

ISSN 2078-3396

ВІСНИК ПРИКАРПАТСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ВИПУСК

33

Івано-Франківськ
2019

ISSN 2078–3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 33**

Видається з 2004 р.

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

Друкується за ухвалою вченої ради ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" (протокол № 3 від 26.03.2019 р.).

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

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

Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 12601-1485Р від 18.05.2007 р.

Журнал відображається в базі даних:

IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського

Редакційна рада

В.В. Грещук д-р філол. наук, проф.
(голова ради)
В.А. Васильєва д-р юрид. наук, проф.
А.В. Загороднюк д-р фіз.-мат. наук, проф.
В.І. Кононенко д-р філол. наук, проф.,
академік АПН України
М.В. Кугутяк д-р іст. наук, проф.
В.К. Ларіонова д-р філос. н., проф.
Н.В. Лисенко д-р пед. наук, проф.
Б.К. Остафійчук д-р фіз.-мат. наук, проф.,
чл.-кор. НАН України
І.Є. Цепенда д-р політ. наук, проф.

Редакційна колегія

Б.М. Мицкан д-р біол. наук, проф.
(голова колегії)
З.М. Остап'як д-р мед. наук, проф.
Г.А. Єдинак д-р наук з фізвиховання і
спорту, проф.
М.В. Дутчак д-р наук з фізвиховання і
спорту, проф.
В. Чорний проф., д-р габілітований з
фізичної культури (Польща)
М. Чіразі д-р філос. наук, проф.
(Румунія)
Б.А. Виноградський д-р наук з фізвиховання і
спорту, проф.
С. Заборняк проф., д-р габілітований з
фізичної культури. (Польща)
П. Круль д-р габілітований з фізичної
культури, проф. (Польща)
Є.Н. Приступа д-р пед. наук, проф.
А.В. Цьось д-р наук з фізвиховання і
спорту, проф.
В. Цинарський д-р габілітований з фізичної
культури, проф. (Польща)
С.П. Савлюк д-р наук з фізвиховання і
спорту, проф.
А.І. Альошина д-р наук з фізвиховання і
спорту, проф.
І.П. Випасняк канд. наук з фізвиховання і
спорту, доцент
Б.П. Лісовський канд. біол. наук, доц.
(відповідальний секретар)

Editorial Council

V.V. Greshchuk Doctor of Philological Sciences, Professor
(Editor-in-chief)
V.A. Vasyliieva Doctor of Juridical Sciences, Professor
A.V. Zahorodniuk Doctor of Physical and Mathematical Sciences,
Professor
V.I. Kononenko Doctor of Philological Sciences, Professor,
Member of the NAES of Ukraine
M.V. Kuhutiak Doctor of Historical Sciences
V.K. Larionova Doctor of Philosophical Sciences
N.V. Lysenko Doctor of Pedagogic Sciences
B.K. Ostafiichuk Doctor of Physical and Mathematical Sciences,
Professor, Corresponding Member of the NASU
I.Ye. Tsependa Doctor of Political Sciences

Editorial Board

B.M. Mytskan Doctor of Biological Sciences, Professor
(Editor-in-chief)
Z.M. Ostapiak Doctor of Medical Sciences, Professor
H.A. Yedynak Doctor of Science of Physical Education and
Sport, Professor
M.V. Dutchak Doctor of Science of Physical Education and
Sport, Professor
V. Chornyi Doctor habilitowany of Physical Education and
Sport, Professor (Poland)
M. Chirazi Doctor of Philosophical Sciences, Professor
(Romania)
B.A. Vynohradskyi Doctor of Science of Physical Education and
Sport, Professor
S. Zaborniak Doctor habilitowany of Science of Physical
Education and Sport, Professor (Poland)
P. Kruł Doctor habilitowany of Science of Physical
Education and Sport, Professor (Poland)
Ye.N. Prystupa Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
A.V. Tsos Doctor of Science of Physical Education and
Sport, Professor
W. Cynarski Doctor habilitowany of Science of Physical
Education and Sport, Professor (Poland)
S.P. Savliuk Doctor of Science of Physical Education and
Sport, Professor
A.I. Alosyna Doctor of Science of Physical Education and
Sport, Professor
I.P. Vypasniak Candidate of Science of Physical Education and
Sport, Associate Professor (Ph. D.)
B.P. Lisovskyi Candidate of Biological Sciences, Associate
Professor (Ph. D.) (Executive Editor)

Адреса редакційної колегії: 76018, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57

ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 198 с.

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

Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture. 2019 Mar 26; 33: 198 p.

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

УДК 796.035 : 796.012.65-053.81
doi: 10.15330/fcult.33.3-10

Євгеній Імас, Мирослав Дутчак,
Олена Андрєєва, Ірина Кенсицька

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО УЧАСТІ У ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДАХ

Метою дослідження було вивчення та систематизація підходів до підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю. Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики. Результати: на основі аналізу, узагальнення, порівняння науково-методичної літератури та отриманих емпіричних даних нами було досліджено цільову аудиторію учасників забігів та виявлено особливості залучення різних груп населення до масових оздоровчо-рекреаційних заходів в Україні. Нами було досліджено соціальні передумови рекреаційної діяльності вітчизняних та зарубіжних оздоровчо-рекреаційних заходів за даними спеціальної літератури. Виявлено, що більшість учасників забігів в Україні – це люди з міст мільйонників (Київ, Одеса, Львів), виявлено проблему відсутності бігової культури в багатьох містах та селах України. В рамках ситуації, що склалася в Україні, нами було запропоновано підходи до залучення більшої кількості людей до занять оздоровчо-рекреаційними заходами: проведення рекламної кампанії, побудованої на меседжі бігунів, створення онлайн і офлайн програми підготовки для різної аудиторії, від новачків до досвідчених бігунів; проведення лекцій на бігову тематику; створення єдиної бази бігових клубів України з метою покращити підготовку бігунів та розширити аудиторію любителів бігу загалом; створення дистанції в рамках забігу з благодійною метою. На основі отриманих даних розроблено рекомендації із залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною активністю, на прикладі масових забігів.

Ключові слова: рухова активність, забіги, оздоровчо-рекреаційні заходи, особи зрілого віку

The aim of the research is to study and systematize approaches that increase the level of adults' involvement to recreation and wellness activities. Methods of research include the following: theoretical analysis of special scientific and methodical literature, documentary materials; pedagogical and sociological methods of research, methods of motor activity assessment, and methods of mathematical statistics. Results of the research are the following: on the basis of analysis, generalization and comparison of scientific and methodological literature as well as obtained empirical data, we have studied the target audience of the participants of racing competitions and identified the specifics of involving different population groups in mass recreation and wellness activities in Ukraine. We have analysed social preconditions for recreational activities at domestic and foreign recreation and wellness events according to the data of special literature. It has been revealed that the majority of races participants in Ukraine are people from highly-populated cities (Kyiv, Odesa, Lviv); moreover, we have discovered the problem of absence of running culture in many cities and villages of Ukraine. In the current situation that exists in Ukraine, we have proposed some approaches to attracting more people to health and recreation activities: running an advertising campaign built on runners' messages, creating an online and offline training program for different target audiences: from beginners to experienced runners; organising lectures on running topics; creating a single base of the Ukrainian racing clubs in order to improve runners' training and expand the audience of people keen on racing in general; creating the race on certain distance aimed at charitable purposes. On the basis of the obtained data, we have developed recommendations for attracting adults to recreation and wellness activities, providing the example of organising mass running races.

Key words: motor activity, races, recreation and wellness activities, adults.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян, формування здорового способу життя є однією з найважливіших цілей сталого розвитку світової спільноти [12]. Проблема здоров'я осіб різного віку названа одним з пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI сторіччі є вкрай актуальною і для України [11]. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов [6, 10]. Дослідження багатьох авторів дають підстави стверджувати, що значна частина населення має недостатній обсяг рухової активності [2, 4, 7, 9, 13]. Задля покращення ситуації в

Україні та підвищення рівня рухової активності населення, протягом багатьох років проводяться активна робота з пошуку ефективних засобів їхнього залучення до фізкультурно-оздоровчих занять [5, 6, 11]. Зокрема, високою популярністю користуються масові рекреаційні заходи які спонукають громадян до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять [1, 5]. Аналіз літературних джерел та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, здійснений Л.В. Пасічником, із впровадження спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення свідчить, що вказана проблема обумовлена протиріччями між значними потенційними можливостями оздоровчо-рекреаційної рухової активності розважального характеру для підвищення ефективності відпочинку й ведення здорового способу життя різних груп населення та недостатньою реалізацією цих можливостей у місцях масового відпочинку населення [9].

В останні роки проводяться дослідження, присвячені проведенню масових рекреаційних заходів, ведуться пошуки щодо впровадження в практику інновацій при організації та проведенні, зокрема: “Ярмарок спорту”, “Тиждень доступного спорту”, “Мама, тато, я спортивна сім’я”, “Козацькі забави”, “Nova Poshta Kyiv Half Marathon”, “Wizz Air Kyiv City Marathon” тощо. Здійснюється це з метою збільшення кількості залучених до систематичних рекреаційних занять.

Важливим чинником у підвищенні ефективності проведення масових заходів рекреаційного характеру є приведення їх у відповідність до вимог сучасного потенційного споживача фізкультурно-оздоровчих послуг. Тому ми вважаємо, що важливим та актуальним є підвищення участі у оздоровчо-рекреаційних масових заходах. Оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність відзначається динамізмом, різноманіттям форм, напрямів, універсальністю їх використання, орієнтованих на максимальне задоволення амбіцій людей, створення культурного простору в соціумі [2, 3]. На думку науковців, фізична рекреація постає як глобальне явище, що має стабільні темпи зростання. Її вважають одним із перспективних напрямків соціально-економічного розвитку, оскільки вона проявляється на конкретній території, шляхом дії об’єктивних умов і суб’єктивних чинників, які забезпечують переваги її розвитку на цих територіях. Вищенаведене підкреслює перспективність, необхідність і актуальність наукових досліджень з розробки підходів до залучення людей різних вікових категорій до участі у масових оздоровчо-рекреаційних заходах.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров’я, фітнесу та рекреації “Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення” (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – вивчити та систематизувати підходи до підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи оцінки рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того щоб залучати до оздоровчо-рекреаційних заходів більшу кількість людей, потрібно дослідити та створити портрет цільової аудиторії. За основу ми вирішили взяти протоколи забігів Run Ukraine Running League 2017, що налічують 5 забігів у чотирьох містах України: Київ, Одеса, Львів, Дніпро [8]. Ми визначили портрет цільової аудиторії. Під портретом аудиторії розуміли визначення поведінки, потреб та інших характеристик, які характерні для більшості аудиторії. Наявність такої інформації спрощує створення маркетингової стратегії для просування забігів, як одного з видів оздоровчо-рекреаційних заходів, залучення та збільшення кількості учасників.

В кожному забігу Run Ukraine Running League є дистанції для дітей та дорослих, для людей, що тільки починають бігати та для досвідчених бігунів. Аналіз портрету учасника здійснювався в розрізі окремих дистанцій та всіх учасників загалом. В першому забігу 2017 року – Nova Poshta Kyiv Half Marathon, прийняло участь 8 924 учасника, з них 2 887 осіб здолали дистанцію 21,0975 км (рис. 1). Така кількість учасників перевищує кількість 2016 року на 1824 особи. Серед учасників забігів є також представники з різних країн, які приїзять в Україну не тільки з метою пробігти півмарафон, а й відвідати туристичні місця. В 2017 році на Nova Poshta Kyiv Half Marathon приїхало 420 іноземців, найбільша кількість з Білорусії – 85 учасників, США – 30 учасників, Німеччини – 17 учасників. Що ж стосується України, то тут серед міст лідирує Київ – 7 146 учасників серед 8 924 осіб. Друге місце посідає Одеса – 109 учасників, та Львів – 108 учасників. Однак, якщо порівнювати з минулими роками, тенденція учасників з інших міст України значно зростає. Наприклад, в 2016 році на Nova Poshta Kyiv Half Marathon з Одеси було 48 учасників, зі Львова – 45. Популяризацію бігу в містах України відбувається завдяки відкриттю місцевих бігових клубів та проведенню забігів в регіонах України.

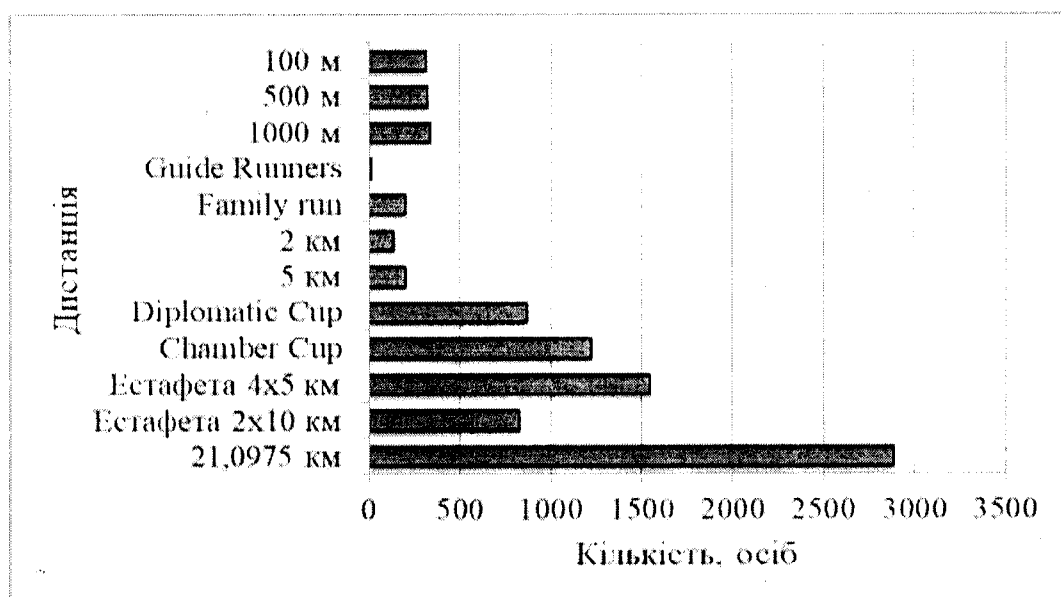


Рис. 1. Кількість учасників Nova Poshta Kyiv Half Marathon по дистанціях

Аналіз гендерного співвідношення слід проводити у розрізі найдовшої дистанції забігу – 21,0975 км, та у розрізі інших дистанцій: 10, 5 та 2 км. Як ми можемо побачити на рис. 2 на півмарафонській дистанції лідирують чоловіки, лише 21% – тобто 577 жінок здолали дистанцію 21,0975 км в рамках Київського півмарафону. Що ж стосується менших дистанцій – 10, 5 та 2 км – то тут кількість жінок і чоловіків приблизно однакова: 57% чоловіків проти 43% жінок. Якщо порівнювати аудиторію з 2016 роком, то кількість фінішерів на півмарафонській дистанції серед жінок зросла, майже вдвічі (на 250 учасників).

Віковий профіль учасників забігів в рамках Nova Poshta Kyiv Half Marathon варіюється від 1 року (дитячі дистанції) до 78 років, однак найбільша кількість учасників – це аудиторія осіб першого періоду зрілого віку 25–35 років (рис. 2). Згідно регламенту змагань, на дистанцію півмарафон допускаються учасники з 18 років. Для дистанцій

10 та 5 км вікове обмеження триває до 16 років, а дистанцію 2 км можна долати після 14 років.

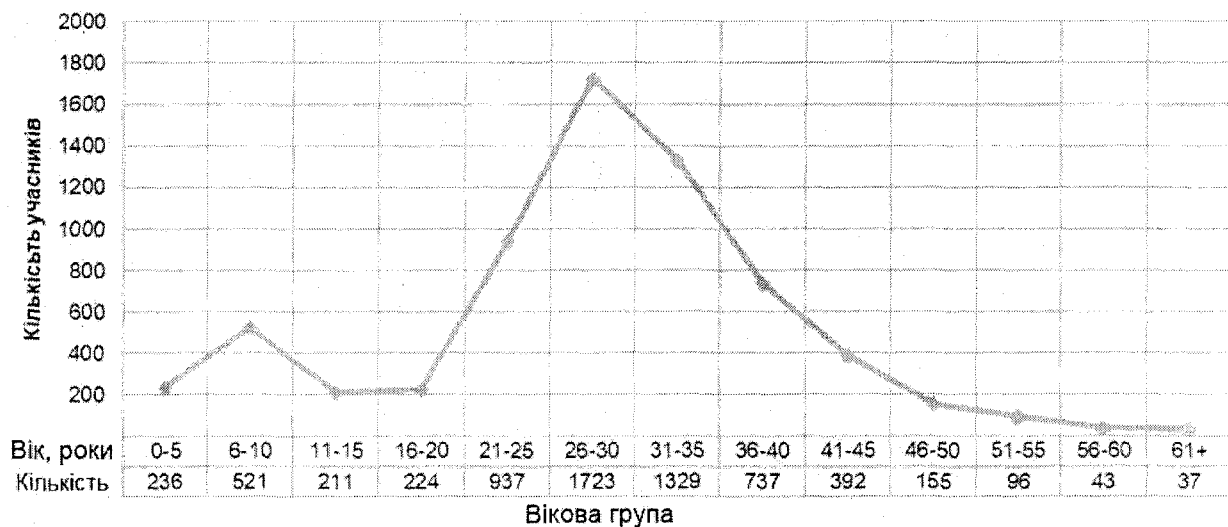


Рис. 2. Віковий профіль учасників забігу Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2018 (у розрізі всіх дистанцій)

Окрім цього, в рамках забігу відбуваються дитячі забіги на 100, 500 та 1000 метрів, тут вікові обмеження варіюються від 1 до 13 років, залежно від дистанції. Соціальний профіль учасників подано на рис. 3. Значна кількість учасників є приватними підприємцями, а також працюють в ІТ-сфері та галузі фізичної культури і спорту.

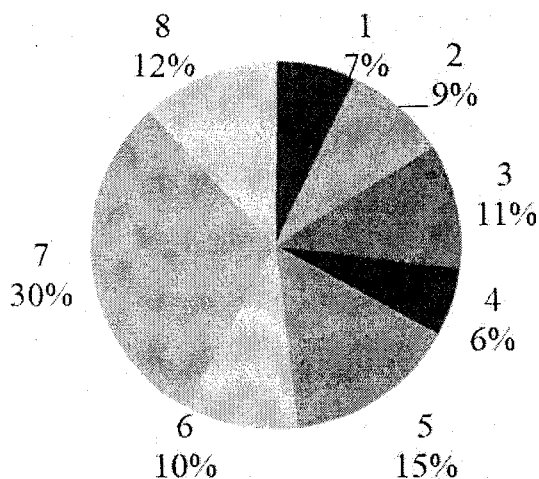


Рис. 3. Соціальний профіль учасників забігу: 1 – студенти; 2 – реклама/маркетинг; 3 – ІТ сфера; 4 – юриспруденція; 5 – приватні підприємці; 6 – спорт; 7 – інше; 8 – економіка

За результатами опитування ми виявили мотиви до участі у масових забігах, як одного із видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, серед них: підтримання фізичної форми, оздоровлення, покращення власних результатів на дистанції, біг за медаль, біг за компанію з друзями, біг з метою довести самому собі, що в змозі здолати півмарафонську дистанцію.

З метою популяризації здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом нами було розроблено та запропоновано шляхи залучення людей різних віко-

вих категорій до участі у масових оздоровчо-рекреаційних заходах на прикладі забігів. Для того щоб долучати людей до бігу, потрібно спочатку навчити їх правильно бігати, щоб ця активність приносила їм здоров'я та задоволення. Для цього пропонується створити онлайн та офлайн програму підготовки осіб різних вікових категорій до подолання дистанцій від 2 до 42 кілометрів. Мета: створення інформаційного поля для залучення уваги аудиторії до бігових заходів; зменшення травматичних випадків під час забігів; підвищення рівня бігової культури в цілому. Завдання: сприяння правильній, грамотній підготовці учасників до обраної дистанції; привернення уваги громадськості до бігових заходів; створення інформаційних приводів; збільшення кількості відвідувань офіційних сайтів забігів. В рамках офлайн напряду підготовки пропонується проводити раз на тиждень відкриті тренування з бігу, розраховані на три групи: новачки, які готуються пробігти 2 км; група на 5 та 10 км; досвідчені бігуни, що готуються до півмарафону або марафону. Після кожного тренування на сайті буде публікувати завдання на тиждень, окремо для кожної групи підготовки. Окрім цього, офлайн формат надасть змогу учасникам познайомитися з тренерами та задати їм питання про екіпірування, правильне харчування під час підготовки до забігу та інше.

Нами було проведено анкетування учасників забігу з метою дізнатися, як саме вони готуються до забігу. Як виявилось, 77,6% опитаних (серед 745 респондентів) готуються до забігів самостійно, 17,4% у клубі любителів бігу, решта з персональним тренером. Тому пропонується створити онлайн платформу, де учасники зможуть отримувати інформацію про підготовку, читати статті на бігову тематику, дивитися відео про правильну техніку бігу, способи виконання спеціальних бігових вправ, та інше.

На сайті заходу рекомендовано створити розділ зі спеціалізованим відео і текстовим контентом на бігову тематику, з порадами від тренерів на різні теми, приклад: як правильно підібрати екіпірування для бігу; правильна техніка бігу; як правильно відновлюватися після тренування; як правильно харчуватися під час підготовки до забігу. Окрім цього, в рамках підготовки до забігу, пропонується проводити лекції з теорії і методики занять оздоровчим бігом.

На сьогоднішній день немає єдиної бази або сайту, де була б зібрана інформація про бігові ком'юніті України. У Києві бігових спільнот більше, в регіонах ситуація йде набагато гірше. На основі цієї проблеми, нами було сформовано цілі: створення і розвиток стабільного бігового ком'юніті на всій території України (не тільки в Києві); збільшення учасників на довгих дистанціях в стартах Run Ukraine; зменшення травматичних випадків на заходах. Завдання для досягнення поставлених цілей: виміряти ринок бігових клубів, зібрати інформацію по місткості ринку; встановити партнерські відносини з клубами; перетворити клуби в "адвокатів" бренду Run Ukraine; стати майданчиком, на якому бігуни і клуби зможуть встановлювати "контакт" один з одним; розробити систему лояльності і вибудувати роботу з клубами. Run Ukraine розроблено пропозиції для розвитку бігових клубів в Україні та формування відносин з ними: створити платформу на сайті Run Ukraine з картою бігових клубів по всій Україні. Для зацікавленості клубів надано можливість розміщувати інформацію на сайті Run Ukraine з лінками і контактами. Раз на квартал робити розсилку з інформацією про бігові клуби по базі учасників. Кожен клуб, який стане членом Run Ukraine отримає знижку на бігові стартаги. Клуби отримують від Run Ukraine одну безкоштовну реєстрацію для розіграшу в соціальних мережах. За підсумками року ми зможемо створити три групи по залученості і вже в 2019 році давати клубу від 2 до 5 реєстрацій безкоштовно на сезон. В рамках Nova Poshta Kyiv Half Marathon 2018 створити вечірку для бігових клубів напередодні старту (п'ятниця) і в суботу екскурсійну пробіжку містом. Підготовка заочних програм підготовки для бігунів різних рівнів. Таким чином, чим більше

бігових клубів буде створено по всій Україні, тим більшою бігова спільнота буде ставати, і тим більше учасників буде приймати участь у забігах.

Наймасовіший забіг в Україні – “Київський пробіг під каштанами”, в проходив 26-й рік поспіль. Його популярність (більше 25 000 учасників) обумовлена його метою: кошти, зібрані в рамках “Пробігу під каштанами” уже 17-й рік поспіль передаються Центру дитячої кардіології та кардіохірургії МОЗ України для закупівлі необхідного обладнання та витратних матеріалів. Тому, ще однією пропозицією для залучення більшої кількості людей до участі у забігах Run Ukraine – додати благодійну складову, мета якої – зібрати кошти та залучити громадськість до вирішення конкретної проблеми. Для цього найменшу дистанцію в рамках забігу – 2 км, пропонується зробити благодійною, 50% реєстрації з якої буде йти на благодійність.

Висновки. Оздоровчо-рекреаційні заходи сприяють поліпшенню здоров'я населення, підвищенню фізичного та емоційного стану, покращають самопочуття. В Україні за останні 10 років активно розвиваються і набувають популярності бігові заходи серед любителів бігу, як один із видів оздоровчо-рекреаційної активності. В ході дослідження нами було проаналізовано старту Run Ukraine Running League за 2017-й рік та створено портрет цільової аудиторії. Як виявилось, серед учасників півмарафонів, беззаперечно більшість займають чоловіки від 25 до 36 років. І не дивлячись на те, що з кожним роком кількість учасників забігів росте (в 2017 році на Київському півмарафоні було більше 8000 учасників), у порівнянні з європейським досвідом – наша аудиторія дуже мала. Наприклад, в 2017 році в Паризькому марафоні (дистанція 42,195 км) прийняли участь більше 40 000 учасників.

