів.....	111
<i>Ольга Жданова, Любов Чеховська, Ірина Грабовська, Наталія Городній.</i> Аспекти діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».....	113
<i>Іван Глазирін, Валентина Глазиріна, Віктор Головатий.</i> Диференційоване вдосконалення витривалості юнаків 15-17 років.....	116
<i>Роман Римик.</i> Виховання швидко-силових здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	119
<i>Олександр Цюпак.</i> Фізична підготовленість учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря.....	122
<i>Світлана Шепетюк.</i> Туристсько-рекреаційний потенціал ресурсного забезпечення Івано-Франківської області.....	125

CONTENT

METHODOLOGY AND MANAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE

<i>Vira Yuhymchuk, Oksana Vatseba.</i> Perception of Olimpism values by Ukrainian pupils	3
<i>Volodymyr Omeljyanenko.</i> Using of an Internet-sources in biological training of physical culture teachers	7
<i>Nataliya Sitnikova.</i> Using of an exclusive “SHVSM – INTEGRAL” computer program to estimation of physical readiness of pupils	13
<i>Tetyana Skalij.</i> Control of success of students of physical training faculty during studing of “Sport games with teaching methodics” discipline	15
<i>Galyna Omeljyanenko.</i> Psychologo-pedagogic basics of informative-communicative technologies using in professional training of of physical culture and sport	18
<i>Lyudmyla Kozhevnikova, Zoya Dzyuba.</i> Introduction personality oriented systems and technologies in physical education of high school’s students	21

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

<i>Vitaly Osypov.</i> Quality of life of patients with a myofastsyal pain syndrome	23
<i>Tetyana Bojchuk, Mariya Golubeva, Olexander Levandovsky.</i> Forms and methods of an improvement of training of specialists on physical rehabilitation	30
<i>Anzhela Nohas.</i> Application of HF-therapy during the rehabilitation of patients with white plague	32
<i>Liliya Vojchyshyn, Tamara Berezna.</i> Elements of an athleticism as one part of complex rehabilitation of persons with scoliosis	35
<i>Romanna Rudenko.</i> Thermotopographyc indicators of the qualified wrestlers and weightlifters body parts after using of remedial massage	38
<i>Hrystyna Yudkina.</i> Somatoscopic researches of carriage of primary school pupils with sight defects	42

VALEOLOGY

<i>Yury Stepanyuk.</i> Health philosophy as the basis healthy way of life	45
<i>Nadiya Carabanova, Anatolij Carabanov, Lyudmyla Chehanyuk.</i> Forming and education of healthy way of life of junior school age	48
<i>Viktoriya Romanova.</i> Self-analyzing of health state of 1-2 years female students studing at higher schools	51
<i>Kateryna Yerusalymets.</i> Physical and somatic state of students	54

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

<i>Stanislav zabornyak, Pavel Krul.</i> Material-economic resourses of gimnastic society “Sokil” in Stanislav’s region (1884-1914 years)	57
<i>Yaroslav Bodnar.</i> The principles of harmonious in physical education of the youse of Galychyna of the end 19-th-the beginning 20-th century	65
<i>Yaroslav Lytsky, Vasil Lytsky.</i> Podol’s tourist society activity (20-30 years of 20-th century)	68
<i>Yurij Kalichak.</i> Physical education of preschool childrens: historical-pedological aspect (in view Arkadij Zhivotko).....	74

BIOLOGY AND BIOMECHANICS

<i>A. Alioshyna, O. Bychuk., O. Valkevych.</i> Foot structure and factors which change its functional ability	77
<i>Bozhena Ivasjkiv, Iryna Olijnyk.</i> Complex analysis of the variability of heart rate variability of sportmen	79

PSYCHOLOGY OF SPORT

<i>Galyna Bojko.</i> Content and functions of pedagogical-psychological preparation of higher-quality swimmers on paraolimpic's	82
<i>M.Makarenko, V.Lyzogub, V.Pustovalov, U.Petrenko.</i> Physical fitness of the boys aged 11-14 with different level of the neurodynamics functionins	87
<i>O.Bezkopylny, M.Makarenko, V.Lyzogub.</i> Properties of neurodynamics and sensomotor functions of young schoolchildren with different physical fitness	91

SPORT

<i>Lyudmyla Frolova.</i> Comporative and correlation analyses of the primary and basic selection of girls-handball players	95
<i>Viktor Pylypko.</i> To the problem of perfection of the methods of training power endurance on weight-ball lifting sport	99
<i>Olga Pylypko.</i> Experimental equipment of the efficiency of an application of hypoxic training in preparing of combat swimmers (divers)	102
<i>Volodymyr Antonetsj, Volodymyr Antonetsj.</i> Analysis of rate-rhythmic structure of specialy-leading exercises in high-jumping	105

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

<i>A. Kuhtij, Z. Veselovsky.</i> Modern state and perspectives of velotourism development in Lviv	109
<i>Olexander Skaly.</i> Using of an information technologies in the process of training categorical tourist hiking	111
<i>Olga Zhdanova, Lyubov Chehovska, Iryna Grabovska, Nataliya Gorodny.</i> Aspects of an activity of regional physical health centers of population "Sport for all"	113
<i>Ivan Glazyrin, Valentina Glazyrina, Viktor Golovatiy.</i> The differentiated improvement of endurance in 15-17 year old boys	116
<i>Roman Rymyk.</i> Training of speed-power capabilities of lower boys	119
<i>Olexander Tsyupak.</i> Physical training of hairdressers	122
<i>Svitlana Shepetyuk.</i> Tourist and recreation resources of Ivano-Frankivsk region	125