На основі аналізу, узагальнення, порівняння науково-методичної літератури та отриманих емпіричних даних нами було досліджено цільову аудиторію учасників забігів та виявлено особливості залучення різних груп населення до масових оздоровчо-рекреаційних заходів в Україні. Нами було досліджено соціальні передумови рекреаційної діяльності вітчизняних та зарубіжних оздоровчо-рекреаційних заходів за даними спеціальної літератури. Виявлено, що більшість учасників забігів в Україні – це люди з міст мільйонників (Київ, Одеса, Львів), виявлено проблему відсутності бігової культури в багатьох містах та селах України. В рамках ситуації, що склалася в Україні, нами було запропоновано способи залучення більшої кількості людей до занять оздоровчо-рекреаційними заходами: проведення рекламної кампанії, побудованої на меседжі бігунів, котрі від першої особи розповідали, чому вони біжать і давали зрозуміти, що це може зробити кожна людина; створення онлайн і офлайн програми підготовки для різної аудиторії, від новачків до досвідчених бігунів; проведення лекцій на бігову тематику; створення єдиної бази бігових клубів України з метою покращити підготовку бігунів та розширити аудиторію любителів бігу загалом; створення дистанції в рамках забігу з благодійною метою. На основі отриманих даних розроблено рекомендації із залучення людей до занять оздоровчо-рекреаційною активністю, на прикладі забігів.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в оцінці ефективності розроблених рекомендацій щодо підвищення рівня залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

1. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я, 2015; №1: 4-9.
2. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02; НУФВСУ. К., 2014. 400 с.
3. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; № 3(106): 25-31.

4. Благій ОЛ, Андреева ОВ. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ. Запоріжжя, 2011: 27-8.
5. Дутчак МВ, Мартин ПМ, Ляшенко ОО, Касьян МЛ, Володін ГА. Моніторинг рівня залучення населення до спорту для всіх: результати всеукраїнського опитування та експертного оцінювання. К.: ПП "Алекс Принтер", 2008. 18 с.
6. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; № 2: 44-52.
7. Круцевич Т, Андреева О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; № 1: 5-13
8. Офіційний сайт забігів Run Ukraine. URL: <http://runukraine.org>.
9. Пасічник Л, Дутчак М. Теоретичне обґрунтування технології проектування та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення (на матеріалі міських парків). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016; Вип. 21: 68-76.
10. Рингач НО. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки : монографія. К. : НАДУ, 2009. 296 с.
11. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб.материалов ВОЗ / сост. Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. К.: НУФВСУ, изд-во "Олимп.лит.", 2013. 528 с.
12. Цілі сталого розвитку 2016–2030. URL: <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>.
13. Andricieva O, Hakman A, Balatska L. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016: 41-47.

References

1. Andricieva OV. Rozrobka ta vprovadzhennia tekhnolohii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiynoi diial'nosti riznykh hrup naselennia. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ia. 2015; №1: 4-9.
2. Andricieva OV. Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoi diial'nosti riznykh hrup naselennia : dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02; NUFVSVU. K., 2014. 400 p.
3. Andricieva O. Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut' rekreatsiyno-ozdorovchu aktyvnist' osib riznogo viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014; № 3(106): 25-31.
4. Blahiy OL, Andricieva OV. Rukhova aktyvnist' iak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv's'koi molodi. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannia, rehabilitatsii, sportu ta turyzmu : materialy III-i mizhnar. nauk. prakt. konf. KPU. Zaporizhzhia : 2011: 27-8.
5. Dutchak MV, Martyn PM, Liashenko OO, Kas'ian ML, Volodin HA. Monitorynh rivnia zaluchennia naselennia do sportu dlia vsikh: rezul'taty vseukrains'koho opytuvannia ta ekspertnoho otsiniuvannia. K.: PP "Aleks Prynter", 2008. 18 p.
6. Dutchak MV. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015; No 2: 44-52.
7. Krutsevych T, Andricieva O. Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii iak naukova problema. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ia. 2013; No 1: 5-13.
8. Ofitsiynyy sayt zabihiv Run Ukraine. URL: <http://runukraine.org>.
9. Pasichniak L, Dutchak M. Teoretychne obgruntuvannia tekhnolohii proektuvannia ta realizatsii prohram sportyvnoi animatsii v mistsiakh masovoho vidpochynku naselennia (na materialy mis'kykh parkiv). Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizyчне vykhovannia i sport. 2016; No 21: 68-76.
10. Rynhach NO. Hromads'ke zdorov'ia iak chynnyk natsional'noi bezpeky : monograph. K. : NADU, 2009. 296 p.
11. Strategii i rekomendatsii po zdorovomu obrazu zhizni i dvigatel'noy aktivnosti: sb.materialov VOZ / sost. E.V. Imas, M.V. Dutchak, S.V. Trachuk. K.: NUFVSVU, izd-vo "Olimp.lit.", 2013. 528 p.
12. Tsili staloho rozvytku 2016–2030. URL: <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>.
13. Andricieva O, Hakman A, Balatska L. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016: 41-47.

Цитування на цю статтю:

Імас ІЄ, Дутчак МВ, Андреева ОВ, Кенсицька ІЛ. Підвищення рівня залученості осіб зрілого віку до участі у оздоровчо-рекреаційних заходах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 3-10

Відомості про автора: <i>Імас Євгеній Вікторович</i> – доктор економічних наук, професор, ректор Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) https://orcid.org/0000-0003-0641-678	Information about the author: <i>Imas Yevhenii Viktorovych</i> – Doctor of Economics, Professor, Rector of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)
<i>Дутчак Мирослав Васильович</i> – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) e-mail: mvd21@ukr.net https://orcid.org/0000-0001-6823-272	<i>Dutchak Myroslav Vasylovych</i> – Doctor of Economics, Professor, Vice-Rector of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)
<i>Андрієва Олена Валеріївна</i> – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) https://orcid.org/0000-0002-2893-1224	<i>Andriieva Olena Valeriivna</i> – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)
<i>Кенсіцька Ірина Леонідівна</i> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна) https://orcid.org/0000-0001-6823-272	<i>Kensytska Iryna Leonidivna</i> – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraina)

УДК 796.035-053.9:9:616-005.4
doi: 10.15330/fcult.33.10-19

*Олег Баскевич, Роман Герич,
Богдан Лісовський, Світлана Наконечна*

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ЗІ СТАБІЛЬНОЮ СТЕНОКАРДІЄЮ І-ІІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО КЛАСУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

Вивчено та проаналізовано спеціальну літературу з проблеми застосування засобів фізичної терапії в осіб при стабільній стенокардії напруження (ССН) І-ІІ ФК. Розроблено програму фізичної терапії для хворих із ССН І-ІІ ФК на поліклінічному етапі, яка включає лікувальну гімнастику, лікувальний масаж, фізіотерапію і дієтотерапію. Особливістю цієї програми, яка відрізняла її від традиційної програми, було включення звукової гімнастики, розширення засобів фізіотерапії завдяки впровадженню надвентного лазерного опромінення крові та ультратону вздовж хребта і дотримання раціонального харчування.

Всього обстежено 33 хворих із ішемічною хворобою серця (ССН І-ІІ ФК). Всі обстежені були чоловіками. Основну групу (ОГ) склали 16 пацієнтів із діагнозом "Ішемічна хвороба серця (ССН І-ІІ ФК). Середній вік обстежуваних цієї групи склав (53,6±3,5) роки. У групу порівняння (ГП) були відібрані 16 осіб віком 49-59 років, середній вік становив (54,2±4,8) роки. Пацієнти основної групи отримували комплекс засобів фізичної терапії, які були розроблені в реабілітаційному відділенні поліклініки, за методикою, запропоновану В.М. Мухінім.

За результатами аналізу показників функціонування серцево-судинної системи після закінчення програм фізичної терапії встановлено вірогідне зменшення показника ЧСС в групі порівняння до (78,4±1,6) уд/хв ($t=3,32$; $p<0,01$), водночас як в основній групі аналогічні показники мали лише тенденцію до зниження ($t=1,88$; $p>0,01$). При цьому зниження показників САТ і ДАТ було більш виразним в групі пацієнтів, які отримували розроблену нами програму фізичної терапії і становили, відповідно (145,4±2,2) і (84,0±2,1) мм рт. ст. Під впливом заходів проведеної авторської програми у пацієнтів суттєво зменшилась важкість проявів вегетативних і психосоматичних розладів, відбулось покращання загального стану, що підтверджується вірогідним ($t=2,32$ при $p<0,05$) зниженням величини показника вегетативного статусу за індексом Кердо до рівня (1,03±0,02) балу.

Після поліклінічного етапу фізичної терапії толерантність хворих до навантажень збільшилась в кілька разів, число нападів стенокардії зменшилося в середньому з 9 до 2-3 на добу. Запропонована ме-

модика фізичної терапії хворих із ССН I–II ФК безпечна, високоефективна і цілком прийнятна для такої категорії хворих.

Ключові слова: фізична терапія, серцево-судинна система, ішемічна хвороба.

The special literature on the problem of the application of physical therapy in people with stable angina effort pectoris (SAP) of FC I–II was studied and analyzed. The program of physical therapy for patients with SAP of FC I–II at the polyclinic stage has been developed, which includes medical gymnastics, therapeutic massage, physiotherapy and diet therapy. The peculiarity of this program, which distinguished it from the traditional program, was the inclusion of audio gymnastics, the expansion of physiotherapy means through the introduction of laser radiation of blood over veins and ultratone along the spine and observance of rational nutrition.

A total of 33 patients with coronary heart disease (SAP of FC I–II) were examined. All of them were men. The main group (MG) was made up of 16 patients with the diagnosis of coronary heart disease (SAP of FC I–II). The average age of the people under study was 53.6 ± 3.5 . For the comparison group (CG), 16 people, ranging in age from 49 to 59, were selected; the average age was (54.2 ± 4.8) . Patients in the main group received a complex of physical therapy means that were developed in the rehabilitation department of the polyclinic, according to the method offered by V.M. Mukhin.

According to the results of the analysis of the cardiovascular system functioning after the end of the programs of physical therapy, a probable decrease in the heart rate index in the comparison group to $(78,4 \pm 1,6)$ beats per minute was established. ($t=3.32$; $p < 0.01$), while in the main group, similar indicators had only a tendency to decrease ($t=1.88$; $p > 0.01$). At the same time, the decrease in the indicators of systolic and diastolic blood pressure was more distinct in the group of patients who received the program of physical therapy we developed, respectively $(145,4 \pm 2,2)$ and $(84,0 \pm 2,1)$ millimetres of mercury. Under the influence of the measures taken by the author's program in patients, the severity of the manifestations of vegetative and psychosomatic disorders significantly decreased, an improvement of the general condition was observed, which is confirmed by the probable ($t=2.32$ at $p < 0.05$) decrease of the rate of the indicator of vegetative status according to the Kerdo index to the level $(,03 \pm 0.02)$.

After the polyclinic stage of physical therapy, the tolerance of patients to physical exercise increased in several times, the number of angina attacks decreased in average from 9 to 2–3 per day. The proposed method of physical therapy for patients with SAP of FC I–II is safe, highly effective and quite acceptable for such a category of patients.

Key words: physical therapy, cardiovascular system, ischemic disease.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Ішемічна хвороба серця (ІХС) це гостре і хронічне ураження серця, викликане зменшенням або зупинкою руху крові до міокарда та порушенням рівноваги між коронарним кровообігом і метаболічними потребами міокарда. Поняття “Ішемічна хвороба серця” узагальнює тільки ті патологічні процеси в міокарді, які обумовлені органічними ураженнями коронарних артерій (атеросклероз, тромбоз) або порушенням їх функціонального стану (спазм). Водночас ішемія міокарда може виникнути при ураженні вінцевих артерій серця від інших захворювань (ревматизм, інфекційний ендокардит, системний червоний вовчак і ін.), а також при вадах серця [1, 16].

ІХС є дуже поширене захворювання. Найчастіше вона зустрічається у чоловіків у віці 40–64 років. Після 60 років частота ІХС у чоловіків і жінок стає однаковою. Визначення реальної поширеності ІХС має певні труднощі через мультисимптомність захворювання.

Як правило, епідеміологічні дослідження ІХС базуються на виявленні стабільної стенокардії, як найбільш типової клінічної ознаки хвороби. Поширеність стенокардії суттєво зростає з віком незалежно від статі. У жінок показник поширеності складає 5–7% у віці 45–64 роки і 10–12% у віці 65–84 роки. У чоловіків – 4–7% у віці 45–64 роки та 12–14% у 65–84 роки. За офіційною статистикою 2018 р., поширеність усіх форм ІХС серед дорослого населення України становить 24%, в тому числі, серед осіб працездатного віку близько 10%. Захворюваність ~ 2% на рік [2, 4]. За даними світової статистики, ІХС дає найвищий відсоток інвалідності та смертності серед населення [1, 8]. Враховуючи високу актуальність такої проблеми вибору методу лікування, профілак-

тики і відновної терапії хворим із ІХС на сьогодні надається значна увага. Треба відмітити, що реабілітація хворих із ІХС має свої специфічні особливості. Особливістю реабілітації при ІХС є її постійний і поетапний (фазовий) характер у зв'язку з необоротним хронічним процесом, яким є атеросклероз коронарних артерій. Зрозуміло, що тривале активне спостереження за такими хворими створює великі труднощі. Але воно необхідне. Зрозуміло, певним стадіям хвороби повинна відповідати своя методика фізичної терапії. Цю особливість реабілітації хворих із ІХС варто мати на увазі при плануванні обсягу реабілітаційної допомоги в тих або інших конкретних умовах [5, 9].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно з плану науково-дослідних робіт ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” та в межах комплексної наукової теми кафедри фізичної терапії, ерготерапії “Використання немедикаментозних засобів і природних факторів для покращення фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості організму”. Державний реєстраційний номер наукової теми 0117U01745.

Мета дослідження – розробити та впровадити програму фізичної терапії і проаналізувати її результати у пацієнтів із ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія напруження I–II ФК) на поліклінічному етапі медичної реабілітації для підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи та фізичної підготовленості і працездатності.

Методи й організація дослідження. Первинне обстеження пацієнтів із ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія I–II ФК) на поліклінічному етапі проводилось на 2–4 день після виписки зі стаціонару.

Для вирішення завдань дослідження застосовані наступні методи: аналіз наукової і спеціальної літератури, опитування (анкетування), функціональні проби для визначення стану серцево-судинної і дихальної систем, підготовленості та працездатності, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі міської поліклініки №2 м. Івано-Франківська. Всі обстежені перебували на амбулаторному лікуванні та спостереженні протягом 21 дня і проходили курс фізичної терапії. Всього обстежено 33 хворих із ІХС (стабільна стенокардія I–II ФК). Всі обстежені були чоловіками. Основну групу (ОГ) склали 16 пацієнтів. Середній вік обстежуваних цієї групи склав (53,6±3,5) року. Пацієнти основної групи отримували комплекс засобів фізичної терапії, які були розроблені в реабілітаційному відділенні поліклініки, за методикою, запропоновану В.М. Мухіним [5, 15]. У групу порівняння (ГП) були відібрані 16 пацієнтів із стабільною стенокардією I–II ФК, середній вік яких становив (54,2±4,8) року. Цим пацієнтам в подальшому проводився комплекс заходів фізичної терапії за авторською програмою, яка була узгоджена з лікарем-кардіологом (табл. 1).

Особливістю цієї програми, яка відрізняла її від традиційної програми, було включення звукової гімнастики, розширення засобів фізіотерапії завдяки впровадженню надвентного лазерного опромінення крові та ультратону вздовж хребта і дотримання раціонального харчування.

Виконання індивідуальної реабілітаційної програми нами чітко контролювалося нами і лікарем-кардіологом.

Залежно від термінів післягоспітального етапу нами запроваджувався щадний, щадно-тренувальний та тренувальний рухові режими. Фізичне навантаження на щадному, щадно-тренувальному та тренувальному рухових режимах дозувалось за складністю рухів, кількістю повторень, амплітудою та темпом виконання, особливістю масажу та дотриманням дієти. Принципами такої дієти виступали жорстко регламентова-

на кількість калорій, дробне харчування (5–6 разів на день), обмеження в тваринних жирах, жорсткий контроль за споживанням простих вуглеводів і солі.

Таблиця 1

Індивідуальна реабілітаційна програма включала

Дата	Реабілітаційна практика	Кількість занять	Тривалість заняття	Місце проведення
13.02.19	РГТ	1	10 хв	Палата реабілітаційного відділення
13.02.19.	Лікувальний масаж	1	25 хв	“_____”
13.02.19.	Надвенне лазерне опромінення крові	1	20 хв	“_____”
13.02.19.	Ультратон вздовж хребта	1	10 хв	“_____”
13.02.19	ЛФК (комплекс №1)	1	35 хв	“_____”

Результати і дискусія. На першому етапі у пацієнтів обох досліджуваних груп було проведено дослідження стану серцево-судинної і дихальної систем. Як видно з даних, представлених у табл. 2, у пацієнтів обох груп відмічено збільшення ЧСС. В основній групі ЧСС склала $(84,7 \pm 1,9)$ уд/хв, в групі порівняння – $(86,4 \pm 1,8)$ уд/хв. У обстежених осіб досліджуваних груп встановлено підвищені величини як систолічного, так і діастолічного АТ, що вказувало на наявність м'якої і помірної артеріальної гіпертензії.

Таблиця 2

Параметри офісного артеріального тиску і ЧСС

Показники	Основна група (n=17)	Група порівняння (n=16)
САТ, мм рт.ст.	$142,2 \pm 2,5$	$145,4 \pm 2,2$
ДАТ, мм рт.ст	$85,0 \pm 2,3$	$84,0 \pm 2,1$
ЧСС, уд./хв	$84,7 \pm 1,9$	$86,4 \pm 1,8$

Примітка: * $p < 0,05 - 0,001$ – достовірні зміни між нормативними показниками та показниками груп обстежених.

Так, середньогрупові значення артеріального тиску систолічного (АТс) в основній групі становили $(142,2 \pm 2,5)$ мм рт. ст., діастолічного (АТд), – $(85,0 \pm 2,3)$ мм рт. ст., а в групі порівняння, відповідно, $(145,4 \pm 2,2)$ і $(84,0 \pm 2,1)$ мм рт. ст.

Тестування функціональних резервів серцево-судинної системи здійснювали з використанням проб Руфф'є та Руфф'є-Діксона (табл. 3).

Таблиця 3

Функціональний стан серцево-судинної системи в осіб із стабільною стенокардією I–II ФК на початку реалізації програми фізичної терапії

Функціональні методи дослідження	Контрольна група	Обстежені із ІХС
	n=15	n=37
Проба Руфф'є, ум.од.	$7,9 \pm 1,5^*$	$15,2 \pm 2,2^*$
Проба Руфф'є- Діксона, ум. од.	$2,8 \pm 0,4^{***}$	$7,2 \pm 0,6^{***}$

Примітка: * $p < 0,05 - 0,001$ – достовірні зміни між нормативними показниками та показниками груп обстежених.

Отримані результати обстеження пацієнтів свідчать про зниження функціональних показників серцево-судинної системи у пацієнтів із СС І–ІІ ФК у порівнянні з практично здоровими особами (табл. 2). Для прикладу, показник проби Руф'є у групі обстежуваних осіб становив $(15,2 \pm 2,2)$ ум. од., що у 1,9 разу вірогідно більше, порівняно з контрольною групою осіб ($t=2,37; p<0,05$). Прапездатність серця за показниками проби Руф'є-Діксона нами розцінюється як погана, оскільки середні показники проби на 61,12% вірогідно більші, ніж в групі контролю ($t=8,88; p<0,001$).

У табл. 4 приведені результати проб для оцінки функціональної спроможності вегетативної нервової системи.

Таблиця 4

Результати проб для оцінки вегетативного статусу у обстежених пацієнтів, ($m \pm M$)

Показники	Основна група	Група порівняння
Індекс Кердо	$1,27 \pm 0,02$	$1,32 \pm 0,03$
після	$1,03 \pm 0,02$	$1,02 \pm 0,01$
Проба з ізометричним навантаженням: приріст ДАТ на 3 хвилині, мм рт. ст.	$23,9 \pm 1,7$	$24,4 \pm 2,1$
після	$11,6 \pm 2,7$	$16,01 \pm 1,9$
Індекс Кердо	$1,27 \pm 0,02$	$1,31 \pm 0,03$
Проба з ізометричним навантаженням: приріст ДАТ на 3-й хвилині, мм рт. ст.	$23,9 \pm 1,7$	$24,4 \pm 2,1$

Примітка: * $p<0,05-0,001$ – достовірні зміни між нормативними показниками та показниками груп обстежених.

У цілому, за значеннями індексу проби з ізометричним навантаженням і індексу Кердо констатовано значну перевагу активності симпатичної нервової системи у пацієнтів обох груп. У основній групі величина приросту ДАТ складала $(23,9 \pm 1,7)$ мм рт. ст., в групі порівняння – $(24,4 \pm 2,1)$ мм рт. ст. Вагомим аргументом на користь симпатикотонії слугують також результати обчислення І. Кердо, який був значно більшим у осіб групи порівняння. Перевищення його значення, рівного 1, засвідчує суттєву перевагу тонуусу симпатичної ланки ВНС у обстежених хворих.

Повторне обстеження реконвалесцентів з метою вивчення функціонування серцево-судинної системи і функціональної витривалості проводилось після впровадження програм фізичної терапії протягом 21 дня. Результати обстеження серцево-судинної системи пацієнтів із СС І–ІІ ФК після впровадження програм фізичної терапії наведені на рис. 1.

За результатами аналізу показників функціонування серцево-судинної системи після закінчення програм фізичної терапії встановлено вірогідне зменшення показника ЧСС в групі порівняння до $(78,4 \pm 1,6)$ уд/хв. ($t=3,32; p<0,01$), водночас як в основній групі аналогічні показники мали лише тенденцію до зниження ($t=1,88; p>0,01$). При цьому зниження показників САТ і ДАТ було більш виразним в групі пацієнтів, які отримували розроблену нами програму фізичної терапії і становили, відповідно $(145,4 \pm 2,2)$ і $(84,0 \pm 2,1)$ мм рт. ст. Під впливом заходів проведеної авторської реабілітаційної програми суттєво зменшилась важкість проявів вегетативних і психосоматичних розладів, відбулось покращання загального стану пацієнтів, що підтверджується вірогідним ($t=2,32$ при $p<0,05$) зниженням величини показника вегетативного статусу за індексом Кердо до рівня $(1,03 \pm 0,02)$ балу, який був статистично менший ($t=1,8$ при $p<0,05$), порівно з вихідними даними (табл. 4).

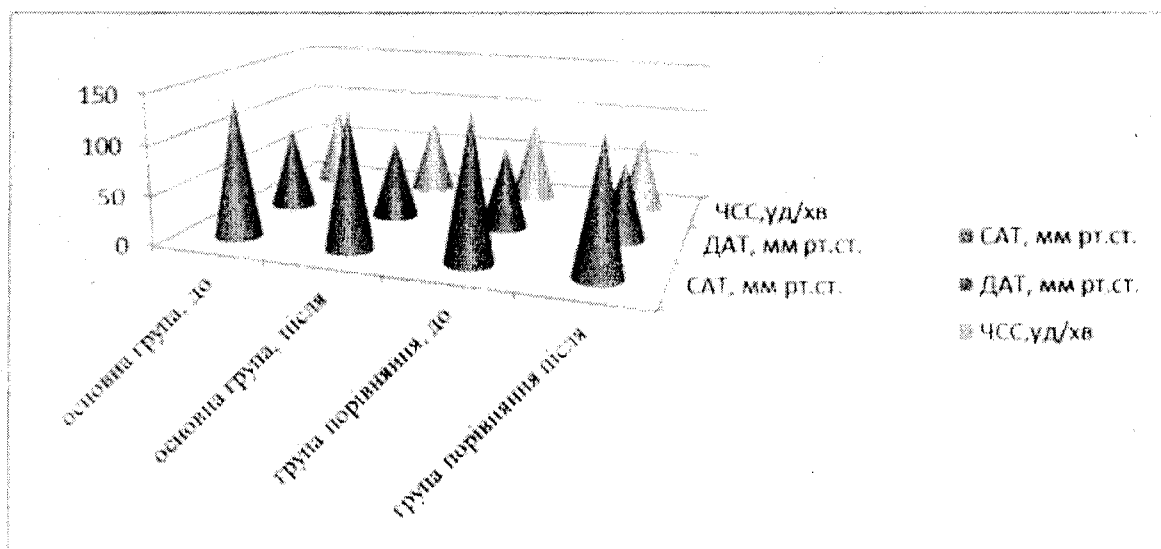


Рис. 1. Результати обстеження серцево-судинної системи у пацієнтів із стабільною стенокардією I–II ФК після впровадження програм фізичної терапії

Подальші дослідження вегетативного статусу показали, що показник ДАТ після 3-хвилинного перебування у вертикальному положенні і стискання динамометра з силою 30% від максимальної (проба з ізометричним навантаженням) у хворих групи порівняння склав, у середньому, $(16,01 \pm 1,9)$ мм рт. ст., що є вірогідно менше, ніж на початку дослідження ($p < 0,05$). Такий результат проби оцінюється як добрий, оскільки значення показника знаходяться на верхній межі норми. У пацієнтів основної групи подібний показник встановлено на рівні $(11,6 \pm 2,7)$ мм рт. ст., що вказує на порушення вегетативного статусу у подібної категорії пацієнтів.

За результатами дослідження, індекс Руф'є у групі порівняння наприкінці дослідження становив $(8,2 \pm 1,4)$ ум. од., що у 1,87 разу є кращим, порівняно з вихідними даними $(15,4 \pm 2,32)$ ум. од., ($t = 2,66$; $p < 0,01$) і майже досягнув показника контрольної групи – $(8,8 \pm 1,4)$ ум. од., ($t = 0,4$; $p > 0,1$). У той же час, середні значення показника Руф'є у основній групі наприкінці дослідження склали $(12,8 \pm 1,4)$ ум. од., що вказує тільки на задовільне функціонування серця.

Отримані середні значення показника індексу Руф'є–Діксона у обстежуваних пацієнтів групи порівняння наприкінці дослідження становили $(5,9 \pm 0,89)$ ум. од., що вказує на 13,24% покращення і відповідає середньому рівню працездатності, і є кращими, порівняно з показниками основної групи пацієнтів $(6,8 \pm 1,02)$ ум. од., проте статистично недостовірними ($t = 0,66$; $p > 0,1$).

Для об'єктивізації функціональної здатності дихальної та серцево-судинної системи був виконаний тест із 6-хвилинною ходьбою (6MWD) і Гарвардський степ-тест. Результати проведеного дослідження у хворих обох груп представлено в табл. 5.

Внаслідок реалізації розробленої нами програми відзначено підвищення толерантності до фізичного навантаження та перехід з низької ТФН до середньої, що стверджено на підставі результатів 6-хвилинної проби та Гарвардського степ-тесту. Після поліклінічного етапу толерантність хворих до навантажень збільшилась, число нападів стенокардії зменшилося в середньому з 9 до 2–3 на добу.

Показники функціональної витривалості пацієнтів у групах дослідження на початку та в наприкінці програм фізичної терапії

Показники	Періоди дослідження		t	p
	Первинне обстеження	Після дослідження		
Основна група				
Гарвардський степ-тест, ум. од.	56,8±9,8	64,3±10,3	0,14	>0,1
6MWT, м	268,4±34,6	316,4±36,8		
Група порівняння				
Гарвардський степ-тест, ум.од.	56,8±9,8	67,5±12,3	0,81	>0,1
6MWT, м	268,4±34,6*	346,4±38,4*	1,53	<0,05

Примітки: 1.* – різниця показників вірогідна в порівнянні з контрольною групою ($p < 0,05$).

2.^ – показник вірогідності розходжень $p < 0,05$ - $p < 0,001$ в порівнянні з вихідними даними.

Для узагальнення результатів дослідження нами були вивчені окремі показники якості життя за опитувальником SF-36. Встановлено, що після курсу авторського варіанту фізичної терапії наступило збільшення параметру на рівні статистичної тенденції “сон/відпочинок” з (47,8±3,4) до (56,1±3,6) бала ($t=1,68$; $p < 0,1$), достовірне збільшення параметру “духовність” з (52,3±2,1) до (58,7±2,3) бала ($t=2,05$; $p < 0,05$), “фізична сфера” з (44,0±2,5) до (46,9±2,7) бала ($t=0,79$; $p > 0,1$), “психологічна сфера” з (50,9±2,0) до (52,5±2,1) бала ($t=0,48$; $p > 0,1$) і достовірне зниження параметру “залежність від ліків і медичної допомоги” з (43,9±0,9) до (40,8±0,8) бала ($t=2,57$; $p < 0,05$). Показник загального стану здоров’я (GF) змінився на 15,43% у сторону покращення з (31,10±3,70) до (35,90±4,30) бала ($t=3,00$; $p < 0,01$).

Запропонована методика фізичної терапії хворих із СС II ФК безпечна, високо-ефективна і цілком прийнятна для такої категорії хворих. Нам видається, що отримані результати необхідно враховувати при розробці програми реабілітаційних заходів, спрямованих на оптимізацію загального стану та функціонування серцево-судинної системи пацієнтів із стабільною стенокардією I-II ФК.

Висновки

1. На початку дослідження для пацієнтів із стабільною стенокардією I-II ФК характерними є збільшення частоти серцевих скорочень, величин артеріального тиску, симпатикотонічний тип функціонування вегетативної нервової системи, зниження показників проб Руф’є та Руф’є-Діксона, тесту 6-хвилинної ходи та Гарвардського степ-тесту.

2. Запропонована нами комплексна програма фізичної терапії, яка включала поєднання корекції психоемоційного стану, засобів лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапії та дієтотерапії, має загальнозміцнюючу дію на фізичний розвиток, функціональний стан основних систем організму і функціональну витривалість і працездатність у осіб із стабільною стенокардією напруження I-II ФК.

3. Отримані результати дослідження можна враховувати як при діагностиці стабільної стенокардії напруження I-II ФК, так і при розробці програми реабілітаційних заходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану і оптимізацію функціонування серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розробкою та науковим обґрунтуванням введення новітніх заходів до комплексної програми фізичної терапії осіб при стабільній стенокардії напруження.

1. Михайловська НС. Особливості ремоделювання міокарда у хворих на ішемічну хворобу серця залежно від функціонального стану щитоподібної залози. Патологія. 2015; 2(34): 17-21.
2. Олійник ТВ. Варіабельність серцевого ритму у хворих на ішемічну хворобу серця асоційовану з гіпофункцією щитоподібної залози. В: Смолянка В.В., укладач. Матеріали XII наук.-практ. конф. з міжнар. участю студентів та молодих вчених "Науковий потенціал молоді – прогрес медицини майбутнього"; 2014 квіт. 23–26; Ужгород, 2014: 210
3. Олійник ТВ. Вплив гормонів гіпофізарно-тиреоїдної системи на показники вегетативного забезпечення серцевої діяльності у хворих на ішемічну хворобу серця з супутньою гіпофункцією щитоподібної залози. В: Панасенко О.І., редактор. Зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих учених з міжнар. участю Сучасні аспекти медицини і фармації; 2014 трав. 15–16: м. Запоріжжя, 2014, с. 118.
4. Олейник ТВ. Особенности кардиогемодинамики у больных ишемической болезнью сердца, коморбидной с гипотиреозом. В: Кулага О.К., Барковский Е. В., редактор. Материалы 69-й науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых с междунар. участием "Актуальные проблемы современной медицины и фармации", 2015 апр. 15-17: Минск, 2015: 136.
5. Олійник ТВ. Структурно-функціональне ремоделювання міокарда у хворих на ішемічну хворобу серця, коморбідну з гіпотиреозом. В: Панасенко О.І., редактор. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів з міжнар. участю "Сучасні аспекти медицини і фармації – 2015", 2015 трав. 14-15: Запоріжжя, 2015: 103.
6. Олійник ТВ. Вплив супутнього гіпотиреозу на стан імунізопальної активації та ендотеліальної дисфункції у хворих на ішемічну хворобу серця. В: Панасенко О.І., редактор. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів "Здобутки теоретичної медицини – в практику охорони здоров'я – 2016", 2016 бер. 24–25: Запоріжжя, 2016: 38-39.
7. Олійник ТВ. Зміни показників імунного запалення та ендотеліальної дисфункції у хворих на ішемічну хворобу серця з супутнім гіпотиреозом під впливом базисної терапії з додаванням кверцетину. В: Панасенко О.І., редактор. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів з міжнар. участю "Сучасні аспекти медицини і фармації – 2016", 2016 трав. 12–13: Запоріжжя, 2016: 128.
8. Михайловська НС. Особливості клінічного перебігу ішемічної хвороби серця у хворих з супутньою гіпофункцією щитоподібної залози. В: Шульгай А. Г., редактор. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю "Актуальні питання діагностики, лікування, раціональної фармакотерапії, диспансеризації та реабілітації в практиці сімейного лікаря", 2014 трав. 15-16: Тернопіль, 2014: 62.
9. Михайловська НС. Біологічні маркери прозапальної активації, дисфункції ендотелію та гіперкоагуляції у хворих на ішемічну хворобу серця та гіпотиреоз: взаємозв'язок з гормонами гіпофізарно-тиреоїдної ланки. Укр. кардіол. журн. Додаток 1 : матеріали XVI Нац. конгресу кардіологів України, 2015 вер. 23-25: Київ, 2015: 99.
10. Михайловська Н С. Взаимосвязь между гуморальными нарушениями и структурно-функциональными показателями сердца у больных аутоиммунным тиреоидитом с гипотиреозом щитовидной железы . Укр. кардіол. журн. Укр. кардіол. журн. Додаток 1: матеріали XVI Нац. конгресу кардіологів України, 2015 вер. 23-25: Київ, 2015: 60.
11. Апанасенко ГЛ. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Киев: Здоровье; 1987. 120 с.
12. Зотов В. Введение в оздоровительную реабилитацию. Киев: Медекол; 1995. 181 с.
13. Гасилин ВС. Поликлинический этап реабилитации больных инфарктом миокарда. Москва: Медицина; 1984. 174 с.
14. Готовцев ПИ. Лечебная физкультура и массаж. Москва: Медицина; 1987. 304 с.
15. Зайцев В.П. Физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда. Харьков: ХГИФК; 1995. 147 с.
16. Комплексная реабилитация больных острым инфарктом миокарда. Курск: Б. И.; 1998. 48 с.
17. Нові аспекти лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. Київ: Укр. НДІ кардіології ім. акад. М. Д. Стражеска; 1997. 34 с.

References

1. Mykhailovska NS. Osoblyvosti remodelyuvannya miokarda u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya zalezno vid funktsional'noho stanu shchytopodibnoyi zalozy. Patolohiya. 2015; 2(34): 17-21. 2.
2. Oliinyk TV. Variabel'nist' sertsevoho rytmu u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya asotsiyovanu z hipofunktsiyeyu shchytopodibnoyi zalozy. V: Smolanka V.V., ukladach. Materialy XII nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu studentiv ta molodykh vchenykh "Naukovyyu potentsial molodi – prohres medytsyny maybutn'oho"; 2014 kvit. 23–26; Uzhhorod, 2014: 210 3.

3. Oliynyk TV. Vplyv hormoniv hipofizarno-tyreoynoi systemy na pokaznyky vehetatyvnoho zabezpechennya sertsevoyi diyal'nosti u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya z suputn'oyu hipofunktsiyeyu shchytopodibnoyi zalozy. V: Panasenko O.I., redaktor. Zb. tez dop. Vseukr. nauk.-prakt. konf. studentiv ta molodykh uchenykh z mizhnar. uchastyu Suchasni aspekty medytsyny i farmatsiyi; 2014 trav. 15–16: m. Zaporizhzhya, 2014, s. 118. 4.
4. Oleynyk TV. Osobennosti kardyohemodynamyky u bol'nykh yshemycheskoy boleznyu serdtsa, komorbydnoy s hypotyrezom. V: Kulaha O.K., Barkovskyy E. V., redaktor. Materyaly 69-y nauch.-prakt. konf. studentov y molodykh uchenykh s mezhdunar. uchastyem "Aktual'nye problemy sovremennoy medytsyny y farmatsyy", 2015 apr. 15-17: Mynsk, 2015: 136. 5.
5. Oliynyk TV. Strukturno-funktsional'ne remodelyuvannya miokarda u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya, komorbidnu z hipotyrezom. V: Panasenko O.I., redaktor. Materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh ta studentiv z mizhnar. uchastyu "Suchasni aspekty medytsyny i farmatsiyi – 2015", 2015 trav. 14-15: Zaporizhzhya, 2015: 103. 6.
6. Oliynyk TV. Vplyv suputn'oho hipotyreozu na stan imunozapal'noyi aktyvatsiyi ta endotelial'noyi dysfunktsiyi u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya. V: Panasenko O.I., redaktor. Materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh ta studentiv "Zdobutky teoretychnoyi medytsyny – v praktyku okhorony zdorov'ya – 2016", 2016 ber. 24-25: Zaporizhzhya, 2016: 38-39. 7.
7. Oliynyk TV. Zminy pokaznykiv imunnoho zapalennya ta endotelial'noyi dysfunktsiyi u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya z suputnim hipotyrezom pid vplyvom bazysnoyi terapiyi z dodavannyam kvartetsetynu. Panasenko O.I., redaktor. Materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh ta studentiv z mizhnar. uchastyu "Suchasni aspekty medytsyny i farmatsiyi – 2016", 2016 trav. 12-13: Zaporizhzhya, 2016: 128. 8.
8. Mykhailovska NS. Osoblyvosti klinichnoho perebihu ishemichnoyi khvoroby sertsya u khvorykh z suputn'oyu hipo-funktsiyeyu shchytopodibnoyi zalozy. V: Shul'hay A. H., redaktor. Zdobutky klinichnoyi i eksperymental'noyi medytsyny. Materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu "Aktual'ni pytannya diahnozyky, likuvannya, ratsional'noyi farmakoterapiyi, dyspanseryzatsiyi ta reabilitatsiyi v praktytsi simeynoho likarya", 2014 trav. 15-16: Ternopil', 2014: 62. 9.
9. Mykhailovska NS. Biolohichni markery prozapal'noyi aktyvatsiyi, dysfunktsiyi endoteliyu ta hiperkoahulyatsiyi u khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsya ta hipotyrez: vzayemozv'yazok z hormonamy hipofizarno-tyreoynoi lanky. Ukr. kardiolog. zhurn. Dodatok 1 : materialy XVI Nats. konhresu kardiologiv Ukrainy, 2015 ver. 23-25: Kyiv, 2015: 99. 10.
10. Mykhaylovs'ka N S. Vzaymosvyaz' mezhdru humoral'nymy narushenyamy y srukturno-funktsional'nymy pokazatelyamy serdtsa u bol'nykh autoymunnym tyreoodytom s hypofunktsiyey shchytoyvdydnoy zhelezy. Ukr. kardiolog. zhurn. Ukr. kardiolog. zhurn. Dodatok 1: materialy XVI Nats. konhresu kardiologiv Ukrainy, 2015 ver. 23-25: Kyiv, 2015: 60. 11.
11. Apanasenko HL. Lechebnaya fizkul'tura pry zabolevanyakh serdechno-sosudystoy systemy. Kyev: Zdorov'e; 1987. 120 s. 12.
12. Zotov V. Vvedenye v ozdorovitel'nyu reabyl'tatsyyu. Kyev: Medekol; 1995. 181 s. 13.
13. Hasylyn VS. Polyklyncheskyy etap reabyl'tatsyy bol'nykh ynfarktomyokarda. Moskva: Medytsyna; 1984. 174 s. 14.
14. Hotovtsev PY. Lechebnaya fizkul'tura y massazh. Moskva: Medytsyna; 1987. 304 s. 15.
15. Zaytsev VP. Fyzycheskaya reabyl'tatsyya bol'nykh, perenesshykh ynfarktomyokarda. Khar'kov: KHNHYFK; 1995. 147 s.
16. Complex rehabilitation of patients with acute myocardial infarction. Kursk: B.I. ; 1998. 48 p.
17. New aspects of treatment and rehabilitation of patients with myocardial infarction. Kiev: Ukr. Research Institute of Cardiology them. acad. M. D. Strazhesko; 1997. 34 p.

Цитування на цю статтю:

Баскевич ОВ, Герич РП, Лісовський БП, Наконечна СП. Оцінка ефективності комплексної програми фізичної терапії хворих зі стабільною стенокардією I–II функціонального класу на поліклінічному етапі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 10-19

Відомості про автора:

Баскевич Олег Володимирович – кандидат медичних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: hejlion@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-5755-5547>

Information about the author:

Baskevych Oleh Volodymyrovych – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Vasyly Stepanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Герич Роман Петрович – кандидат медичних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) http://orcid.org/0000-0003-4527-4972	Herych Roman Petrovych – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: lisovsky.bogdan@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-0474-9572	Lisovskyi Bohdan Petrovych – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Накопечна Світлана Павлівна – аспірант, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” https://orcid.org/0000-0002-7683-3493	Nakonechna Svitlana Pavlivna – post-graduate student, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 378.147.091.31-051:796:005.32
doi: 10.15330/fcult.33.19-26

Аліна Боднар, Юрій Юрчишин,
Іван Стасюк

АНАЛІЗ ДИНАМІКИ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Мета: Проаналізувати динаміку сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти на констатувальному етапі та після завершення формувального етапу педагогічного експерименту.

Матеріал і методи: У дослідженні приймали участь 181 майбутніх учителів фізичної культури (88 студентів у складі експериментальних груп і 93 студенти контрольних груп). Для перевірки вірогідності відмінностей між рівнями готовності студентів експериментальних і контрольних груп нами використовувався критерій Пірсона (X^2) який застосовують у непараметричних (якісних) вимірюваннях.

Отримані результати та висновки. Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що за мотиваційним компонентом в експериментальній групі 93,2% студентів досягнули високого і середнього рівнів досліджуваної готовності проти 77,3% на початку експерименту в той час як у контрольній групі 87,1% студентів досягли високого і середнього рівнів проти 76,3% на початку експерименту.

Ключові слова: мотивація, майбутні учителі фізичної культури, підготовка, олімпійська освіта.

Objectives: To analyze the dynamics of formation of motivational component of future teachers of physical education for the Olympic education at the stage of formation and after the completion of the formative stage of the pedagogical experiment.

Material and methods: 181 future teachers of physical education participated in the study (88 students in experimental groups and 93 students in control groups). The experimental groups consisted of students of the Faculty of Physical Education of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University (40 persons) and students of Chernivtsi National University (48 persons), and the control groups included students of Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University (23 persons) and H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (70 persons). To test the probability of differences between the levels of readiness of students in experimental and control groups, we took into consideration the Pearson (X^2) criterion which is used in nonparametric (qualitative) measurements.

Results and conclusions. The analysis of the results of the pedagogical experiment showed positive changes in the level of formation of the motivational component of readiness of future teachers of physical education for the Olympic education of primary schoolchildren who were part of the experimental group compared to the control group. Thus, based on the motivational component in the experimental group, 93.2% of the students achieved high and average levels of readiness compared with 77.3% at the start of the experiment, while 87.1% of students of the control group reached high and average levels against 76.3% at the beginning of the experiment.

Proceeding from the above-mentioned, we can state that the application of the developed and theoretically grounded technology of forming the readiness of future teachers of physical culture for the Olympic education of primary pupils into the educational process of students of the experimental group ensured the achievement of significant results in the formation of the motivational component.

Key words: *motivation, future physical education teachers, readiness, olympic education.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Підготовка майбутніх фахівців вищих навчальних закладів не може відповідати сучасним вимогам, якщо вони оволоділи тільки знаннями і уміннями, але не розвинули потребу у творчій, пізнавальній і професійній діяльності [1, с. 53]. Важливе місце у підготовці майбутніх учителів фізичної культури належить розвитку пізнавальних інтересів та трансформації їх у професійні мотиви. Саме тому в контексті підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів велика увага приділяється формуванню позитивної мотивації щодо впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес молодших школярів.

У педагогіці під час дослідження різних видів діяльності за основу беруть характеристику готовності як складової структури, до складу якої входить мотиваційна складова, яку науковці визначають як: мотиваційно-вольовий компонент [2, с. 8]; комунікативно-мотиваційний компонент [3, с. 13]; мотиваційний компонент [4, с. 104] та ін.

Багато дослідників і спеціалістів у галузі олімпійської освіти стверджують, що основою готовності фахівця в галузі олімпійської освіти є не тільки сформована система олімпійських знань а й позитивна мотивація щодо їх використання у своєму стилі життя і в професійній діяльності.

Аналізуючи структуру готовності майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів яка складається із мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів, ми вирішили більш детально зупинитися на характеристиці мотиваційного компоненту зазначеної готовності.

Н. Клименко визначає поняття “мотив”, як інтегральний спосіб організації активності людини, будь-яка її спонука, так і зовнішні причини.., він виконує селективну, когнітивну, потребу, регулятивно-виконавчу, спонукальну та змістово-формуючу функції. Під мотивом навчальної діяльності автор розуміє всі фактори, які зумовлюють активацію навчальної діяльності студентів: потреби, цілі, установки, обов’язки, інтереси. Серед пізнавальних мотивів учений виокремлює: внутрішні мотиви, які виникли завдяки змісту і процесу навчання у ВНЗ (професійні та пізнавальні мотиви); зовнішні мотиви, що залежать від чинників, котрі знаходяться поза навчальною діяльністю (соціальні мотиви, особистісні мотиви, орієнтовані на досягнення успіху та на запобігання невдач) [5, с. 5].

Поняття “мотив” Л. Міхеєва тлумачить, як складне інтегральне психічне утворення, кінцевою метою якого є формування навчально-пізнавальної активності студентів та спонукання їх до досягнення встановленої мети. До внутрішніх мотивів, на думку ученої, належить пізнавальний (прагнення до оволодіння новими знаннями і способами пізнавальної діяльності), інтерес до знань (прагнення до засвоєння способів отримання знань), мотив самовдосконалення (прагнення до підвищення власної компетентності, ефективності і майстерності), мотив самовипробовування. Зовнішні мотиви, як стверджує автор, безпосередньо не стосуються змісту, процесу і результатів навчальної діяльності, проте відіграють важливу стимулюючу роль [6, с. 5].

І. Усков визначає поняття “мотивація навчальної діяльності”, як сукупність мотивів, що в процесі взаємодії детермінують активність суб’єкта в освітньому процесі і забезпечують професійну спрямованість саморозвитку. Особливостями мотивації навчальної діяльності студентів, на думку автора, є тенденція до домінування мотивів

оволодіння професією; поява прагнення до отримання освіти, цікавої роботи, посилення установки на гарні життєві умови і матеріальну забезпеченість через професійну діяльність; тісне перешлетення пізнавальних мотивів з мотивами професійного самовизначення [7, с. 11].

Мотивація є важливим компонентом готовності завдяки впливу на створення необхідних установок і досвіду особистості, професійно значущих якостей, досконалості у діяльності, майстерності, що забезпечують свідоме здійснення діяльності [8, с. 227]. Активація навчально-пізнавальної діяльності студентів та їх зацікавленість процесом і результатами навчальної праці забезпечуються не окремими фрагментарними заходами, а якісною організацією всіх компонентів навчального процесу: цільового, мотиваційно-стимулюючого, змістового, операційно діяльнісного, контрольно-регулюючого та оцінювально-результативного [9, с. 11].

Спираючись на зазначені методологічні основи, можна конкретизувати зміст мотиваційного компоненту готовності, який визначається: характером соціально-значущих мотивів до формування гармонійно розвиненої особистості молодших школярів засобами олімпійської освіти; повнотою уявлення своєї професійної діяльності; усвідомленням своєї соціальної відповідальності; мотивацією досягнення успіху у професії; ступенем турботи про своє особисте і професійне зростання; бажання досягти нових педагогічних цілей.

Мета дослідження. Визначити рівні сформованості мотиваційного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти на констатувальному та після завершення формувального етапу педагогічного експерименту.

Методи й організація дослідження. З метою визначення у студентів рівнів готовності до олімпійської освіти молодших школярів було розроблено діагностичний пакет. Відповідно до цього з представниками контрольних та експериментальних груп під час констатувального та формувального експерименту було проведено письмове опитування та письмове тестування студентів.

До експерименту було залучено 181 майбутніх учителів фізичної культури (88 студентів у складі експериментальних груп і 93 студенти контрольних груп). До експериментальних груп входили студенти факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (40 осіб), та студенти Чернівецького національного університету (48 осіб), а до контрольних груп – студенти Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (23 особи) та Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (70 осіб).

Реалізація педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів супроводжувалося педагогічним моніторингом, в процесі якого був розроблений діагностичний інструментарій для дослідження динаміки формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

З метою кількісної оцінки якісних показників, що були одержані в процесі вимірювання готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів були використані методи математичної статистики. Через обробку даних, їх графічне зображення ми опрацювали результати одержані в процесі проведення педагогічного експерименту та перевірили їх вірогідність (достовірність). До початку педагогічного експерименту необхідно було провести початковий діагностичний зріз, що передбачав вимірювання вихідного рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів у студентів експериментальної і контрольної груп для подальшого дослідження динаміки.

Для визначення ефективності експериментальної динаміки на початку і в кінці дослідження була оцінена статистична вірогідність (достовірність) різниці у сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури експериментальних і контрольних груп до олімпійської освіти молодших школярів.

Для перевірки вірогідності відмінностей між рівнями готовності студентів експериментальних і контрольних груп нами використовувався критерій Пірсона (χ^2) який застосовують у непараметричних (якісних) вимірюваннях.

Для розрахунку вірогідності відмінностей результати, одержані в обох групах, розподілялися в багатопільну таблицю.

Рівень готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів вимірювався за трьома рівнями: високий, середній, низький.

На основі даних багатопільної таблиці визначалась вірогідність відмінностей між даними експериментальної і контрольної груп на початку експерименту за такою формулою:

$$\chi^2 = \frac{1}{n_e \cdot n_k} \sum_{i=1}^c \frac{(n_e \cdot K_i - n_k \cdot E_i)^2}{E_i + K_i},$$

де n_e – кількість досліджуваних в експериментальній групі;

n_k – кількість досліджуваних в контрольній групі;

E_i, K_i – значення колонок (1–3) у таблиці.

Результати і дискусія.

У таблиці 1 зазначені показники рівнів сформованості готовності майбутніх учителів майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів за мотиваційним компонентом на констатувальному етапі педагогічного експерименту.

Таблиця 1

Показники сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів (констатувальний експеримент)

Рівні сформованості	Експериментальна група 88 осіб			Контрольна група 93 особи			$\chi^2_{отримане}$ < $\chi^2_{критичне}$	Вірогідність відмінностей
	Кількість досліджуваних (n – осіб)	Сума набраних балів	%	Кількість досліджуваних (n – осіб)	Сума набраних балів	%		
Низький	20	0–11	22,7	22	0–11	23,7	0,04 < 6,0	немає
Середній	52	12–20	59,1	55	12–20	59,1		
Високий	16	21–30	18,2	16	21–30	17,2		

Одержані дані вказують, що на початок педагогічного експерименту статистично значимих відмінностей між показниками мотиваційного компонента досліджуваних експериментальної і контрольної груп немає $\chi^2_{отримане} < \chi^2_{критичне}$ (0,04 < 6,0).

Аналізуючи одержані дані можна зробити висновок про те, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів у мотиваційному аспекті на 1-му курсі навчання частково сформована. Аналіз результатів анкетування студентів експериментальних і контрольних груп свідчить про позитивне

відношення щодо реалізації олімпійської освіти молодших школярів. Вони проявляють впевненість у тому, що ця діяльність є необхідна. Проте, при цьому активність більшості майбутніх учителів у накопиченні досвіду відповідної діяльності залишається низькою.

В експериментальній групі 22,7% досліджуваних мають низький рівень сформованості мотиваційного компоненту, 59,1% студентів – середній рівень, 18,2% – високий рівень; у контрольній групі: 23,7% студентів мають низький рівень, 59,1% – середній, 17,2% – високий рівень. І це зрозуміло, адже учасниками констатувального етапу педагогічного експерименту були першокурсники.

Загалом, виявлені у процесі констатувального експерименту рівні сформованості готовності студентів експериментальної у контрольної груп до олімпійської освіти молодших школярів дали підставу для розробки технології формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів та впровадження її у навчально-виховний процес студентів факультетів фізичної культури ЗВО.

З цією метою було проведено формувальний етап експерименту. Після проведення експериментальної роботи були проведені зрізи аналогічні тим, що проводились під час констатувального етапу експерименту.

Розглянемо динаміку рівнів готовності студентів експериментальної і контрольної груп до олімпійської освіти молодших школярів за мотиваційним компонентом після завершення контрольного етапу експерименту (табл. 2)

Таблиця 2

**Показники сформованості мотиваційного компоненту
готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших
школярів після завершення формувального етапу експерименту**

Рівні сформованості	Експериментальна група 88 осіб			Контрольна група 93 особи			$X^2_{отримане}$ > $X^2_{критичне}$	Вірогідність відмінностей
	Кількість досліджуваних (n – осіб)	Сума набраних балів	%	Кількість досліджуваних (n – осіб)	Сума набраних балів	%		
Низький	6	0–11	6,8	12	0–11	12,9	11,12 > 6,0	С
Середній	38	12–20	43,2	57	12–20	61,3		
Високий	44	21–30	50	24	21–30	25,8		

Дані одержані в результаті дослідження, вказують на те, що після завершення педагогічного експерименту між показниками мотиваційного компоненту досліджуваних експериментальної та контрольної груп існують статистично значимі відмінності $X^2_{отримане} > X^2_{критичне}$ (11,12 > 6,0).

У контрольній групі за результатами констатувального експерименту низький рівень готовності за мотиваційним компонентом склав 23,7%, після завершення формувального етапу експерименту 12,9%, відповідно середній рівень – 59,1% і 61,3% і високий рівень – 17,2% і 26,8% досліджуваних.

В експериментальній групі на початку педагогічного експерименту низький рівень склав 22,7%, після завершення формувального етапу експерименту 6,8%, середній відповідно – 59,1% і 43,2%, і високий за результатами констатувального експери-

менту 18,2%, після завершення формувального етапу педагогічного експерименту 50% респондентів.

Проаналізуємо динаміку рівнів сформованості готовності студентів експериментальної групи до олімпійської освіти молодших школярів за мотиваційним компонентом (табл. 3).

Таблиця 3

Показники сформованості готовності студентів експериментальної групи до олімпійської освіти молодших школярів за мотиваційним компонентом

Рівні сформованості	Етапи педагогічного експерименту				$X^2_{отримане} > X^2_{критичне}$	Вірогідність відмінностей
	констатувальний		контрольний			
	Абсолютна кількість студентів (n-осіб)	Відносна кількість студентів %	Абсолютна кількість студентів (n-осіб)	Відносна кількість студентів %		
Низький	20	22,7	6	6,8	21,12 > 6,0	Є
Середній	52	59,1	38	43,2		
Високий	16	18,2	44	50		

Результати аналіз уданих (табл. 3) свідчать про наявність вірогідних відмінностей між рівнями сформованості мотиваційного компоненту готовності студентів експериментальної групи до початку і після завершення педагогічного експерименту $X^2_{отримане} > X^2_{критичне}$ (21,12 > 6,0).

Як свідчать результати аналізу одержаних експериментальних даних (табл. 4) у контрольній групі спостерігається позитивна динаміка рівнів сформованості готовності студентів до олімпійської освіти молодших школярів за мотиваційним компонентом хоча вірогідних відмінностей між показниками констатувального і контрольного етапів немає $X^2_{отримане} < X^2_{критичне}$ (4,8 < 6,0).

Таблиця 4

Показники сформованості готовності студентів контрольної групи до олімпійської освіти молодших школярів за мотиваційним компонентом

Рівні сформованості	Етапи педагогічного експерименту				$X^2_{отримане} < X^2_{критичне}$	Вірогідність відмінностей
	констатувальний		контрольний			
	Абсолютна кількість студентів (n-осіб)	Відносна кількість студентів %	Абсолютна кількість студентів (n-осіб)	Відносна кількість студентів %		
Низький	22	23,7	12	12,9	4,8 < 6,0	немає
Середній	55	59,1	57	61,3		
Високий	16	17,2	24	25,8		

Висновок. Таким чином, підсумковий аналіз і узагальнення результатів педагогічного експерименту підтвердив наявність позитивних змін рівня сформованості мотиваційного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів, що входили до експериментальної групи порівняно з контрольною.

Так, за мотиваційним компонентом в експериментальній групі 93,2% студентів досягнули високого і середнього рівнів досліджуваної готовності проти 77,3% на початку експерименту в той час як у контрольній групі 87,1% студентів досягли високого і середнього рівнів проти 76,3% на початку експерименту.

Виходячи із вищезазначеного, можна констатувати, що впровадження розробленої і теоретично обґрунтованої нами технології формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів у навчально-виховний процес студентів експериментальної групи забезпечило досягнення вагомих результатів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз результатів динаміки сформованості когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури.

1. Петров П.К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования [автореферат диссертации]. Ижевск: Удмурт. гос. ун-т; 2004. 40 с.
2. Бродська ЛВ. Формування готовності майбутніх учителів іноземної мови до виховної роботи в школі [автореферат диссертатії]. Київ: Інститут вищої освіти АПН України; 2006. 20 с.
3. Галицька ММ. Формування у студентів вищих навчальних закладів сфери туризму готовності до інноваційного спілкування [автореферат диссертатії]. Київ: Національний педагогічний ун-т ім. Драгоманова; 2007. 20 с.
4. Соглаев ВВ. Педагогические условия формирования готовности курсантов вуза к воспитательной деятельности [диссертация]. Челябинск; 1997. 222 с.
5. Кобзар Б. Педагогічні системи, педагогічні процеси й педагогічні технології. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2001. 32: 47-50.
6. Міхєєва ЛВ. Формування мотивації вивчення педагогічних дисциплін майбутніми вчителями праці і професійного навчання [автореферат диссертатії]. Вінниця. Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського; 2005. 20 с.
7. Усков ИВ. Информационно-коммуникативные технологии как средство развития мотивации учебной деятельности студентов [автореферат диссертации]. Рязань. 2006. 22 с.
8. Фунтікова ОО. Педагогіка вищої школи. Словник-довідник. Запоріжжя: ГУ "ЗІДМУ"; 2007. 407 с.
9. Смирнова ЕЭ. Пути формирования модели специалиста с высшим образованием. Ленинград: Издательство Ленинградского университета; 1977. 136 с.

References

1. Petrov PK. Sistema podgotovki buduschih spetsialistov fizicheskoy kulturyi v usloviyah informatizatsii obrazovaniya [avtoreferat disertatsii]. Izhevsk: Udmurt. gos. un-t; 2004. 40 s.
2. Brodska LV. Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv inozemnoi movy do vykhovnoi roboty v shkoli [avtoreferat dysertatsii]. Kyiv: Instytut vyshchoi osvity APN Ukrainy; 2006. 20 s.
3. Halytska MM. Formuvannia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv sfery turyzmu hotovnosti do inshomovnoho spilkuvannia [avtoreferat dysertatsii]. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichni un-t im. M.P.Drahomanova; 2007. 20 s.
4. Petrov PK. Sistema podgotovki buduschih spetsialistov fizicheskoy kulturyi v usloviyah informatizatsii obrazovaniya [avtoreferat disertatsii]. Izhevsk: Udmurt. gos. un-t; 2004. 40 s.
5. Kobzar B. Pedahohichni systemy, pedahohichni protsesy u pedahohichni tekhnolohii. Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky. 2001. 32: 47-50.
6. Mikheieva LV. Formuvannia motyvatsii vyvchennia pedahohichnykh dystsyplin maibutnimy vchyteliamy pratsi i profesiinoho navchannia [avtoreferat dysertatsii]. Vinnytsia. Vinnytskyi derzh. pedahohichni un-t im. Mykhaila Kotsiubynskoho; 2005. 20 s.
7. Uskov IV. Informatsionno-kommunikativnyie tehnologii kak sredstvo razvitiya motivatsii uchebnoy deyatelnosti studentov [avtoreferat disertatsii]. Ryazan. 2006. 22 s.
8. Funtikova OO. Pedahohika vyshchoi shkoly. Slovnyk-dovidnyk. Zaporizhzhia: HU "ZIDMU"; 2007. 407 s.
9. Smirnova EE. Puti formirovaniya modeli spetsialista s vysshim obrazovaniem. Leningrad: Izdatelstvo Leningradskogo universiteta; 1977. 136 s.

Цитування на цю статтю:

Боднар АО, Юрчишин ЮВ, Стасюк ІІ. Аналіз динаміки сформованості мотиваційного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 19-26

Відомості про автора:

Боднар Аліна Олександрівна – кандидат педагогічних наук, Кам'янець-Подільський національ-

Information about the author:

Bodnar Alina Oleksandrivna – Candidate of Science (Education), Kamianets-Podilskyi National Ivan

ний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна) e-mail: bodnar.alina@kpnpu.edu.ua https://orcid.org/0000-0002-8921-3656	Ohiienko University (Kamianets-Podilskyi, Ukraine)
Юрчишин Юрій Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна) e-mail: yuriyuurchyshyn@kpnpu.edu.ua https://orcid.org/0000-0002-0404-9384	Yurchyshyn Yurii Volodymyrovych – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University (Kamianets-Podilskyi, Ukraine)
Стасюк Іван Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна) e-mail: stasuik.ivan@kpnpu.edu.ua https://orcid.org/0000-0002-4504-5902	Stasiuk Ivan Ivanovych – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University (Kamianets-Podilskyi, Ukraine)

УДК 378.014.6.093.5:796
doi: 10.15330/fcult.33.26-34

Ірина Бондаренко, Оксана Дзюбан,
Геннадій Кураса, Олег Бондаренко

ПРО ЯКІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

(на прикладі Чорноморського національного університету
імені Петра Могили)

Метою дослідження слугувало підвищення якості освітнього процесу на факультеті фізичного виховання та спорту в ЧНУ імені Петра Могили.

В анкетуванні (2019 р.) взяло участь 158 студентів. Визначено рейтинг провідних мотивів щодо вибору майбутньої професійної діяльності: власне бажання (33,2%), престиж професії (15,5%), можливість подальшого працевлаштування (13,7%).

Якість вищої освіти в університеті більшість студентів охарактеризували як “високу” та “дуже високу” (77,2%). Майже чверть респондентів відмітило (25,3%), що не задоволені критеріями оцінювання. Більшість студентів задоволені рівнем організації та проведення лекцій з профільних (93,1%) та непрофільних предметів (89,8%). Більшість опитаних студентів не розчарувалися у виборі щодо факультету та спеціальності (72,2%).

Опитування сприяє процесу двосторонньої взаємодії між викладачами й студентами. Розробляються заходи щодо вдосконалення робочих програм з непрофільних дисциплін.

Ключові слова: анкетування, студент, спеціальність, мотив, якість освіти.

The purpose of the research: to improve the quality of the educational process in higher education at the Faculty of Physical Education and Sports by tracking the attitude of students to the educational process at the Petro Mohyla National University.

Methods of research: The survey was carried out during January-February 2019. The survey was attended by 158 students studying at the Faculty of Physical Education and Sports. The method of analysis of scientific sources and methods of mathematical statistics is applied.

Research results. Students determined the rating of leading motives in choosing future professional activities: their own desire (33.2%), prestige of the profession (15.5%), the possibility of further employment (13.7%).

The quality of higher education at the university was characterized by the majority of students as “high” and “very high” (77.2%).

More than half of the interviewed students (57.0%) believe that the criteria for evaluating their knowledge and skills are always transparent and understandable. Almost a quarter of respondents noted (25.3%) that they are not satisfied with the criteria of evaluation.

Most students are satisfied with the level of organization and conducting lectures on profile (93.1%) and non-core subjects (89.8%). The lowest level of students' satisfaction with the level of organization and conducting of lectures and practical, seminars on non-core disciplines.

The rating of qualities of teachers, which according to students is the most important, is determined:

- 1) the competence in the subject,*
- 2) interest in ensuring that students get high-quality knowledge*
- 3) nonconventional conduct of classes, creativity*
- 4) democratic attitude towards students*
- 5) objectivity in the assessment of students' achievements.*

Most of the students surveyed were not disappointed with the choice of faculty and specialty (72.2%).

Conclusions The survey contributes to the process of bilateral interaction between teachers and students. Measures are being developed to improve work programs in disciplines. It is necessary to draw the attention of teachers of non-core disciplines to the quality of teaching subjects, to update both lecture courses and practical classes, taking into account the specifics of the specialty in which teaching is conducted.

Key words: *questionnaire, student, specialty, motive, quality of education.*

Постанова проблеми. У 2015 р. А.С. Мендес, директор у справах молоді та спорту Головного Управління освіти і культури Європейської комісії, зазначив, що Європа відновить зростання тільки в тому випадку, якщо буде формувати висококваліфіковані кадри, які зможуть внести свій вклад в інновації та підприємництво. На його думку, необхідно встановити новий підхід до освіти для спортивних професій, який призведе до найкращої відповідності між потребами суспільства, вимогами ринку праці та запропонованою кваліфікацією [5].

Як зазначено на офіційному сайті Міністерства освіти і науки України, якість освіти – комплекс характеристик освітнього процесу, що визначають послідовне та практично ефективне формування компетентності та професійної свідомості. Це певний рівень знань і вмінь, розумового, фізичного й морального розвитку, якого досягли випускники освітнього закладу відповідно до запланованих цілей навчання і виховання [6]. Одним з головних компонентів, що сприяють визначенню рівня якості вищої освіти є стандарти вищої освіти. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 227 “Фізична терапія, ерготерапія” галузі знань 22 “Охорона здоров’я” (ступінь вищої освіти – бакалавр) було затверджено та введено в дію з 2018–2019 н.р. (Наказ МОН України, №1419) [7]. Міністерством освіти та науки України розглядаються проекти стандартів вищої освіти (ступінь вищої освіти – магістр) за спеціальністю 227 “Фізична терапія, ерготерапія” та 017 “Фізична культура і спорт”. Таким чином, стандарти вищої освіти знаходяться у стадії обговорення проектів.

Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти в Україні висвітлена в Законі України “Про вищу освіту” (від 01.07.2014 р. №1556-VII, чинний). Перша частина статті № 16 вищезазначеного нормативного документу розкриває структуру системи забезпечення якості вищої освіти:

- 1) система внутрішнього забезпечення якості;
- 2) система зовнішнього забезпечення якості освітньої діяльності;
- 3) система забезпечення якості діяльності Національного агентства та незалежних установ із забезпечення якості вищої освіти.

Таким чином, у навчальному закладі передбачено проведення процедур: здійснення моніторингу та періодичного перегляду освітніх програм; щорічне оцінювання здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних і педагогічних працівників; забезпечення підвищення кваліфікації педагогічних працівників; забезпечення наявності необхідних ресурсів для організації освітнього процесу та наявності інформаційних систем для ефективного управління цим процесом [2]. Тому, моніторинг думок студентів як споживачів освітніх послуг, вивчення їх потреб, запитів, інтересів, настроїв, а також мотивів навчальної діяльності дозволяє вчасно виявляти та відстежувати проблеми в

освітньому процесі, оперативно на них реагувати, корегуючи організацію навчальної, виховної та профорієнтаційної роботи в університеті.

Актуальність дослідження визначена невідповідністю між підвищеними вимогами до якості вищої освіти в галузі фізичної культури та недостатнім рівнем повільним впровадженням педагогічних інновацій, оновленням програм підготовки, станом матеріальних ресурсів університетів та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомий педагог А. Шлейхер відмічає, що диплом не є гарантією успіху, в цифрову епоху технології знову випереджають навички людей, а зростання безробіття серед випускників у більшості промислово розвинутих країн світу викликає тривогу. Автор наголошує: “Діти, що ростуть із чудовими смартфонами, але поганою освітою, матимуть справу з безпрецедентними викликами, найменше, ... що ми можемо зробити зараз, – скористатися своїми можливостями перетворення освіти”. Успіх в освіті полягає вже не у відтворенні знань, а в екстраполяції того, що знає людина, та як творчо застосовує ці знання у нових ситуаціях. Наголошено, що це також стосується й мислення, що не обмежується межами окремих дисциплін [8].

Р. Карпюк (2015) в науковій публікації надав характеристики стратегії підвищення якості вищої фізкультурної освіти. Елементами системи підтримки високого рівня якості вищої фізкультурної освіти повинні слугувати нові Державні стандарти, система сертифікації постійного підвищення кваліфікації фахівців фізкультурного профілю, система соціокультурних чинників модернізації вищої фізкультурної освіти, система соціальних й економічних стимулів для професійного зростання та підвищення статусу вчителя фізичної культури (тренера, фахівця з реабілітації) в суспільстві та ін. [3].

В.Є. Мозальов, аналізуючи вітчизняний та зарубіжний досвід моніторингу якості освіти, відмічає, що в багатьох університетах України використовують систематичне збирання дослідницькими методами відомостей про навчально-виховний процес з метою визначення оптимальних шляхів підвищення якості освіти і прийняття відповідних управлінських рішень (НПУ імені М.П. Драгоманова); оцінюють роботи науково-педагогічних працівників університету, визначають рейтинги викладачів, кафедр та факультетів університету (ВНАУ); здійснюють аналіз даних щодо анкетування студентів з актуальних питань, визначених Вченою радою університету (Київський університет імені Бориса Грінченка) [4].

В ЧНУ ім. Петра Могили нами було проведено ряд соціологічних досліджень, в одному з них нами аналізувалися проблеми підготовки майбутнього вчителя з фізичного виховання (2017). Зазначено, що студенти 4 курсу факультету фізичного виховання і спорту (більш 40%) володіють високим та вище середнього рівнем мотивації до подальшого вдосконалення вмінь, формування знань щодо майбутньої професії. Деякі пропозиції четвертокурсників можна врахувати щодо підвищення рівня навчального процесу, зокрема посилити процеси комп’ютеризації [1].

Мета дослідження – підвищення якості освітнього процесу у вищій освіті на факультеті фізичного виховання та спорту за допомогою фіксації та відстеження ставлення студентів до навчального процесу в університеті, аналізі динаміки їх оцінок стосовно напрямів роботи ЧНУ імені Петра Могили.

Завдання дослідження: узагальнення наукових джерел, нормативних документів, щодо проблеми підвищення якості освіти фізкультурного профілю; узагальнення оцінних суджень студентів щодо якості освітнього процесу з метою вдосконалення навчального процесу; обґрунтування заходів щодо поліпшення якості вищої фізкультурної освіти.

Методи дослідження: Опитування здійснювалось протягом січня-лютого 2019 р. в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили з використанням методу анкетування. До проведення анкетування були залучені представники студентсь-

кого самоврядування та провідні фахівці кафедр. Звіт складено кандидатами соціологічних наук Л. Калашніковою та В. Чорною. В анкетуванні взяло участь 2234 студенти (з них 39,9% юнаків та 60,1% дівчат). Із загального числа опитаних студентів 52,7% навчаються на контрактній основі й 47,3% – на бюджетній.

Нами було проаналізована вибіркова сукупність серед студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту, що склала 158 осіб.

Застосовано метод аналізу наукових джерел та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним з провідних чинників, що визначає успіх підготовки спеціалістів вищої кваліфікації, є мотивація навчання. Всі мотиви умовно можна поділити на внутрішні (власні бажання, інтереси) та зовнішні (престиж професії чи закладу вищої освіти, можливість подальшого працевлаштування, високий рівень майбутньої зарплати, поради знайомих). Від того наскільки адекватно вмотивованим буде вибір майбутньої професії залежить узгодження життєвих планів молоді та наміри професійної реалізації, тому характер мотивації вибору визначає й подальшу навчальну поведінку.

Визначено рейтинг провідних мотивів щодо вибору майбутньої професійної діяльності студентами факультету фізичного виховання та спорту в ЧНУ ім. Петра Могили:

- власне бажання (33,2%),
- престиж професії (15,5%),
- можливість подальшого працевлаштування (13,7%),
- поради батьків, родичів, друзів, знайомих (11,3%),
- високий рівень майбутньої заробітної плати (9,8%)
- прийнятна сума оплати за навчання (5,8%),
- потрапляння на бюджетне місце (4%),
- попереднє навчання на курсах ЧНУ ім. П. Могили (2,4%),
- бажання навчатися в ЧНУ ім. П. Могили (2,4%)

Інші варіанти мотивів запропоновано 1,8% студентів.

Таким чином, вибір майбутньої професії для майже третини студентів є свідомим, що засвідчує переважання індивідуально значимих, внутрішніх мотивів, натомість для інших характерні зовнішні мотиви. Серед інших мотивів вибору спеціальності, означених студентами, були такі, як: близькість розташування університету від дому; відсутність альтернативи вибору з-поміж інших закладів вищої освіти міста; місце, що посідає ЧНУ ім. Петра Могили у рейтингу вищих навчальних закладів регіону.

Забезпечення необхідної й достатньої інформації про діяльність навчального закладу є особливо важливим завданням в умовах посилення конкуренції на ринку освітніх послуг. За оцінками судженнями студентів факультету фізичного виховання та спорту пріоритетними джерелами інформації про діяльність ЧНУ ім. Петра Могили для них є офіційний сайт університету (29,0%) та розповіді родичів, знайомих, друзів (22,0%). З-поміж інших джерел інформування студенти означили можливість отримання інформації під час відвідування освітніх порталів (Osvita.ua, Vstup.info тощо) – (10,3%). Безпосереднє спілкування з фахівцями приймальної комісії ЧНУ ім. П. Могили слугувало джерелом інформації для 9,7% студентів. Сторінки університету у соціальних мережах допомогли в отриманні інформації 8,3% майбутнім фахівцям в галузі фізичної культури.

Студенти надали рекомендації удосконалення веб-сторінок університету щодо оновлення наявних рубрик або доповнення новими за напрямками: розклад занять, анонси подій, що відбуваються в університеті, інформація про викладачів (фото, сфера наукових інтересів, актуальна пошта та ін.), рейтинги студентів, інформація про наукові конференції, конкурси, олімпіади, гранти, інформація про навчальні предмети за вибо-

ром, інформація про факультети, спеціальності та можливості працевлаштування після закінчення університету, програми міжнародного обміну студентами.

Як відомо, студенти є носієм корпоративної культури закладу вищої освіти, його традицій, цінностей, не лише у період навчання, але й після його завершення. І залежно від того, наскільки ці традиції, цінності розділяють представники студентського загалу, вони поширюють позитивну чи негативну інформацію про свій університет. Основним критерієм ефективності діяльності закладу вищої освіти є рівень освіченості студентів. На питання “Як би Ви загалом оцінили якість вищої освіти в ЧНУ ім. Петра Могили?” більшість студентів факультету фізичного виховання охарактеризували як “високу” та “дуже високу” (77,2%) (рис. 1).

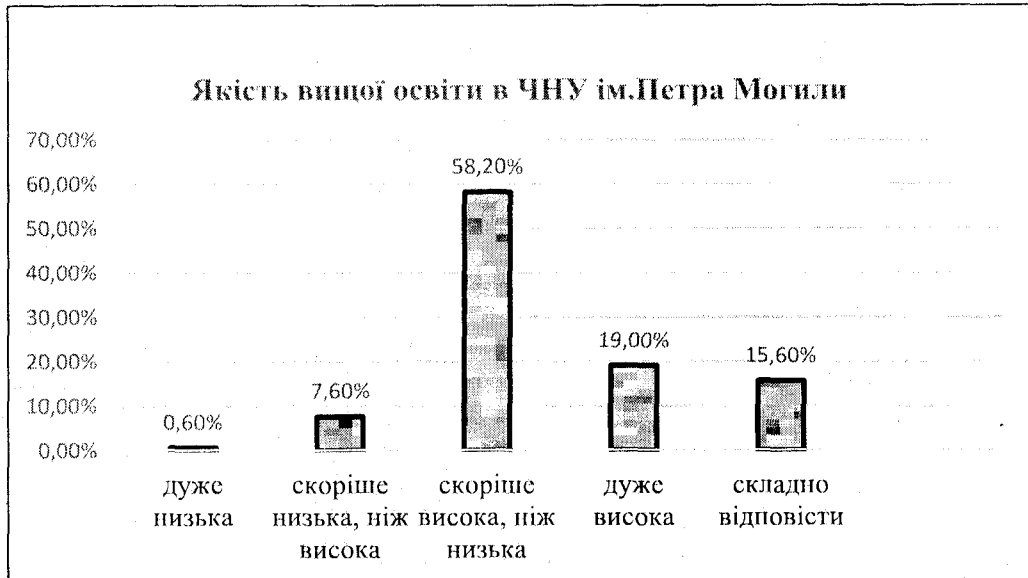


Рис. 1. Оцінні судження студентів щодо якості рівня вищої освіти в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (% , від загальної кількості опитаних)

Відмічено, що розподіл відповідей за курсами навчання свідчить про те, що з плином часу оцінки студентів стають більш критичними – студенти старших курсів оцінюють якість освіти суттєво нижче, ніж молодших курсів.

Як відомо, невід’ємною частиною комплексної оцінки якості освіти є оцінка професіоналізму викладачів, рівня викладання навчальних дисциплін, об’єктивності критеріїв оцінювання знань й вмінь студентів. Більша половина опитаних студентів (57,0%) вважають, що критерії оцінювання їх знань й вмінь завжди прозорі й зрозумілі, майже чверть респондентів відмітило (25,3%), що не задоволені критеріями оцінювання, а 3,8% студентів охарактеризували критерії як такі, що не відповідають реальним вимогам до якості знань, сформованості вмінь; 13,9% не змогли визначитися з відповіддю.

На питання “Чи об’єктивно оцінюють викладачі рівень Ваших знань та вмінь під час проведення різних форм контролю (іспити, заліки, контрольні роботи тощо)?” 58,9% опитаних відмітили постійну об’єктивність; 34,2% зазначили, що інколи викладачі не об’єктивні, а 1,9% відмітили відсутність об’єктивного підходу до оцінки рівня знань; 5,1% респондентів не визначилися з відповіддю.

Більша частина опитаних студентів задоволена повною мірою або частково (разом рівнем організації та проведення лекцій з профільних (93,1%) та непрофільних предметів (89,8%)) (рис. 2).

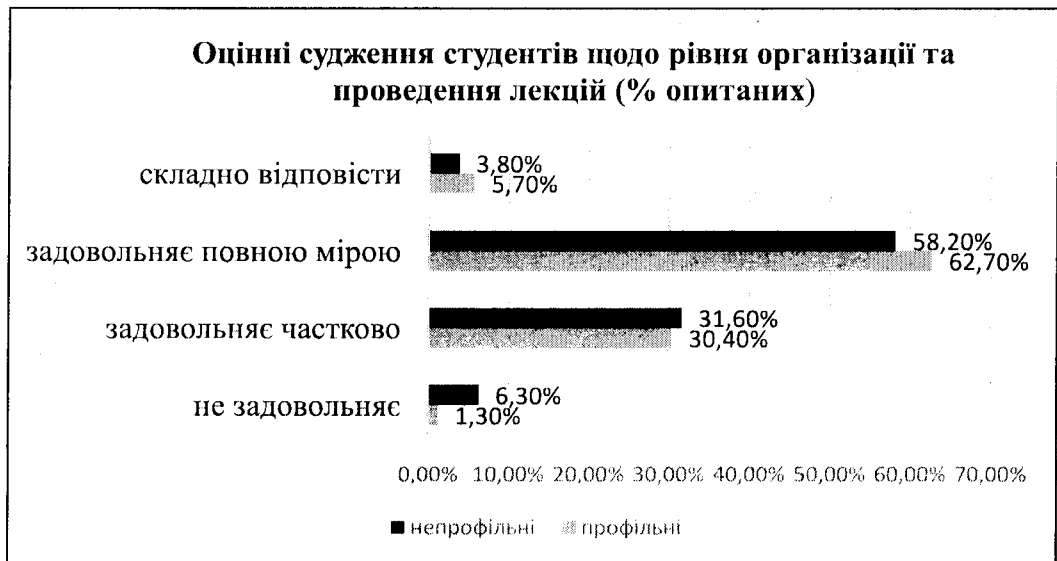


Рис. 2. Рівень організації та проведення лекцій на думку студентів (% від загальної кількості опитаних)

Найнижчий рівень задоволеності студентів щодо рівня організації та проведення лекцій та практичних, семінарських занять з непрофільних дисциплін. У зв'язку з цим виникає необхідність звернути увагу викладачів непрофільних дисциплін на можливість оновлення курсів лекцій з акцентом на специфіку спеціальності, на якій здійснюється викладання. Теж саме стосується і семінарських занять (рис. 3).

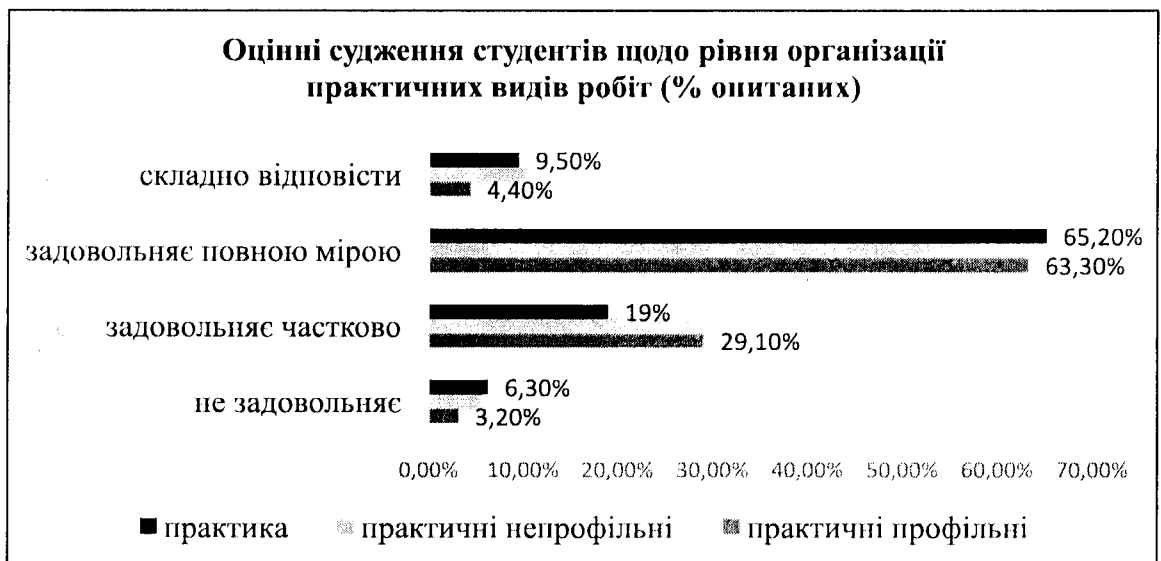


Рис. 3. Рівень організації та проведення практичних (семінарських, лабораторних) занять з профільних та непрофільних предметів, практики на думку студентів (% від загальної кількості опитаних)

Майже половина першокурсників (41,1%) не визначилися у своїх оцінках щодо рівня організації та проведення практики, оскільки навчальними планами підготовки не передбачено проходження практики у I семестрі першого навчального року. У той час як більшість студентів інших курсів задоволені й практикою також.

Оцінюючи діяльність викладачів, студенти, визначили рейтинг якостей викладачів, які на їх думку є найважливішими:

- 1) компетентність у предметі, високий рівень викладання й організації занять
- 2) зацікавленість у тому, щоб студенти отримали якісні знання
- 3) нетрадиційність проведення занять, креативність
- 4) демократичне ставлення до студентів
- 5) об'єктивність (справедливість) в оцінюванні досягнень студентів.

Важливим чинником здобуття нових професійних знань вважається чинник відвідування занять. Із загального числа опитаних студентів не пропускають заняття всього лише 23,6%. Цілком логічним є те, що студенти першого курсу відвідують заняття значно сумлінніше, ніж студенти старших курсів. З тих хто пропускає заняття, переважна більшість (43,3%) пропускає їх з поважних причин, майже кожен п'ятий опитаний студент факультету фізичного виховання та спорту не відвідує заняття, коли зайнятий на роботі (21,3%). Нажаль чи не кожен десятий студент не ходить на пари через те, що йому нецікаво на заняттях (9,6%).

Аналіз ступеню задоволеності студентами щодо здійснення вибору на користь університету, факультету, спеціальності дає уявлення про те, чи виправдалися очікування абітурієнтів щодо вступу. Студентам факультету фізичного виховання та спорту було запропоновано питання "Якби Вам знову довелося обирати факультет, спеціальність чи обрали б Ви їх цього разу?". Обнадійливим є той факт, що більшість опитаних студентів не розчарувалися у виборі щодо факультету та спеціальності (див. рис. 4).

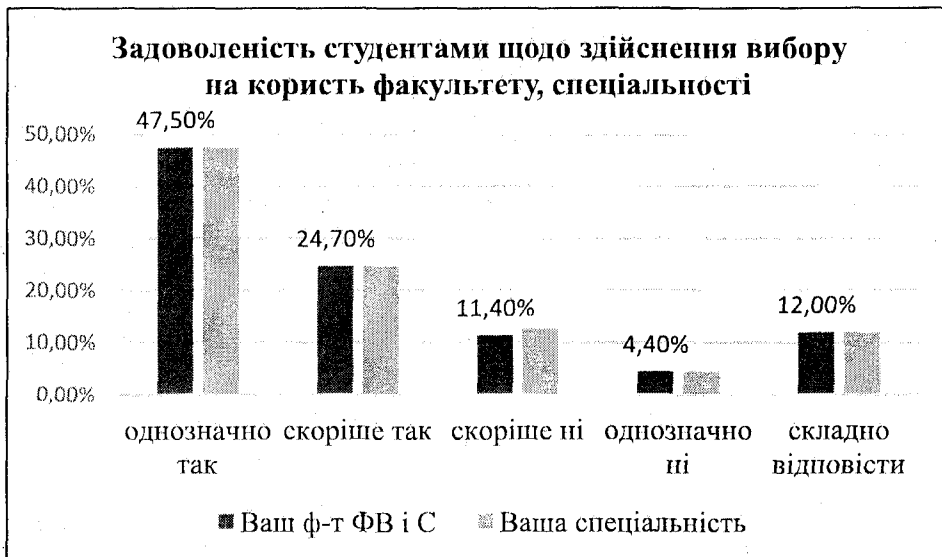


Рис. 4. Аналіз ступеню задоволеності студентами щодо здійснення вибору на користь факультету, спеціальності

Висновки. Отримані дані щодо рівня якості освітнього процесу будуть корисними у ході прийняття управлінських рішень кафедрами факультету фізичного виховання. Проведення подібних заходів дозволяє оптимізувати процес двосторонньої взаємодії між викладачами й студентами, розробляти конкретні заходи щодо цілеспрямованого вдосконалення навчальних і робочих програм з дисциплін, оптимізації навчально-виховної роботи, діяльність окремих структурних підрозділів. Результати дослідження щодо реальних потреб, цінностей, мотивації навчання студентів, сприятиме зростанню конкурентоспроможності ЧНУ ім. П. Могили на ринку освітніх послуг.

Потрібно звернути увагу викладачів непрофільних дисциплін на якість викладання предметів, оновити як курси лекцій, так й практичні заняття, враховуючи специфіку спеціальності, на якій здійснюється викладання.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів вдосконалення викладання як профільних, так й непрофільних предметів.

1. Бондаренко П., Бойченко ОВ, Тюветський ДО, Бондаренко ОВ. Проблеми підготовки майбутнього вчителя з фізичного виховання за результатами соціологічного дослідження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : [зб. наук. праць. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. Чернігів. 2017; Вип. 147. Т. 1: 283-284.
2. Про вищу освіту : Закон України № 1556-VII, від 1.07.2014 чинний, поточна редакція. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 24.02.2019).
3. Карпюк Р. Стратегія підвищення якості вищої фізкультурної освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015; № 3 (31): 21-24
4. Мозальов ВС. Моніторинг якості освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід. Вісник Національного університету оборони України, 2014; № 5 (42): 99-104.
5. Офіційний сайт EOSE (Європейська асоціація з питань спорту, зайнятості та освіти) [Електронний ресурс]. URL: <http://eose.org/2015/10/exclusive-interview-with-antonio-silva-mendes/> (дата звернення: 24.02.2019).
6. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/yakist-osviti> (дата звернення: 24.02.2019).
7. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 "Охорона здоров'я", спеціальність 227 "Фізична терапія, ерготерапія" : наказ Міністерства освіти і науки України від 19.12.2018 р. № 1419. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/19/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>.
8. Шлейхер А. Найкращий клас у світі: як створити освітню систему 21-го століття / Переклала з англ. Ганна Лелів. Львів. Літопис. 2018. 296 с.

References

1. Bondarenko IG, Boychenko OV, Tyuvetsky DO. and Bondarenko O.V. (2017), "Problems of preparation of the future teacher of physical education according to the results of sociological research", Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Chernihiv. Vol. 147. T. 1: 283-284.
2. Verkhovna Rada (2014), Law on Higher Education No. 1556-VII.
3. Karpyuk R. (2015), "Strategy for improving the quality of higher physical education", Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. Vol. 3 (31): 21-24.
4. Mozalov VE. (2014), Monitoring the quality of education: domestic and foreign experience. Visnyk Natsional'noho universytetu obrony Ukrainy. Vol. 5 (42): 99-104.
5. European Observatoire for Sports and Employment (2015). URL: <http://eose.org/2015/10/exclusive-interview-with-antonio-silva-mendes>.
6. Ministry of Education and Science of Ukraine (2019). URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/yakist-osviti>.
7. Ministry of Education and Science of Ukraine (2018), Standard of higher education of Ukraine: the first (bachelor) level, area of knowledge 22 "Health", specialty 227 "Physical therapy, Ergotherapy". URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/19/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>.
8. Schleicher A. (2018), "The best class in the world: how to create an educational system of the 21st century" translated by Anna Lelov. Lviv. Chronicle. 296 p.

Цитування на цю статтю:

Бондаренко П., Дзюбан ОВ, Кураса ГО, Бондаренко БО. Про якість освітнього процесу на факультеті фізичного виховання і спорту (на прикладі Чорноморського національного університету імені Петра Могили). Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 26-34.

Відомості про автора:

Бондаренко Ірина Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>

Information about the author:

Bondarenko Iryna Hryhorivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraina)

<i>Дзюбан Оксана Володимирівна</i> – старший викладач, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв, Україна) https://orcid.org/0000-0002-7417-5650	<i>Dziuban Oksana Volodymyrivna</i> – lecturer, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
<i>Кураса Геннадій Олександрович</i> – старший викладач, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв, Україна) https://orcid.org/0000-0001-5834-4509	<i>Kurasa Hennadii Oleksandrovych</i> – lecturer, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)
<i>Бондаренко Олег Володимирович</i> – викладач, Чорноморський національний університет імені Петра Могили (Миколаїв, Україна) e-mail: bondarenko.oleg.13.68@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-4995-7028	<i>Bondarenko Oleh Volodymyrovych</i> – lecturer, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

УДК 37.042.1:615.825.1

doi: 10.15330/fcult.33.34-39

Лідія Доцюк, Олена Гауряк

ВПЛИВ АДАПТИВНОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧОЇ ПРОГРАМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Розробка методів корекції рухових порушень у школярів із затримкою психічного розвитку може бути виділена як один із пріоритетних напрямків адаптивної фізичної культури як форми впливу на рухову сферу дітей, підвищення резистентності та самоконтролю. Метою дослідження було вивчення впливу методики адаптивної корекційно-розвиваючої гімнастики на функціональний стан підлітків із затримкою психічного розвитку. Адаптивно-корекційна розвиваюча гімнастика включала набір комплексу процедур, що включав застосування тілесно-орієнтованих вправ і самомасажу, використання ігор та вправ для розвитку психомоторики, психокорекційні ігри, дихальні вправи. Показано, що заняття з адаптивної корекційно-розвиваючої гімнастики призводять до істотного покращення показників морфо-функціонального стану та зниження рівня стресу.

Ключові слова: затримка психічного розвитку, адаптивна фізична культура, функціональний стан організму.

Despite the prevalence of physical therapy methods in the medical rehabilitation of patients with somatic diseases, in some areas of modern medicine insufficient attention is paid to the development of adequate methods for the application of therapeutic physical culture. The development of methods for correction of motor disorders in schoolchildren with a delay in mental development can be highlighted as one of the priority areas of adaptive physical culture as a form of influence on the motor sphere of children, correction of motor insufficiency, rehabilitation of motor disorders, increase of resistance and self-control [11]. The solution to the problem of the integration and socialization of children with mental retardation in the life of modern society is mainly in the field of regenerative medicine, therapeutic and adaptive physical culture and is associated with the development of new therapeutic and practical and restorative technologies in order to restore the functional reserves of the body, compensate for lost functions and increase the level of health and quality of life of people with disabilities.

The purpose of the study was to study the influence of the method of adaptive correction-developing gymnastics on the functional state of adolescents with a delay in mental development. A set of research methods was used to solve the set tasks, including theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; observation; methods of assessing the morphofunctional state, motor readiness, psycho-emotional state; pedagogical experiment: mathematical and statistical processing of experimental data.

It is shown that classes on adaptive correction-developing gymnastics lead to a significant improvement in the indicators of morphofunctional status. Under the influence of an adaptive correction-development program, the number of students with a delay in the mental development of major groups, experiencing varying degrees of stress, greatly decreases.

Key words: mental retardation, adaptive physical culture, functional state of the organism.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Застосування засобів фізичної реабілітації з лікувальною і профілактичною метою традиційно широко використовується при комплексному лікуванні та реабілітації в лікарнях, поліклініках, санаторіях, оздоровчих центрах і їх правильне застосування сприяє зміцненню функціональних можливостей і фізичних якостей організму, відновленню порушеної працездатності і повернення до нормальної життєдіяльності, дозволяє домогтися соціальної реабілітації [3, 4]. Незважаючи на поширеність методів фізичної терапії у медичній реабілітації хворих і з соматичними захворюваннями, в деяких областях сучасної медицини недостатня увага приділяється розробці адекватних методів застосування методів лікувальної фізичної культури [5]. Повною мірою це відноситься до проблеми реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку, хоча останнім часом встановлено, що швидка стомлюваність, коливання працездатності, нестійкість емоційно-вольової сфери у цій категорії пацієнтів зазвичай супроводжуються зниженими показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості [1]. Виявлено, що у них не сформовані сенсомоторні, інтелектуальні, мовні, емоційні передумови до різних видів діяльності [4]. У той же час, якщо питання клініки і діагностики затримки психічного розвитку дітей вивчені досить докладно [1], то дані про вплив фізичних навантажень на функціональний стан організму у цих пацієнтів представлені лише в поодиноких дослідженнях [5].

Проте, розробка методів корекції рухових порушень у школярів із затримкою психічного розвитку може бути виділена як один із пріоритетних напрямків адаптивної фізичної культури як форми впливу на рухову сферу дітей, корекції рухової недостатності, реадптації рухових порушень, підвищення резистентності та самоконтролю [2]. Рішення проблеми інтеграції та соціалізації дітей із затримкою психічного розвитку в житті сучасного суспільства знаходиться головним чином в галузі відновлювальної медицини, лікувальної та адаптивної фізичної культури і пов'язане з освоєнням нових лікувально-практичних та відновлювальних технологій для відновлення функціональних резервів організму, компенсації втрачених функцій і підвищення рівня здоров'я і якості життя осіб із обмеженими можливостями.

Мета дослідження – вивчення впливу адаптивної корекційно-розвиваючої гімнастики на функціональний стан підлітків із затримкою психічного розвитку.

Методи й організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження, що включали теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; спостереження; методи оцінки морфофункціонального стану, рівня стресу; педагогічний експеримент, математико-статистична обробка експериментальних даних.

У дослідженні взяло участь 14 підлітків із затримкою психічного розвитку 12-16 років (8 хлопчиків і 6 дівчаток) і 15 підлітків (9 хлопчиків і 6 дівчаток) із нормальним психічним розвитком того ж віку. Всі діти знаходилися в стандартних умовах педагогічного процесу, в межах якого проводилися організовані заняття фізичною культурою та корекційною гімнастикою, а також психокорекційні процедури. Частина з них – 7 осіб (4 хлопчиків і 3 дівчаток) склали групу порівняння та 7 дітей (4 хлопчики і 3 дівчаток) увійшли в основну дослідницьку групу, яка додатково отримувала комплекс адаптивно-корекційних розвиваючих технологій. До контрольної групи увійшли 15 підлітків (9 хлопчиків і 6 дівчаток) з нормальним психічним розвитком того ж віку. Тривалість спостереження та застосування адаптивно-корекційної розвиваючої гімнастики становила 6 місяців, після чого проводилися порівняльні дослідження стану психофізичного статусу підлітків основної та контрольної групи. Адаптивно-корекційна розвиваюча гімнастика включала набір комплексу процедур, що включав застосування

тілесно-орієнтованих вправ і самомасажу, використання ігор та вправ для розвитку психомоторики, психокорекційні ігри, дихальні вправи.

Функціональне тестування проводилося за загальноприйнятими методиками. Здійснювався підрахунок частоти серцевих скорочень, вимірювався артеріальний тиск, вимірювання життєвої ємності легенів, проводилася проба Штанге і оцінка рівня випробовується стресу (PBC) за індексом Шейх-Заде [34].

$$PBC=0,000126 \times ЧСС \times ПАД \times M^{1/3} \text{ (ум. од.)},$$

(де ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв); ПАТ – пульсовий артеріальний тиск, що дорівнює різниці між максимальним і мінімальним тиском (мм рт. ст.); М – маса тіла).

Оцінка рівня стресу: 1,0–1,50 – норма, 1,51–2,00 – середній стрес, більше 2,00 – виражений стрес.

Для статистичної обробки результатів дослідження була використана програма STATISTICA 6.0 (StatSoft, USA).

Результати і дискусія. Аналіз отриманих даних показав, що за період дослідження у школярів із затримкою психічного розвитку основної групи і групи порівняння відбулися різні зміни морфофункціонального стану (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

Динаміка показників морфофункціонального стану хлопчиків 12–16 років із затримкою психічного розвитку за період дослідження

Показники	Основна група		Група порівняння		
	до корекції	після корекції	до корекції	після корекції	
Маса тіла, кг	55,5±2,44	58,7±2,33	54,9±2,53	57,7±2,45	
Зріст, см	168±1,58	170±1,97	166±2,13	170±2,04	
Окружність грудної клітки, см	вдих	78,4±2,36	80,9±2,00	77,5±2,21	78,9±2,17
	пауза	74,9±2,23	76,1±2,05	74,1±2,16	75,5±2,10
	видих	73,2±2,21	73,6±2,03	72,3±2,09	73,6±2,12
	екскурсія	5,14±0,56	7,29±0,24*	5,20±0,28	5,31±0,21**
ЧСС, уд/хв	83,2±1,90	78,0±1,67	82,3±1,98	80,1±1,69	
Артеріальний тиск (АТ), мм рт.ст.	САТ	121±1,68	116±0,89	117±1,17	118±1,27
	ДАТ	66,4±1,99	74,1±0,89	62,8±1,23	69,5±1,14
	ПАТ	54,5±1,46	41,9±0,54*	54,5±1,54	48,8±1,40**
ЖЄЛ, мл	2738±83,8	3329±78,6*	2708±96,8	2923±97,7**	
Затримка дихання на вдиху, с	31,2±1,58	56,2±1,26*	28,7±1,39	36,4±1,03**	

Примітка: * – достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками до та після дослідження;

** – достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками контрольної та експериментальної груп після дослідження.

Збільшення обсягу грудної клітки склало в групі 1,6% на паузі у хлопчиків і 3,0% – у дівчаток, на вдиху – 3,2% і 0,5% на видиху у школярів – на 4,3% і 1,45% – у школярів. У групі порівняння ці показники збільшилися відповідно на 1,8%, 1,8%, 1,7% – у хлопчиків та на 2,0%, 1,7% і 2,1% – у дівчаток відповідно.

Таблиця 2

**Динаміка показників морфофункціонального стану дівчат 12–16 років
із затримкою психічного розвитку за період дослідження**

Показники		Основна група		Група порівняння	
		до корекції	після корекції	до корекції	після корекції
Маса тіла, кг		55,1+2,32	57,8+2,33	55,1+3,69	57,4+3,66
Зріст, см		165+3,59	168+3,58	166+2,54	168+2,21
Окружність грудної клітки, см	вдих	82,1+3,64	85,6+3,59	80,9+4,37	82,3+4,32
	пауза	78,9+3,69	81,3+3,78	78,3+4,48	79,9+4,56
	видих	77,1+3,75	78,3+3,8	76,4+4,54	77,7+4,47
	екскурсія	5,01+0,27	7,38+0,38*	4,43+0,37	4,57+0,30**
ЧСС, уд/хв		81,4+2,21	77,1+1,57	81,3+2,37	79,9+1,65
Артеріальний тиск (АТ), мм рт.ст.	САТ	116+1,48	113+1,64	119+2,60	115+1,89
	ДАТ	68,8+2,96	71,3+0,82	64,3+2,02	64,3+2,02
	ПАТ	46,9+2,31	41,3+1,57*	54,3+2,97	50,7+1,70**
ЖЄЛ, мл		2819+74,6	3494+73,7*	2693+103,0	2914+120,7**
Затримка дихання на вдику, с		34,9+2,91	61,3+3,76*	33,4+2,89	38,6+3,30**

Примітка: * – достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками до та після дослідження;

** – достовірна різниця ($p < 0,05$) між показниками контрольної та експериментальної груп після дослідження.

Значне і достовірне збільшення ($p < 0,05$) відзначено за показником екскурсії грудної клітини. Так, цей показник збільшується в основних групах на 41,8% – у школярів і 47,6% – у школярок. У групах порівняння екскурсія грудної клітки збільшується тільки на 1,9% і 3,16%. У процесі дослідження в усіх групах спостерігається незначне і статистично недостовірне зниження частоти серцевих скорочень, хоча в основних групах відсоток зміни цього показника дещо більше. Так, у хлопчиків 12–16 років із ЧСС знижується на 6,2% і на 5,2% – у дівчаток того ж віку. У групах порівняння цей показник зменшується на 2,7% і 2,6% відповідно. В кінці дослідження виявляється незначне зниження систолічного артеріального тиску, при одночасному збільшенні діастолічного тиску. При цьому в основних групах величина пульсового тиску статистично достовірно ($p < 0,05$) наближається до фізіологічної норми. В основних групах систолічний артеріальний тиск зменшується на 4,1% у школярів і на 2,7% у школярок, діастолічний артеріальний тиск збільшується на 11,4% – у хлопчиків та 3,6% – у дівчаток. Пульсовий тиск знижується на 23,1% і 12,0%. У групах порівняння систолічний артеріальний тиск збільшується у хлопчиків – на 5,8% і зменшується на 3,01% – у дівчаток. Діастолічний артеріальний тиск підвищується у школярів – на 10,8% і не змінюється у школярок. Пульсовий тиск знижується відповідно на 10,55% і 6,59%. При цьому необхідно зазначити, що зміна артеріального тиску в групах школярів 12–16 років із затримкою психічного розвитку більш значна, ніж у групах школярок того ж віку.

У хлопчиків і дівчаток основних груп відзначені достовірні зміни ($p < 0,05$) практично всіх досліджуваних показників зовнішнього дихання. Так, за період дослідження життєва ємкість легень збільшується на 21,6% у школярів і 23,9% у школярок. У дітей груп порівняння так само простежується деяка тенденція до поліпшення дихальних параметрів, однак відмінності в результатах тестування до і після експерименту незначні ($p > 0,05$) і становлять 7,9% і 8,2% відповідно. Найбільший приріст у хлопчиків і дівчаток основних груп відбувся за часом затримки дихання на вдику і склав 80,1% і 75,6%. У учнів груп порівняння цей показник так само збільшується на 27,1% і 14,9% відповідно.

Тестування виявило значний вплив адаптивної корекційно-розвиваючої гімнастики на рівень стресу підлітків із затримкою психічного розвитку експериментальних груп (табл. 3).

Таблиця 3

Стан рівня досліджуваного стресу у школярів 12–16 років

Досліджувані групи		Рівень стресу		
		норма	середній стрес	виражений стрес
Основна група (хлопчики)	до корекції	9,5%	76,2%	14,3%
	після корекції	76,2%	23,8%	0%
Контрольна група (хлопчики)	до корекції	20%	70%	10%
	після корекції	30%	60%	10%
Основна група (дівчата)	до корекції	37,5%	62,5%	0%
	після корекції	87,5%	12,5%	0%
Контрольна група (дівчата)	до корекції	28,6%	57,2%	14,3%
	після корекції	42,9%	42,9%	14,3%

Кількість учнів із затримкою психічного розвитку основних груп, які відчують в тій чи іншій мірі стрес, значно знижується. Так, частка школярів, що знаходяться в стані вираженого стресу знижується на 14,3% у хлопчиків, які відчують помірне напруження механізмів адаптації (середній стрес) на 52,4% в групі хлопчиків і на 50% в групі дівчаток.

При цьому збільшується кількість школярів добре адаптованих до навчальної та побутової діяльності – на 66,7% у хлопчиків і на 50% у дівчаток. У контрольних групах також спостерігається тенденція до зменшення числа школярів, у яких спостерігається різне за ступенем напруження механізмів стресу та адаптації. Частка учнів, які відчують виражений стрес, залишається незмінною як у хлопчиків, так і у дівчаток. Число учнів, які переживають стрес середньої сили, знижується на 10% – у хлопчиків та на 14,3% – у дівчаток. При цьому паралельно збільшується кількість учнів, які не зазнають стресу на 10% і 14,3% відповідно.

Таким чином, запропонована адаптивна корекційно-розвиваюча гімнастика виявилася ефективним засобом поліпшення морфофункціонального і психофізіологічного стану підлітків 12-16 років, що підтверджується отриманими в ході експерименту даними.

Висновки.

1. Підлітки з затримкою психічного розвитку мають більш низький рівень функціонування основних систем життєзабезпечення організму (відзначаються більш високі показники ЧСС і пульсового тиску, низькі показники екскурсії грудної клітини, життєвої ємності легень і часу затримки дихання на вдиху).

2. Заняття з адаптивної корекційно-розвиваючої гімнастики призводять до істотного покращення показників морфо-функціонального стану (збільшилися екскурсія грудної клітки на 41,8% у хлопчиків і 47,6% у дівчаток, життєва ємність легень на 21,6% і 23,9%; час затримки дихання на вдиху на 80,1% і 75,6% відповідно на тлі зниження пульсового тиску на 23,1% у хлопчиків і 12,0% у дівчаток).

3. Під впливом адаптивної корекційно-розвиваючої програми кількість учнів із затримкою психічного розвитку основних груп, які відчують в тій чи іншій мірі стрес, значно знижується. Так, частка школярів, що знаходяться в стані вираженого стресу знижується на 14,3% у хлопчиків, які відчують помірне напруження механізмів адаптації (середній стрес) на 52,4% в групі хлопчиків і на 50% в групі дівчаток.

Подальші напрями досліджень необхідно спрямувати на розробку адекватних діагностичних та корекційних моделей для оптимізації фізичного розвитку, психологічного стану та соціалізації підлітків із затримкою психічного розвитку.

1. Боднар ІР, Рymar ОВ, Соловей АВ, Маланчук ГГ, Дацків ПП. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; (11): 11-19.
2. Засенко В, Колупаєва А. Діти з особливими потребами: пріоритетні напрями державної політики України в галузі освіти, соціального захисту й охорони здоров'я. Особлива дитина: навчання і виховання. 2014; 3(71): 20-29.
3. Пірожекков СІ. Демографічний фактор у глобальній стратегії розвитку України. Демографія та соціальна економіка. 2004; (1-2): 5-20.
4. Федосєєва ОА. Особливості ігрової діяльності дітей з інтелектуальною недостатністю. Молодий вчений. 2012; (11): 489-491.
5. Hartley S, Newton CRJC. Children with developmental disabilities in the majority of the world. In: Shevell M, ed. Neurodevelopmental disabilities: clinical and scientific foundations. London, Mac Keith Press, 2009.

References

1. Bodnar IR, Rymar OV, Solovej AV, Malanchuk GG, Dackiv PP. Objektivni kryterii dlja vyznachennja funkcionalno-rezervnych mozhlyvostej uchniv serejdnjogo shkilnogo viku [Objective criteria for determining the functional and reserve capabilities of pupils of secondary school age]. Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannja i sportu. 2015; (11): 1-19. [in Ukrainian]
2. Zasenکو V, Kolupaieva A. Ditu z osoblivimi potrebami: prioritetni napriamy derzhavnoi polityky Ukrajinu v galuzi osvitu, socialnogo zahistu ta ohorony zdorovja [Children with special needs: priority directions of the state policy of Ukraine in the field of education, social protection and public health]. Osobлива ditina: navchannja i vihovannja. 2014; 3(7): 20-29. [in Ukrainian]
3. Pirozhkov SI. Demografichnyj faktor u globalnyj strategiji rozvytku Ukrainy [Demographic factor in the global strategy of Ukraine's development]. Demografija ta socialna ekonomika. 2004; (1-2): 5-20. [in Ukrainian]
4. Fedoseeva OA. Osoblivosti igrovoji dijalnosti ditej z intelektualnoju nedostatnistju [Features of the game activity of children with intellectual disabilities]. Moloduj vchenij. 2012; (11): 489-481. [in Ukrainian]
5. Hartley S, Newton CRJC. Children with developmental disabilities in the majority of the world. In: Shevell M, ed. Neurodevelopmental disabilities: clinical and scientific foundations. London, Mac Keith Press, 2009. [in English].

Цитування на цю статтю:

Доцюк ЛІ, Гауряк ОД. Вплив адаптивної корекційно-розвиваючої програми на функціональний стан підлітків із затримкою психічного розвитку Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 34-39

Відомості про автора:

Доцюк Лідія Георгіївна – доктор медичних наук, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: lgdotsyuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1298-4428>

Гауряк Олена Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: olena.hauriak@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2354-7012>

Information about the author:

Dotsiuk Lidiia Heorhiivna – Doctor of Medical Science, Professor, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

Hauriak Olena Dmytrivna – Candidate of Science (Education), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 373.3.091.33-027.22:796

doi: 10.15330/fcult.33.40-51

Тетяна Кравченко

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Мета охарактеризувати та експериментально перевірити вплив уроків з елементами розроблених рухливих ігор та естафет на рівень розвитку фізичної підготовленості учнів початкової школи. Методи й організація дослідження. Нами був проведений педагогічний експеримент протягом 2017–2019 н.р, на базі Вербівського навчально-виховного комплексу “Загальноосвітня школа I–II ступенів – дошкільний навчальний заклад” Висоцької сільської ради, Дубровицького району, Рівненської області. У дослідженнях взяли участь 65 учнів. Отримані результати. Експериментально доведено що застосування рухливих ігор та естафет, під час динамічних перерв в урочний час сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості у учнів експериментальної групи. Висновки. Відповідно до результатів дослідження можемо констатувати, що одним з найбільш ефективних засобів вирішення проблеми розвитку фізичної підготовленості в молодшому шкільному віці є рухливі ігри.

Ключові слова: типова освітня програма, молодші школярі, рухливі ігри, естафети, динамічні перерви.

The process of optimizing physical fitness, strengthening the physical and mental health of children of primary school age requires special attention and detailed study. After all, the physical fitness of modern youth is deteriorating every year, and the incidence of children in all regions of Ukraine is significantly increasing. The goal is to characterize and experimentally test the effect of lessons with elements of developed mobile games and relays on the level of development of physical fitness of elementary school students. Methods and organization of research. We conducted a pedagogical experiment during February–May with students of the control group, that is, the 2017–2018 academic year, and September–January of the 2018–2019 academic year, with students of the experimental group on the basis of the Verbovsky teaching and educational complex “Secondary school I–III steps – preschool educational institution” Vysotsk village council, Dubrovitsk district, Rivne region. The study involved 31 students of the experimental group (EG) of 1–4 grades and 34 students of the control group (CG). The pupils of the two groups were divided into groups: 6–7 years old (1–2 class) and 8–9 years old (3–4 class), which were evaluated separately. Used such research methods as theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical methods (pedagogical experiment; pedagogical observation, pedagogical testing); anthropometry; methods of mathematical statistics. Results. Analysis of data indicators anthropometric data, where the average length and body weight of boys and girls grades 1–4 control (CG) and experimental (EG) groups is within the age norm. The chest circumference in boys and girls correspond to the level of development. The physical fitness of students in the experimental and control groups has become an experimentally proven engine for the use of mobile games and relays, and dynamic interruptions in the time period for the development of physical fitness in students of the experimental group. Therefore, the positive effect of the introduction of 1–4 grades of outdoor games into practical forms of study has been experimentally proved. Findings. The new program provides for a wider use of mobile games, as well as the ability of each teacher to independently choose mobile games in accordance with the objectives of the lesson. According to the results of the study, we can state that one of the most effective means of solving the problem of developing physical fitness in primary school age is outdoor games.

Key words: Typical educational program, younger students, outdoor games, relay races, dynamic changes.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.

Актуальність. У Законі України “Про загальну середню освіту” одним із основних завдань, є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх фізичного та психічного здоров’я. Але особливої уваги та детального вивчення потребує процес оптимізації фізичної підготовленості, зміцнення фізичного та психічного здоров’я дітей молодшого шкільного віку. Адже фізична підготовленість сучасної молоді погіршується з кожним роком, а захворюваність дітей на території всіх областей України значно зростає особливо це яскраво проявилось за останні роки. Саме тому, вивчення та до-

слідження даної проблеми дасть нам змогу підвищити рівня фізичної підготовленості, зміцнити фізичне та психологічне здоров'я молодших школярів.

Проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи Шияна Б.М., Москаленко Н. В., Презлята Г.В., Худолій О.М. та інших фахівців у галузі фізичної культури, які стверджують, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – однією з головних завдань фізичного виховання в школі [9, 18, 19].

У роботах Вільчковського Е.С., Круцевич Т.Ю. та інших, проблема фізичного виховання, фізичної підготовленості, та здоров'я дітей посідає досить вагомe місце, і досліджена досить детально. Автори зазначають, позитивний вплив на організм, що зростають оздоровчі програми, які спрямовані на підвищення рівня фізичного стану молодших школярів [3, 7].

У відповідності до Державного стандарту початкової освіти (постанова КМ України від 21 лютого 2018 року) в умовах становлення Нової української школи актуалізується проблема формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок [18].

Розвиток фізичної підготовленості у молодшому шкільному віці тісно пов'язана з використанням рухливих ігор, оскільки до їх складу входять основні природні рухи людини, які виконуються у різних поєднаннях і комбінаціях [14, 26].

Крім того рухливі ігри мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду.

Мета дослідження – Охарактеризувати та експериментально перевірити вплив уроків з елементами розроблених рухливих ігор та естафет на рівень розвитку фізичної підготовленості учнів початкової школи.

Методи й організація дослідження. Нами був проведений педагогічний експеримент протягом лютого-травня з учнями контрольної групи, тобто 2017–2018 н.р, та вересня-січня 2018–2019 н.р. з учнями експериментальної групи, на базі Вербівського навчально-виховного комплексу “Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад” Висоцької сільської ради, Дубровицького району, Рівненської області.

Сутність нашого експерименту полягає в оптимізації фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. У дослідженнях взяли участь 31 учень експериментальної групи (ЕГ) 1–4 класів та 34 учні контрольної групи (КГ). Учні двох груп були поділені на групи: 6–7 років (1–2 клас) та 8–9 років (3–4 клас), що оцінювались окремо.

Підчас проведення експериментального дослідження нами використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; педагогічне тестування); антропометрія; методи математичної статистики.

Результати і дискусія. Одним з характерних проявів погіршення здоров'я школярів є значне погіршення фізичної підготовленості та зменшення фізичної активності дітей [17, 20, 22]. Як стверджує Т.Ю. Круцевич цю проблему можна пояснити низьким рівнем ефективності уроків фізичної культури і фізкультурно-оздоровчих занять, які базувались на застарілих підходах дозування фізичних навантажень [10]. Неодноразово у дослідженнях вчених Круцевич Т.Ю., Шиян Б.М., Худолій О.М. стверджувалось, що існуюча система навчання дітей на уроках фізичної культури не відповідає за змістом, об'ємом, інтенсивності навантаження дитячому організму, а головне, не враховувала

індивідуальних особливостей школярів [7, 11, 24, 23, 25]. Зважаючи на проблеми які висвітлювали вчені відбулися зміни в навчальному процесі закладів середньої освіти.

Верховна Рада України 5 вересня 2017 року ухвалила новий закон “Про освіту”, відповідно до якого діти, що пішли до школи у 2018 н.р. навчатимуться 12 років. Це потребує переходу до використання нових типових програм фізкультурної освітньої галузі, які прививали б практичні навички використання знань та вмінь які отримують в школі та у повсякденному житті. Закон дозволяє вчителям працювати за розробленими ними освітніми програмами відповідно до Державного стандарту початкової освіти [18] або використовувати типові освітні програми Шиян Р.Б чи Савченко О.Я.

Типова освітня програма фізкультурної освітньої галузі під керівництвом Шиян Р.Б. охоплює три змістові лінії. Метою цієї галузі для загальної середньої освіти є формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом та життєво необхідних рухових умінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму. Відповідно до мети, складений ряд завдань, на основі яких розроблені змістові лінії, що мають обов'язкові та очікувані результати навчання для учнів 1–2 класу, що не поділені на роки вивчення, як у Савченко О.Я.

Змістові лінії за Р.Б. Шиян та їх характеристика:

1) “Базова рухова активність” – охоплює види діяльності, що спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, включає різновиди дитячого фітнесу, що на наш погляд, є продуктивним засобом розвитку особистості учня та сприяє підвищенню фізичної підготовленості;

2) “Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)” задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей, фізичній підготовленості і обов'язкове виконання правил чесної гри;

3) “Турбота про стан здоров'я та безпеку” спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності, тобто учні навчаються контролювати власне самопочуття, розрізняти ознаки втоми, вплив навантаження на їх організм.

Виконання завдань даної галузі допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання задля розв'язання завдань фізкультурної освітньої галузі.

Змістові лінії типової освітньої програми з фізичної культури під керівництвом Савченко О.Я. та їх характеристика:

1) “Рухова діяльність” передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як про сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, формування в молодших школярів умінь та навичок володіння способами рухової діяльності, формування правильної постави й профілактику плоскостопості і т.д.

2) “Ігрова та змагальна діяльність” виховує у молодших школярів ініціативність, активність, відповідальність у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами, навчає здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, формувати в молодших школярів уміння і навички використання естафет і т.д. Метою навчання є всебічний фізичний розвиток особистості учня засобами фізичної культури та ігрової діяльності, формування ключових компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять та виховання фізично загартованих і патріотично налаштованих громадян України.

Тож можемо підсумувати, що завдання типових програм Савченко О.Я. та Шиян Р.Б. є схожими за своїми змістом та метою. Відмінною є кількість змістових

ліній за Шияном Р.Б. три, а Савченко О.Я. пропонує лише дві, а також за її програмою передбачене навчання з плавання (за наявності обладнання у ЗЗСО), та різновиди дитячого фітнесу, що включені в програму Шиян Р. Б. У відповідності до Державного стандарту початкової освіти (постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018р.) здобувач освіти повинен вміти керуватися правилами безпечної і чесної гри, боротися, вигравати і програвати, усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, емоційного задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії, що реалізується через типові освітні програми Савченко О.Я. та Шиян Р.Б. Типові освітні програми наведені вище не містять нормативних показників, як початкова програма для 1–4 класів. Додатки вчитель використовує за своїм бажанням (використання бальної оцінки в системі педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів; умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів; орієнтовні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей молодших школярів; показники рухової компетентності учнів та фізичної підготовленості за період навчання з першого по четвертий клас.

Проблема оптимізації фізичної підготовленості школярів потребує систематичного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчої роботи в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами [3, 5, 13], тому ми вирішили використовувати рухливі ігри та естафети.

Відповідно на основі проекту Державного стандарту початкової загальної освіти, що ґрунтується на 6 принципах, один з яких є “здоров'я” – формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що є надзвичайно важливим для дітей молодшого шкільного віку [15], адже проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку набула особливої актуальності в наш час..

Враховуючі зміни до Державного стандарту початкової освіти [18] можна стверджувати, що типові освітні програми фізкультурної освітньої галузі нової української школи є рушієм для розвитку рухової активності та фізичної підготовленості дітей, адже висувуються значні вимоги до розвитку рухової діяльності, формування компетентностей, які використовуватимуться у житті здобувачами освіти, що в подальшому позитивно впливатиме на сучасних молодших школярів та всіх учнів нової української школи. Тому при розробці календарно-тематичного планування уроків фізичної культури, відповідно до типової освітньої програми розробленої під керівництвом Р.Б. Шиян від 21 лютого 2018 р. №87 м. Київ, ми розробили рухливі ігри та естафети “Перенесення тарілок на голові” “Збір урожаю”, “Стрибучість найвищого”, “Злови мене”, які ми активно використовували при вивченні змістової лінії “Ігрова та змагальна діяльність” [17].

Можемо зазначити, що саме молодший шкільний вік є найбільш сприятливим часом для використання рухливих ігор у процесі виховання. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей та фізичної підготовленості [6].

Нами був проведений педагогічний експеримент протягом лютого-травня з учнями контрольної групи, тобто 2017–2018 н.р, та вересня-січня 2018–2019 н.р. з учнями експериментальної групи, на базі Вербівського навчально-виховного комплексу “Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад” Висоцької сільської ради, Дубровицького району, Рівненської області.

Сутність нашого експерименту полягає в оптимізації фізичної підготовленості молодших школярів в процесі фізичного виховання на основі сучасних здоров'язбе-

режувальних технологій початкової освіти. У дослідженнях взяли участь 31 учень експериментальної групи (ЕГ) 1–4 класів та 34 учні контрольної групи (КГ). Учні двох груп були поділені на групи: 6–7 років (1–2 клас) та 8–9 років (3–4 клас), що оцінювались окремо.

Та були використані такі тести: *Частота рухів* визначалась за результатами стрибків двома ногами на місці з опорою за 20 секунд. *Швидкісно-силові якості* визначали за результатом стрибка у довжину з місця. *Силові якості* оцінювались за показниками кількості присідань для дівчат та хлопців за 20 секунд. Дослідження *гнучкості* проводили за допомогою тесту “нахил тулуба вперед з положення сидячи”. *Координація* визначалась за допомогою “Човниковий” біг 4x9 м (сек.) експериментальної та контрольної груп. *Силова витривалість* вимірювалась тестом “піднімання тулуба в сід за 30 секунд”. Та *антропометричні показники*.

На констатувальному етапі дослідження було проаналізовано та узагальнено вітчизняні літературні джерела з питань методології, теорії і практики виховання учнів молодшого шкільного віку, у тому числі і методичні посібники, наукові статті з даної проблематики; дослідження досвіду використання динамічних перерв, рухливих ігор та естафет для оптимізації фізичної підготовленості молодших школярів, зокрема, на основі Державного стандарту початкової освіти; визначено рівень фізичного розвитку дітей та рівень фізичної підготовленості.

Формувальний етап дослідження передбачав проведення педагогічного експерименту, взявши за основу динамічні перерви та рухливі ігри й естафети для дітей молодшого шкільного віку. Для проведення дослідної роботи було створено експериментальну групу (31 учень), з яких 6–7 років хлопчики (n=8), дівчаток (n=6), 8–9 років – хлопчиків (n=10), дівчаток – (n=7). До контрольної групи відносилось 34 учні, з них 6–7 років: хлопці – (n=9), дівчатка – (n=6); 8–9 років: хлопці (n=11), дівчатка (n=8). Особливістю фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей експериментальної групи було використання динамічні перерви, а до уроків фізичної культури додавали розроблені рухливі ігри: “Перенесення тарілок на голові”, “Збір урожаю”, “Стрибучість найвищого”, “Злови мене”. Уроки проводились за освітньою програмою розробленою під керівництвом Р.Б. Шияна, відповідно до Державного стандарту початкової освіти на основі якої було складене календарно-тематичне планування уроків фізичної культури на II семестр. А уроки у контрольній групі відбувались відповідно до навчальної програми з фізичної культури для учнів 1–4 класів.

В ході проведення формувального експерименту перевірено вплив динамічних перерв та рухливих ігор на оптимізацію фізичної підготовленості учнів 1–4 класів експериментальної груп.

Після закінчення експерименту було зроблено обробку та аналіз отриманих результатів, проведено порівняння результатів тестування дітей молодшого шкільного віку, а саме учнів експериментальної групи (1–4 класу) що навчалися за типовою освітньою програмою фізкультурної галузі Нової української школи до якої були додані розроблені рухливі ігри та естафети та учні контрольної групи (1–4 класу) що навчалися у відповідності до навчальної програми з фізичної культури для учнів 1–4 класів. Математична обробка даних, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

Отже середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп дають уявлення про стан фізичного розвитку дітей та його відповідність віковим нормам у ЕГ (табл. 1), та КГ у (табл. 2).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку хлопчиків та дівчаток
молодшого шкільного віку ЕГ (6–7 та 8–9 років)**

Показники	Хлопчики 6–7 років		Дівчатка 6–7 років	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	122,5	2,81	118,8	1,88
Маса тіла, кг	23,6	5,14	22,4	2,81
ОГК, см	65,5	2,58	63,2	1,42
Показники	Хлопчики 8–9 років		Дівчатка 8–9 років	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	134,2	2,81	129,8	2,35
Маса тіла, кг	28,9	5,35	29,4	5,60
ОГК, см	73,5	4,37	68,6	5,97

Середній показник довжини та маси тіла хлопчиків і дівчаток 6–7 та 8–9 років експериментальної групи знаходиться у межах вікової норми. Показники окружності грудної клітки у хлопчиків та дівчаток відповідають середньому рівню розвитку.

Дослідження фізичного розвитку хлопчиків 6–7 та 8–9 років експериментальної групи свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками довжини тіла ($S=2,81$), маси тіла 6–7 ($S=5,14$), 8–9 ($S=5,35$), окружності грудної клітки 6–7 ($S=2,58$), 8–9 ($S=4,37$). Вивчення фізичного розвитку дівчаток свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками довжини тіла 6–7 ($S=1,88$), 8–9 ($S=2,35$), окружності грудної клітки 6–7 ($S=1,42$), 8–9 ($S=5,79$), маси тіла 6–7 ($S=2,81$), 8–9 ($S=5,60$).

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку хлопчиків та дівчаток
молодшого шкільного віку КГ (6–7 та 8–9 років)**

Показники	Хлопчики 6–7 років		Дівчатка 6–7 років	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	124,3	3,13	122,5	2,16
Маса тіла, кг	22,2	5,63	20,3	3,43
ОГК, см	63,5	3,23	61,2	2,27
Показники	Хлопчики 8–9 років		Дівчатка 8–9 років	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	130,3	3,32	128,4	2,86
Маса тіла, кг	26,7	5,47	25,3	6,86
ОГК, см	69,4	5,23	67,5	6,24

Середній показник довжини та маси тіла хлопчиків і дівчаток контрольної групи 6–7 та 8–9 років знаходиться у межах вікової норми. Показники окружності грудної клітки у хлопчиків та дівчаток відповідають середньому рівню розвитку.

Дослідження фізичного розвитку хлопчиків 6–7 та 8–9 років контрольної групи свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками довжини тіла 6–7 років ($S=3,13$), 8–9 років ($S=3,32$) маси тіла 6–7 років ($S=5,63$), 8–9 років ($S=5,47$), окружності

грудної клітки 6–7 років ($S=3,23$), 8–9 років ($S=5,23$). Вивчення фізичного розвитку дівчаток свідчить, що досліджувані є однорідними за показниками довжини тіла 6–7 років ($S=2,16$), 8–9 років ($S=2,86$) окружності грудної клітки 6–7 років ($S=2,27$), 8–9 ($S=6,86$), років маси тіла 6–7 років ($S=3,43$), 8–9 років ($S=6,24$).

Середній показник довжини та маси тіла хлопчиків і дівчаток 1–4 класів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп знаходиться у межах вікової норми. Показники окружності грудної клітки у хлопчиків та дівчаток відповідають рівню розвитку.

Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатувало рівень прояву таких якостей: частота рухів, швидкісно-силові якості, сила, гнучкість, координація, силова витривалість. Середні показники фізичної підготовленості обстежених хлопчиків та дівчаток 6–7 та 8–9 років експериментальної та контрольної груп наведені в (табл. 3), (табл. 4), (табл. 5), (табл. 6).

Таблиця 3

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків($n=8$)
та дівчаток ($n=6$) 6–7 років ЕГ**

Показники	Хлопчики		Дівчатка	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Присідання за 20 секунд	30,25	5,06	29,75	8,60
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	20	4,72	22,8	3,31
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5,5	1,88	6,1	1,62
“Човниковий” біг 4x9 м (сек.)	12,93	1,13	13,84	1,17
Стрибок у довжину з місця, см	118,5	15,07	104,8	13,72
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	16,6	1,61	20,2	1,24

Наведені дані у хлопчиків свідчать про однорідність показників у таких вправах як: “присідання за 20 секунд” ($S=5,06$), “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” ($S=4,72$). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи”, “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” “Човниковий” біг 4x9 м (сек) ($S=1,88$, $S=1,61$ і $S=1,13$ відповідно). Значне розсіювання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” ($S=15,07$).

Дослідження фізичної підготовленості дівчаток свідчить про однорідність показників у таких вправах як: “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” ($S=3,31$). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи”, “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” “Човниковий” біг 4x9 м (сек) ($S=1,62$ і $S=1,24$ $S=1,17$ відповідно). Найбільші коливання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” ($S=13,72$), “присідання за 20 секунд” ($S=8,60$).

Показники частоти рухів, швидкісно-силових якостей, гнучкості, сили хлопчиків та дівчат знаходяться на високому рівні. Середні показники силової витривалості хлопців – на низькому, а дівчат – на середньому рівнях.

Отже, більшість показників розвитку фізичних якостей хлопчиків і дівчаток знаходиться на середньому та високому рівнях. Високий рівень спостерігається частіше, ніж низький та середній.

Таблиця 4

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків(n=10)
та дівчаток (n=7) 8-9 років ЕГ**

Показники	Хлопчики		Дівчатка	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Присідання за 20 секунд	21,75	1,92	24,2	3,41
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	40	3,67	38,1	6,73
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	11	2,80	11,4	2,82
“Човниковий” біг 4x9 м (сек.)	11,93	1,05	12,84	1,14
Стрибок у довжину з місця, см	143,8	10,54	129,9	13,51
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	21	2,12	19,8	5,08

Однорідність даних фізичної підготовленості хлопчиків проявляється у вправі “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” (S=3,67). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи”, “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” “Човниковий” біг 4x9 м (с) (S=2,80 і S=2,12 S=1,05 відповідно), “присідання за 20 секунд” (S=1,92). Значне розсіювання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” (S=10,54).

Дослідження фізичної підготовленості дівчаток свідчить про однорідність показників у таких вправах як: “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд”, “піднімання тулуба в сід за 30 секунд”(S=6,73 і S=5,08). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи”, “присідання за 20 секунд” “Човниковий” біг 4x9 м (сек) (S=2,82 і S=3,41 S=1,14). Найбільші коливання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” (S=13,51).

Середні показники *витривалості* хлопців та дівчат знаходяться на високому рівні, так само як і показники *частоти рухів, гнучкості, координації, швидкісно-силових якостей*. Показники *сили* знаходяться на середньому рівні. Отже, використання рухливих ігор та естафет, динамічних перерв з учнями експериментальної групи справило позитивний ефект на розвиток фізичної підготовленості.

Таблиця 5

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків(n=8)
та дівчаток (n=6) 6-7 років КГ**

Показники	Хлопчики		Дівчатка	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Присідання за 20 секунд	27,5	6,70	25,5	9,84
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	19,6	5,10	21,3	3,53
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5,2	1,88	3,1	1,35
“Човниковий” біг 4x9 м (сек.)	13,13	1,15	13,96	1,19
Стрибок у довжину з місця, см	116,7	15,88	102,2	14,3
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	15,8	1,72	20,3	1,44

Наведені дані у хлопчиків свідчать про однорідність показників у таких вправах як: “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” ($S=5,10$). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи”, “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” “Човниковий” біг 4x9 м (сек) ($S=1,88$ і $S=1,72$ $S=1,15$ відповідно). Значне розсіювання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” ($S=15,88$), “присідання за 20 секунд” ($S=6,70$).

Дослідження фізичної підготовленості дівчаток свідчить про однорідність показників у таких вправах як: “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” ($S=3,53$). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи”, “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” “Човниковий” біг 4x9 м (сек) ($S=1,35$ і $S=1,44$ $S=1,19$ відповідно). Найбільші коливання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” ($S=14,3$), “присідання за 20 секунд” ($S=9,84$).

Показники частоти рухів, швидкісно-силових якостей, сили хлопчиків та дівчат знаходяться на високому рівні, гнучкості (у хлопців – високому, дівчат – середньому) рівнях. Середні показники силової витривалості хлопців – на низькому, а дівчат – на середньому рівнях.

Отже, більшість показників розвитку фізичних якостей хлопчиків і дівчаток знаходиться на середньому рівні, тому він спостерігається частіше, ніж низький та високий.

Таблиця 6

Показники фізичної підготовленості хлопчиків ($n=10$)
та дівчаток ($n=7$) 8–9 років КГ

Показники	Хлопчики		Дівчатка	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Присідання за 20 секунд	20,1	1,92	22,9	4,83
Стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд, рази	35	6,40	34,5	7,50
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	10	4,30	11,2	2,97
“Човниковий” біг 4x9 м (сек.)	11,53	0,95	11,84	1,05
Стрибок у довжину з місця, см	134,5	12,45	127,4	14,29
Піднімання тулуба в сід за 30 с, рази	19	2,44	18,5	5,99

Однорідність даних хлопчиків проявляється у вправі “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” ($S=6,40$), “нахил тулуба вперед з положення сидячи” ($S=4,30$). Середня ступінь варіювання показників у вправі “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” ($S=2,44$), “присідання за 20 секунд” ($S=1,92$). Значне розсіювання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” ($S=12,45$). На високому рівні знаходиться рівень розвитку координації “Човниковий” біг 4x9 м (сек.). ($S=0,95$)

Дослідження фізичної підготовленості дівчаток свідчить про однорідність показників у таких вправах як: “присідання за 20 секунд” ($S=4,83$) “піднімання тулуба в сід за 30 секунд” ($S=5,99$). Середня ступінь варіювання показників у вправах “нахил тулуба вперед із положення сидячи” ($S=2,97$). Найбільші коливання показників спостерігається у вправі “стрибок у довжину з місця” ($S=14,29$), “стрибки на двох ногах на місці з опорою об стіл за 20 секунд” ($S=7,50$). Рівень розвитку координації “Човниковий” біг 4x9 м (сек.) на високому рівні у всіх учнів. ($S=0,95$)

Середні показники *витривалості* хлопців та дівчат знаходяться на високому рівні, так само як і показники *частоти рухів, гнучкості, координації, швидкісно-силових якостей*. Показники *сили* хлопчиків та дівчаток знаходяться на середньому рівні.

Отже, проаналізувавши дані показників фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної групи можна побачити вищий рівень розвитку якостей у учнів експериментальної групи. Позитивний ефект проведення рухливих ігор та динамічних перерв можна вважати доведеним.

Висновки.

Зробивши теоретичний аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури можемо зробити висновок, що метою фізкультурної освітньої галузі в умовах нової української школи є формування ключових компетентностей, стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного та психологічного розвитку. Нова програма передбачає більш широке застосування рухливих ігор.

Аналіз показників антропометричних даних, де середній показник довжини та маси тіла хлопчиків і дівчаток 1–4 класів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп знаходиться у межах вікової норми. Показники окружності грудної клітки у хлопчиків та дівчаток відповідають рівню розвитку. Фізична підготовленість учнів експериментальної та контрольної групи засвідчує щозастосування рухливих ігор та естафет, під час динамічних перерв в урочний час є ефективними засобами підвищення фізичної підготовленості школярів експериментальної групи. Тому позитивний ефект впровадження в урочні форми занять учнів 1–4 класів рухливих ігор експериментально доведено.

1. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
2. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 256 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів: ВНТЛ, 2008. 336 с.
4. Волков Л.В. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. К.: Освіта України, 2007. 152 с.
5. Динамічні перерви. 1–2 класи. упоряд. В. П. Порошук. Х.: Вид. група "Основа", 2018.221, [3] с. (Серія "Нова українська школа").
6. Єдинак Г. Пляхтій П, Яценюк Ю. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Поділ., 2000. 305 с.
7. Круцевич Т.Ю. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
8. Круцевич Т.Ю. Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001; № 3:3-15.
9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Д : Вид-во "Інновація", 2007. 252 с.
10. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89 с.
11. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Н. М. Бібі. К.: ТОВ "Видавничий дім "Плєяди", 2017: 24-25.
12. Островець Т.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою шляхом застосування різних засобів навчання. Посібник для вчителів фізичної культури, здобувачів освіти ЗЗСО, 2018. 21 с.
13. Презлята Г.В. Народні і забави у формуванні фізичного гарту / Г.В.Презлята//Вісник Прикарпатського університету.Фізична культура.Івано-Франківськ, 2006; Вип.2: 57-62
14. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
15. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" на період до 2029 року : Розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. № 988-р.

16. Радзиевский АР, Верич ГЕ. Об оптимальности двигательной активности человека. Тезисы доп. IV междунар. науч. конгр. [“Олимпийский спорт и спорт для всех : проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины та реабілітації”]. К. : Олімпійська література, 2000: 416.
17. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Під ред. Т. Ю. Круцевич, Київ: Олімпійська література, 2008. 392 с.
18. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. вихов. и спорта: в 2 т. За ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2: Методика физического воспитания разных групп населения. К.: Олімпійська література, 2008. 367 с.
19. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: “ОВС”, 2008. 406 с.: іл.
20. Шиян БМ. Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.
21. Clements R. An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*. 2004; 5 (1): 68-80.

References

1. Bory'sova YuYu. Dy'ferencijovany'j pidxid u fizy'chnomu vy'xovanni shkolyariv na osnovi vy'kory'stannya komp'yuterny'x tehnologij : avtoref. dy's. na zdob. nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vy'x. i sportu : specz. 24.00.02 “Fizy'chna kul'tura, fizy'чне vy'xovannya rizny'x grup naselennya”. Dnipropetrovs'k, 2009. 20 s.
2. Vy'lenskaya TE. Fy'zy'cheskoe vosp'y'tany'e detej mladshogo shkol'nogo vozrasta : ucheb. posoby'e. Rostov n/D: Feny'ks, 2006. 256 s.
3. Vil'chkovs'ky'j ES. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya ditej molodshogo shkil'nogo viku. L'viv: VNTL, 2008. 336 s.
4. Volkov LV. Molodshy'j shkil'ny'j vik: vy'xovna spryamovanist' zanyat' fizy'chnoyu kul'turoyu i sportom : navch. posib. K.: Osvita Ukrainy', 2007. 152 s.
5. Dy'namiczni pererivy'. 1–2 klasy'. uporyad. V. P. Poroshuk. X.: Vy'd. grupa “Osnova”, 2018. 221, [3] s. (Seriya “Nova ukrayins'ka shkola”).
6. Yedy'nak G. Plaxtij P, Yacenyuk Yu. Fizy'chna kul'tura v shkoli: molodomu specialistu : navch.-metod. posib. Kam'yanez'-Podil., 2000. 305 s.
7. Krucevy'ch TYu. Bezverxnya GV. Rekreaciya u fizy'chnij kul'turi rizny'x grup naselennya : navchal'ny'j posibny'k. K.: Olimpijs'ka literatura, 2010. 248 s.
8. Krucevy'ch TYu. Petrovsky'j VV. Fy'zy'cheskoe vosp'y'tany'e kak socy'al'noe yavleny'e. Nauka v oly'mpy'jskom sporte. 2001; 3: 3-15.
9. Moskalenko NV. Fizy'чне vy'xovannya molodshy'x shkolyariv : monografiya D : Vy'd-vo “Innovaciya”, 2007. 252 s.
10. Mudry'k SB. Ruxly'vi igry' na urokax fizy'chnoy kul'tury' Lucz'k, 2008: 89 s.
11. Nova ukrayins'ka shkola: poradny'k dlya vchy'telya. Pid zag. red. Bibik N. M. K.: TOV “Vy'davny'chy'j dim “Pleyady””, 2017: 24-25.
12. Ostrovecz' TO. Formuvannya moty'vaciyi do zanyat' fizy'chnoyu kul'turoyu shlyaxom zastosuvannya rizny'x zasobiv navchannya. Posibny'k dlya vchy'teliv fizy'chnoy kul'tury', zdobuvachiv osvity' ZZSO, 2018. 21 s.
13. Pro zatverdzhennya Derzhavnogo standartu pochatkovoyi osvity': Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy' vid 21 lyutogo 2018 r. № 87.
14. Pro sxvalennya Konceptiyi realizaciyi derzhavnoyi polity'ky' u sferi reformuvannya zagal'noyi seredn'oyi osvity' “Nova ukrayins'ka shkola” na period do 2029 roku : Rozporyadzhennya KMU vid 14 grudnya 2016 r. № 988-r.
15. Radzy'evsky'j AR, Very'ch GE. Ob opty'mume dvy'gatel'noj akty'vnosti' cheloveka. Tezy' dop. IV mizhnar. nauk. kongr. [“Olimpijs'ky'j sport i sport dlya vsix : problemy' zdorov'ya, rekreaciyi, sporty'vnoyi medy'cy'ny' ta rehabilitaciyi”]. K. : Olimpijs'ka literatura, 2000: 416.
16. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya. Т. 1. Zagal'ni osnovy' teoriyi i metody'ky' fizy'chnogo vy'xovannya. Pid red. Т. Yu. Krucevy'ch, Ky'yiv, Olimpijs'ka literatura, 2008, 392 s.
17. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya: pidruch. dlya stud. vuziv fiz. vy'xov. i sportu: V 2 t. Za red, T.Yu. Krucevy'ch. – Т. 2. Metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya rizny'x grup naselennya. K.: Olimpijs'ka literatura, 2008. 367 s.
18. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навч. посібник 2-е вид., випр. Харків: “ОВС”, 2008. 406 с.: іл.
19. Шиян БМ. Теория и методика физического воспитания школьников. Часты'на 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

20. Clements R. An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*. 2004; 5(1): 68-80.

Цитування на цю статтю:

Кравченко Т.П. Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного засобами рухливих ігор в умовах нової української школи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Берез 26; 33: 40-51

Відомості про автора:

Кравченко Тетяна Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Переяслав-Хмельницький Державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (Переяслав-Хмельницький Україна)

e-mail: galenko-tanya@rambler.ru

<https://orcid.org/0000-0002-6041-3101>

Information about the author:

Kravchenko Tetiana Petrivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph.D.), Gregory Skovoroda Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University (Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine)

УДК 378:796.8

doi: 10.15330/fcult.33.51-56

*Едуард Лапковський, Ярослав Яців,
Богдан Лісовський*

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета. Теоретично обґрунтувати й розробити програму спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю та перевірити її вплив на ефективність їх змагальної діяльності. **Методи.** У процесі виконання дослідження були застосовані аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічне спостереження (вивчення результативності змагальної діяльності), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У педагогічному експерименті взяли участь 10 студентів-борців вільного стилю у віці від 18 до 20 років. Аналіз змагальної діяльності борців проводили як безпосередньо в ході поєдинків, так і в процесі перегляду відеозаписів. Визначали наступні показники змагальної діяльності: тривалість реальних атак, інтервали часу, через які поновлюються атаки, інтервал між успішними атаками, тривалість успішних атак, кількість отриманих балів, загальна тривалість сутички, кількість перемог та поразок. **Результати.** Для ефективного управління процесом розвитку швидкісно-силових якостей студентів-спортсменів, які займаються вільною боротьбою було сформовано шість мікроциклів тренувань із використанням комбінацій вправ певного характеру впливу (розвиваючого – фізично/технічно, контролюючого, відповідного, змагального, відновлювального). Особливість застосованої нами методики під час реалізації програми швидкісно-силового удосконалення борців полягала в тому, що в період безпосередньої підготовки до змагаль (за 21–28 днів) обсяг вправ із партнером досягав 70–80%. Порівняння результативності змагальної діяльності до і після реалізації програми педагогічного експерименту дозволило встановити вірогідне збільшення часу реальних атак, зменшення інтервалу між атаками, зростання кількості успішних атак. Як наслідок, збільшилася кількість перемог на фоні сталого числа поразок. **Висновок.** Отже реалізація експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю забезпечила покращення змагальної діяльності спортсменів, що підтверджено вірогідним зростанням тривалості реальних атак, зменшенням тривалості інтервалів між атаками, збільшенням кількості успішних атак та часу безпосередньої активної взаємодії з суперником. Як наслідок – зросла загальна кількість перемог на фоні незмінного числа поразок.

Ключові слова: борці вільного стилю, програма, спеціальна фізична підготовка, змагальна діяльність.

The purpose of the work was to evaluate the results of the competitive activity of the student-wrestlers after the application of the developed training program in the annual cycle. In the course of the research, the analysis of scientific and special literature was applied; pedagogical observation and experiment; pedagogical testing (studying the effectiveness of competitive activities), methods of mathematical statistics.

The analysis of the competitive activity of the student-wrestlers was conducted both directly during the matches, and in the process of video replay. The following indicators of the competitive activity of the student-

wrestlers were determined: the duration of real attacks, the interval of attacks – the intervals of time, through which attacks are made, the interval of successful attacks – the intervals of time, through which they are produced, the duration of successful attacks, the number of points won, the duration of the fight – the time from it beginning before the actual ending, the number of victories, the number of losses. In the pedagogical experiment, participated 10 free style wrestlers aged 18 to 20 years. The research was conducted on the basis of the Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.

For effective control of the development of the speed-strength qualities of students engaged in free struggle, 6 microcycles of training were formed using combinations of exercises of a certain nature (developing (physically / technically), control, preparatory, competitive, restorative).

The proposed program of development of speed-strength qualities of student-wrestlers provided a reliable growth of the values of an anaerobic component of special endurance, an increase in its power and speed-power components by the results of tests in squatting with the partner of its weight and pulling up the jerk on the crossbar.

The result of the training program we introduced was the improvement of competitive activities, which was confirmed by the probable increase in the duration of real attacks, a decrease in the time interval between attacks, an increase in the time of successful attacks and an increase in the duration of the match in general. As a result, the total number of victories grew against the backdrop of an unchanging number of losses.

The absence of changes in muscle strength of the abdominal press was recorded, which in the long run proves the need to improve our training program with emphasis on the effectiveness of selected exercises.

Key words: free style fighters, program, special physical training, competitive activities.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. У теорії і практиці спорту основним засобом для розвитку функціональних резервів периферійного нервово-м'язового апарату, сили і швидкості скорочення скелетних м'язів вважається тренування з обтяженнями (вправи зі штангою, гантелями, гириями, з вагою власного тіла і спаринг-партнера), а також вправи на тренажерних пристроях [1, 3].

Динамічне зростання рівня спортивної майстерності у вільній боротьбі, вимагає пильної уваги щодо вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення. До числа таких факторів відносять спеціальну фізичну підготовленість, яка регламентується рівнем розвитку таких фізичних якостей як силові, швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, а також анаеробна працездатність. При цьому велику роль відіграє функціональний стан нервово-м'язової системи яка є істотним фактором рухових можливостей спортсмена [5].

Відомо, що швидкісно-силові здібності проявляються у вправах зі значним напруженням м'язів і високою швидкістю їх скорочення. А якісним їх відображенням є вибухова сила [2, 4].

У процесі удосконалення швидкісно-силових якостей борців існують певні протиріччя. З одного боку, в тренувальних вправах, що використовуються з цією метою, напруга і розслаблення окремих м'язових груп носять циклічний характер [7].

З іншого боку – в реальному змагальному поєдинку спортсмени знаходяться в умовах перманентної силової взаємодії з суперником, а їх нервово-м'язовий апарат (нейро-моторні одиниці) в стані значної рекрутизації, особливо в початковій фазі проведення будь-якої технічної дії [6, 8].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку вільної боротьби роль спеціальної фізичної підготовки борців зростає. При цьому показано, що регламент сучасного поєдинку, незалежно від конкретної формули, значно інтенсифікує його і акцент в методиці розвитку рухових якостей змістився від удосконалення м'язової сили до швидкісно-силової м'язової витривалості [9].

Вивчаючи проблему інтенсифікації навчально-тренувального процесу в зв'язку зі зміною регламенту змагань, вчені визначили час проведення активних та пасивних дій спортсменів. На підставі цих даних запропоновано інтенсифікувати навчально-тренувальний процес шляхом удосконалення структури тижневого мікроциклу. Для цього за-

пропоновано змінити розподіл тренувальних днів з піковими і малими навантаженнями, а також співвідношення тривалості фізичного навантаження й інтервалу відпочинку на кожному тренувальному занятті. При цьому запропоновано більш широко впроваджувати триразові тренування зі скороченням їх тривалості, але зі збільшенням інтенсивності. Така побудова тренувального процесу є сприятливою для зростання потужності і ємності анаеробних джерел енергії (фосфагенного і гліколітичного), які є головними в забезпеченні змагальної діяльності спортсменів-борців [8].

Із огляду на вище сказане, розробка ефективних програм удосконалення функціональних резервів нервово-м'язової системи борців вільного стилю та їх швидкісно-силових здібностей є актуальним науковим завданням.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й розробити програму спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю та перевірити її вплив на ефективність їх змагальної діяльності

Методи й організація дослідження. У процесі виконання дослідження були застосовані аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічне спостереження (вивчення результативності змагальної діяльності) та педагогічний експеримент, методи математичної статистики (розрахунок достовірності різниці отриманих результатів із використанням t-критерію Стюдента)

У педагогічному експерименті взяли участь 10 студентів-борців (чоловіки) вільного стилю у віці від 18 до 20 років на етапі попередньої базової підготовки. Дослідження проводилося на базі ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.

Аналіз змагальної діяльності борців проводили як безпосередньо в ході поєдинків, так і в процесі перегляду відеозаписів. За загальноприйнятими методиками визначали пастушні показники змагальної діяльності борців вільного стилю: тривалість реальних атак, інтервали часу, через які поновлюються атаки, інтервал між успішними атаками, тривалість успішних атак, кількість отриманих балів, загальна тривалість сутички, кількість перемог та поразок.

Результати і дискусія. Одними з ефективних засобів удосконалення швидкісно-силових якостей борців вважаються гімнастичні і спеціальні вправи з обтяженням та опором партнера. Як обтяження використовуються: спаринг-партнери, борцівський манекен, штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі, блочні пристрої, еспандери, гумові амортизатори тощо. Ефективним є також виконання окремих прийомів і проведення сутичок зі спаринг-партнерами, що мають кращий рівень розвитку силових здібностей головних груп скелетних м'язів або є представниками вищої вагової категорії [6].

Як відомо, у борців вільного стилю особливо розвинуті швидкісно-силові якості, які забезпечують надійність та ефективність виконання техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності.

Біомеханічний аналіз техніки вільної боротьби дозволив встановити головні групи скелетних м'язів, які забезпечують виконання сукупності технічних прийомів/контрприйомів та опору партнерів під час сутички. Серед них такі: розгиначі тулуба, м'язи плечового пояса, розгиначі суглобів нижніх кінцівок ніг, м'язи черевного пресу. Для удосконалення сили і швидкості скорочення цих м'язів доцільно використовувати такі фізичні вправи: вправи з обтяженнями, ізометричні вправи зі швидким напруженням м'язів, стрибкові вправи, вправи з ударним режимом роботи м'язів, поєднання в одному завданні вправ різного характеру впливу з використанням методу колового тренування.

Структура спеціальних вправ залежить від цільової спрямованості тренування і рівня підготовленості борців. Загальноновизнаними педагогічними методами в спортивних єдиноборствах є імітація протиборства, тобто формальне моделювання технічного

прийому або окремої його фази, функціональне моделювання ситуацій змагального протиборства.

Для ефективного управління процесом розвитку швидкісно-силових якостей студентів-спортсменів, які займаються вільною боротьбою було сформовано шість мікроциклів тренувань із використанням комбінацій вправ певного характеру впливу (розвиваючого – фізично/технічно, контролюючого, підвідного, змагального, відновлювального) (табл. 1).

Особливість застосованої нами методики під час реалізації програми швидкісно-силового удосконалення борців полягала в тому, що в період безпосередньої підготовки до змагань (за 21–28 днів) обсяг вправ із партнером досягав 70–80%. Це здійснювалося для посилення стресостійкості спортсменів і зменшення ризику втрати м'язової чутливості. При цьому швидкісно-силова підготовка органічно поєднувалася з технічним удосконаленням.

Таблиця 1.

Розподіл вправ по мікроциклах тренувань для розвитку швидкісно-силових якостей борців вільного стилю

№ з/п	Мікроцикли	Вправи
1	Розвиваючий (фізично)	<ul style="list-style-type: none"> • гімнастичні • спеціально-підготовчі (розвиваючі) • змагальні
2	Розвиваючий (технічно)	<ul style="list-style-type: none"> • спеціально-підготовчі (розвиваючі) • змагальні
3	Контрольний	<ul style="list-style-type: none"> • спеціально-підготовчі (розвиваючі) • змагальні
4	Підвідний	<ul style="list-style-type: none"> • змагальні • спеціально-підготовчі (розвиваючі)
5	Змагальний	<ul style="list-style-type: none"> • змагальні • спеціально-підготовчі (розвиваючі)
6	Відновний	<ul style="list-style-type: none"> • гімнастичні; • спеціально-підготовчі (розвиваючі).

Порівняння результативності змагальної діяльності до і після реалізації програми педагогічного експерименту дозволило встановити вірогідне збільшення часу реальних атак, зменшення інтервалу між атаками, зростання кількості успішних атак. Як наслідок, збільшилася кількість перемог на фоні сталого числа поразок (табл. 2).

Таблиця 2

Зміна показників змагальної діяльності студентів-борців вільного стилю після закінчення педагогічного експерименту

Показники змагальної діяльності	Педагогічний експеримент	
	До	Після
Тривалість реальних атак, с	5,61±0,09	5,95±0,08*
Інтервал атак, с	45,7±1,13	37,5±1,21*
Тривалість успішних атак, с	3,71±0,01	4,32±0,02*
Кількість виграних балів, бали	5,13±0,06	6,92±0,07*
Тривалість поєдинку, хв	4,22±0,05	4,72±0,0,04*
Кількість перемог	22,5±1,12	26,5±1,14*
Кількість поразок	8,12±0,13	7,82±0,14*

Примітка. * – $p < 0,05$.

Висновок

Отже реалізація експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю забезпечила покращення змагальної діяльності спортсменів, що підтверджено вірогідним зростанням тривалості реальних атак, зменшенням тривалості інтервалів між атаками, збільшенням кількості успішних атак та часу безпосередньої активної взаємодії з суперником. Як наслідок – зросла загальна кількість перемог на фоні незмінного числа поразок.

1. Арзиотов ГМ, Агеев ПМ, Саенко СВ. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково педагогічні проблеми фізичної культури Фізична культура і спорт : Зб. наук. праць. Київ. 2011; (12): 3-8.
2. Калмыков СВ. Проявление быстроты у борцов различного возраста и квалификации. Теория и практика физической культуры. "Физкультура и спорт". 2008; 11: 35-37.
3. Киракосян ОЕ. Контрольные упражнения для оценки силовой подготовленности борцов. Теория и практика физической культуры. 2002; 10: 46-48.
4. Козляков АВ. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010; 9(67): 43-49.
5. Медведь АВ, Шахлай АМ, Медведь АА. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации. Мир спорта. 2009; 1: 3-6.
6. Пакулін СЛ, Ананченко КВ, Ручка ЄВ. Вдосконалення техніки тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Траекторія науки. 2016; 12: 9.1-9.12.
7. Попов ЮА. Проблемы подготовки спортивного резерва. Вестник спортивной науки. 2010; 1: 15-18.
8. Шиян ВВ. Научные исследования в спортивной борьбе как способ совершенствования учебного материала при подготовке специалистов. Теория и практика физической культуры. 2007; 2: 5-6.
9. Яців ЯМ, Лапковський ЕЙ. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2014; 20: 103-107

References

1. Arziutov HM, Aheiev PM, Saenko SV. Metodyka efektyvnoho navchannia tekhniky v yedynoborstvakh. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova (Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury Fizychna kultura i sport : Zb. nauk. prats. Kyiv. 2011; (12): 3-8.
2. Kalmykov SV. Proiavlennye bystryty u bortsov razlychnoho vozrasta i kvalifikatsii. Teoryia y praktyka fizycheskoi kultury. "Fizkultura i sport". 2008; 11: 35-37.
3. Kirakosian OE. Kontrolnye uprazhneniya dlia otsenky sylovoi podhotovlennosti bortsov. Teoryia i praktyka fizycheskoi kultury. 2002; 10: 46-48.
4. Kozliakov AV. Sylovaia podhotovlennost bortsov volnoho styliia razlychnoi kvalyfykatsyy. Uchenye zapysky unyversyteta im. P.F. Lshafta. 2010; 9(67): 43-49.
5. Medved AV, Shakhlay AM, Medved AA. Sovershenstvovanye hodychnoho tsykla podhotovky bortsov vysokoi kvalyfykatsyy. Myr sporta. 2009; 1: 3-6.
6. Pakulin SL, Ananchenko KV, Ruchka YeV. Vdoskonalennia tekhniko taktychnoi ta psykhohichnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu. Traiektoriia nauky. 2016; 12: 9.1-9.12.
7. Popov YuA. Problemy podhotovky sportyvnoho rezerva. Vestnyk sportyvnoi nauky. 2010; 1: 15-18.
8. Shyian VV. Nauchnye issledovaniya v sportyvnoi borbe kak sposob sovershenstvovaniya uchebnoho materiala pry podhotovke spetsyalystov. Teoryia i praktyka fizycheskoi kultury. 2007; 2: 5-6.
9. Iatsiv YaM, Lapkovskiy EI. Analiz suchasnykh pohliadiv na vyznachennia efektyvnosti vplyvu fizychnykh navantazhen na orhanizm studentiv. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2014; 20: 103-107

Цитування на цю статтю:

Лапковський ЕЙ, Яців ЯМ, Лісовський БП. Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю та її вплив на ефективність змагальної діяльності. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 51-56

Відомості про автора:

Лапковський Едуард Йосипович – кандидат медичних наук, доцент, ДВНЗ "Прикарпатський на-

Information about the author:

Lapkovskiy Eduard Yosypovych – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Vas-

ціональний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: edlap55@gmail.com http://orcid.org/0000-0002-7717-2236	yl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Яців Ярослав Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: yatsiv64@gmail.com http://orcid.org/0000-0003-2474-0401	Yatsiv Yaroslav Mykolaiovych – Candidate of Science (Education), Professor, Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: lisovsky.bogdan@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-0474-9572	Lisovskyi Bohdan Petrovych – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 378.147.7.96-051|005.342

doi: 10.15330/fcult.33.56-62

Андрій Молдован

ДО ПИТАННЯ ПРО ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕАЛІЯХ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

Особливою рисою постіндустріального суспільства є важливість інформації для економічного і соціального прогресу. Саме це дозволяє говорити про інтелектуалізацію економіки, про економіку, що базується на знаннях. У зв'язку з цим уряди, підприємці, громадськість більшості країн світу все більше усвідомлюють, як важливо мати якісну інформацію з широкого кола питань. Це дозволяє забезпечити раціональне прогнозування та керування економічними і соціальними процесами для прийняття науково обґрунтованих рішень з різноманітних і складних проблем суспільного розвитку.

У статті розглянуто теоретичні основи підприємництва, тенденції та проблеми розвитку фізичної культури та спорту, передумови розвитку підприємницької діяльності у сфері фізичної культури та спорту. Проаналізовано функції підприємництва у галузі фізичної культури і спорту. Охарактеризовано відмінні риси різних організаційно-правових форм спортивних комерційних організацій. На цій основі обґрунтовано значення сфери фізичної культури і спорту як соціальної системи, розкрито організаційну структуру управління вітчизняним фізкультурно-спортивним рухом, охарактеризовано особливості функціонування цієї системи на сучасному етапі.

Професійна підготовка майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту до підприємницької діяльності була зумовлена швидкими змінами в соціально-економічному, політичному житті країни, викликами глобалізації, об'єктивними потребами підвищення якості зростанням рівня вимог до навчально-методичного, науково-методичного та інформаційного забезпечення професійної компетентності цих фахівців з урахуванням їхніх особистісно-професійних запитів і потреб, професійного досвіду.

Тому все актуальнішими стають проблеми підвищення якості підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури до підприємницької діяльності в реаліях сьогодення постіндустріального суспільства.

Ключові слова: постіндустріального суспільства, підприємницька діяльність, фізична культура і спорт.

Objective: a special feature of post-industrial society is the importance of information for economic and social progress. This is what allows us to talk about the intellectualization of the economy, the economy based on knowledge. In this regard, governments, entrepreneurs, the public in most countries of the world are increasingly aware of the importance of having quality information on a wide range of issues. It allows to provide rational forecasting and management of economic and social processes for making scientifically proved decisions from various and difficult problems of social development.

The article deals with the theoretical foundations of entrepreneurship, trends and problems of physical culture and sports, the prerequisites for the development of entrepreneurial activity in the field of physical culture and sports. The definition of entrepreneurial activity in the sphere of physical culture and sports is proposed. The functions of entrepreneurship in the sphere of physical culture and sports are analyzed. The distinctive features of various organizational and legal forms of commercial sports organizations are characterized. On this basis, the importance of the sphere of physical culture and sports as a social system is justified, the organizational structure of the management of the domestic sports movement is revealed. The features of the functioning of this system at the present stage are characterized.

Professional training of future specialists in the field of physical culture and sports for entrepreneurial activity was due to rapid changes in the socio-economic, political life of the country, the challenges of globalization, the objective needs of improving the quality of the growing level of requirements for educational, scientific, methodological and information support of professional competence of these specialists, taking into account their personal and professional needs and professional experience. Therefore, the problems of improving the quality of training of future specialists in the field of physical culture for entrepreneurial activity in the realities of today's post-industrial society are becoming more and more urgent.

Key words: *post-industrial society, entrepreneurial activity, physical culture and sport.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.

Аналіз літературних джерел показав, що модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до професійної підготовки фахівців фізичної культури. Їх зміст полягає у застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем виховання.

Підготовка готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах до професійної діяльності набуває сьогодні винятково важливого значення. Адже вона має забезпечуватися не тільки навчально-виховним процесом майбутніх фахівців, спеціальними знаннями, вміннями та навичками, а й розвитком у них компетенційних якостей особистості, його інтелектуального потенціалу, внутрішніх можливостей, інтересів, здібностей, мотиваційних і ціннісних настанов.

Фізична культура і спорт як соціальний інститут і специфічний вид професійної діяльності активно впливає на розвиток здорового суспільства і зазнає нині глибокі кількісні, структурні і якісні перетворення. Вони зумовлені, насамперед, новими соціально-економічними, демографічними і політичними умовами. Перехід до ринкових відносин породив безліч проблем в цій особливій сфері соціальної діяльності.

Ринкові відносини докорінно змінили значення і вплив соціальних інститутів на різних рівнях. Комерціалізація інфраструктури фізичної культури та спорту має не тільки позитивні, але і негативні наслідки. Зараз йдеться про пошук нових ефективних форм і видів комерційної діяльності в системі фізичної культури і спорту, щоб забезпечити задоволення потреб населення.

Процес формування якісно нової моделі господарської діяльності з організації та надання фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг відбувається одночасно з пошуком можливих способів руху до неї. Колишня практика їх організації переважно шляхом державного фінансування, не відповідає новим соціально-економічним умовам, а підприємницька діяльність у цій галузі ще перебуває на початковій стадії свого формування і розвитку, що вимагає проведення наукових досліджень, які ставлять своєю метою вдосконалення теоретичної бази для організації ефективної системи управління в сфері спорту і фізичної культури.

Мета дослідження. Здійснити комплексний науковий аналіз стану підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту до підприємницької діяльності в контексті подальшої розробки та впровадження цілісної системи професійної підготовки майбутніх фахівців з підприємницької діяльності у реаліях постіндустріального суспільства.

Методи й організація дослідження. Пошукове дослідження стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до підприємницької діяльності проводилося з метою вивчення проблеми в її теоретичному та практичному аспектах; пошуку шляхів вирішення висунутих проблем. Ми виокремили такі завдання дослідження стану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до підприємницької діяльності студентами факультету фізичної культури та здоров'я людини:

- вивчити розуміння студентами необхідності використання підприємницьку діяльність в професійній підготовці фахівця галузі фізичної культури і спорту;
- з'ясувати причини відсутності знань з підприємницької діяльності;
- виявити труднощі, які виникають у студентів у процесі навчання;
- визначити задоволеність студентів рівнем освіти;
- визначити відсоток студентів, які зацікавлені у вивченні підприємницької діяльності;
- вивчити розуміння студентами ролі підприємницької діяльності в їх майбутній кваліфікації;
- визначити зацікавленість студентів до формування умінь з організації підприємницької діяльності.

Результати і дискусія. Для вирішення поставленого завдання дослідження нами був визначений контингент студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. З метою визначення динаміки ставлення студентів до підприємницької діяльності в процесі навчання, ми провели опитування студентів другого, третього, четвертого та п'ятого курсу факультету фізичної культури та здоров'я людини спеціальності "Фізична культура і спорт".

За результатами опитування щодо розуміння студентами ролі підприємницької діяльності в професійній підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту лише 18% студентів другого курсу вважають підприємницьку діяльність важливою складовою професійної підготовки сучасного фахівця галузі фізичної культури і спорту; 35% більш схильні до важливості ролі підприємницької діяльності в професійній підготовці майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту; 32% ще не визначили свого ставлення; 15% студентів не вважають підприємницьку діяльність важливою складовою професіоналізму сучасного фахівця сфери фізичного виховання (рис. 1).

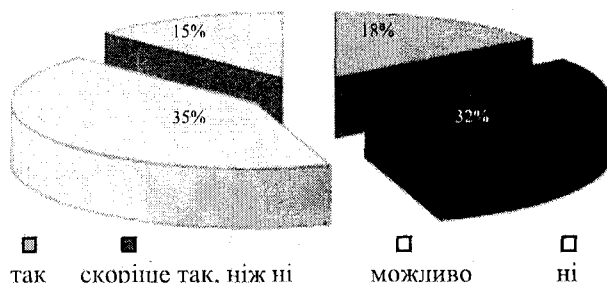


Рис. 1. Визначення студентами I курсу ролі підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту

Вивчення ступеня розуміння студентами другого курсу факультету фізичної культури і здоров'я людини ролі підприємницької діяльності в професійній підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту з'ясувало, що 24% студентів вважають підприємницьку діяльність важливою складовою професіоналізму сучасного фахівця галузі фізичної культури і спорту. Більш схильні до прийняття необхідності підприємницької

діяльності у професійному становленні майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту 36% респондентів; 29% ще не визначили свого ставлення; 11% не вважають підприємницьку діяльність студентів важливою складовою професіоналізму сучасного фахівця галузі фізичної культури (рис. 2).

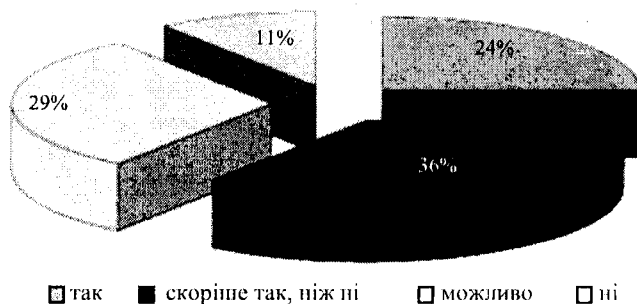


Рис. 2. Визначення студентами 2 курсу ролі підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту

Серед студентів третього курсу факультету фізичної культури та здоров'я людини значну роль підприємницької діяльності у професійному становленні фахівця галузі фізичної культури і спорт визнали 33% респондентів, 37% опитуваних більш схильні до прийняття важливості ролі науково-дослідницької діяльності в професійному становленні майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорт; 21% ще не визначили свого ставлення; 9% не вважають підприємницьку діяльність студентів важливою складовою професійної підготовки сучасного фахівця фізичної культури і спорту (рис. 3).

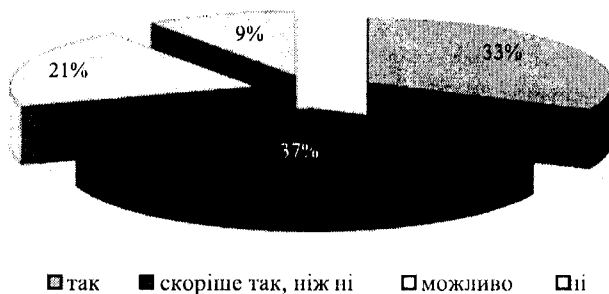


Рис. 3. Визначення студентами 3 курсу ролі підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту

Вивчаючи розуміння студентами п'ятого курсу факультету фізичної культури та здоров'я людини ролі підприємницької діяльності у професійному становленні фахівця галузі фізичної культури і спорту, ми з'ясували, що вже 65% студентів вважають підприємницьку діяльність важливою складовою професіоналізму сучасного фахівця фізичної культури і спорту; 25% більш схильні до важливості підприємницької діяльності в професіоналізмі майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту; 7% ще не визначили свого ставлення та лише 3% респондентів не вважають підприємницьку діяльність студентів важливою складовою підготовки сучасного фахівця в галузі фізичної культури і спорту (рис. 4).

Така відмінність показників пояснюється тим, що студенти першого та другого курсу на протязі року не вивчали жодну дисципліну зв'язану з підприємницькою діяльністю, студенти третього та п'ятого курсу вивчали "Економіку фізичної культури і

спорту”, “Маркетинг фізичної культури і спорту”, “Менеджмент спортивних організацій” вони вже мають початкові знання з цього виду діяльності.

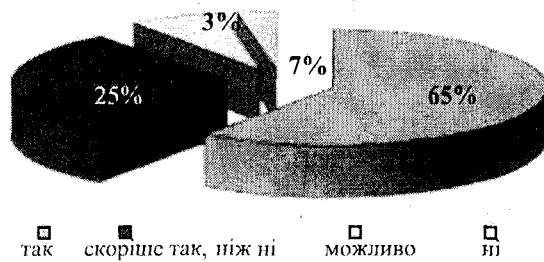


Рис. 4. Визначення студентами 5 курсу ролі підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців фізичної культури спорту

Результати визначення динаміки ставлення студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини до визначення важливості ролі підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту надані на рис. 5.

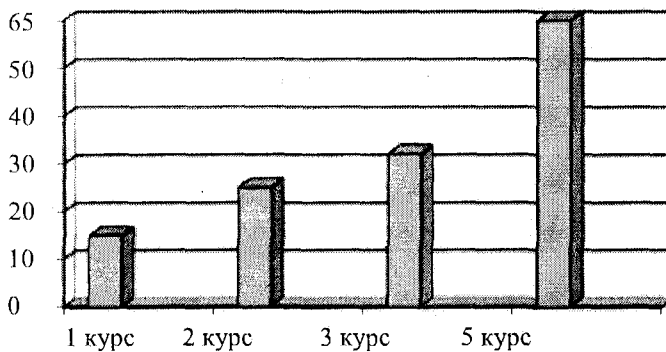


Рис. 5. Динаміка визнання студентами важливості ролі підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту

Отже, професійна підготовка майбутніх фахівців розглядається як цілісна система, яка будується на основі органічного об'єднання загального та індивідуального розвитку особистості. Результати дослідження дозволили визначити недостатню зацікавленість студентів факультету фізичної культури і здоров'я людини до підприємницької діяльності, причиною якої є недостатні знання щодо організації підприємницької діяльності та недостатній рівень знань з даного виду діяльності; необхідність застосування підприємницької діяльності у професійній підготовці фахівців сфери фізичної культури і спорту; необхідність активного залучення студентів до вивчення підприємницької діяльності.

Не зважаючи на наявність значної кількості досліджень в даній галузі багато питань, зокрема, стосовно факторів, які визначають особливості підприємницької діяльності в галузі залишається недостатньо дослідженою.

Варто зазначити, що дослідження підприємництва у сфері спорту носять фрагментарний характер, вивчаються окремі питання, пов'язані з розвитком професійного спорту та фітнес-індустрії; існує суперечливість думок щодо визначення підприємницької діяльності в галузі фізичної культури і спорту, її основних функцій, залишаються недостатньо дослідженими особливості та проблеми підприємництва у сфері фізичної культури і спорту в умовах ринкових перетворень.

Висновки. Здійснений комплексний науковий аналіз стану підготовки студентів показав, що підготовку майбутніх спеціалістів підприємницької діяльності доцільно здійснювати в системі професійної підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Так як вона є складовою професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та має свою специфіку, і особливості. Визначені особливості полягають у тому, що такий фахівець має володіти професійними вміннями та навичками, притаманними тренеру в підприємницькій діяльності.

По завершенню нашого дослідження ми дійшли висновку, що підприємницька діяльність – це ефективний засіб господарювання в умовах ринкової економіки. Розвиток підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту забезпечує високу ефективність її функціонування. Ефективне підприємництво у сфері фізичної культури та спорту можливе лише за наявності певної ситуації – підприємницького середовища, тобто ринкової системи відносин, а також свободи підприємця, яка дозволяє приймати найбільш ефективні рішення. Сприятливе підприємницьке середовище, включає в себе високий ступінь економічної свободи, наявність певних спортивних підприємств, домінування у сфері діяльності фізкультурно-спортивних організацій та підприємств економічних стосунків ринкового типу, можливість використання необхідних ресурсів – фінансових, матеріальних, людських, наявність відповідного законодавства та оподаткування. Тому питання підприємництва у сфері спорту мають перебувати у фокусі уваги як дослідників, так і фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

1. Гадайчук ДІ. Результати досліджень з питань використання фінансових ресурсів організаційно-управлінськими структурами у спорті вищих досягнень. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004;13:29-39.
2. Галкин ВВ. Экономика спорта и спортивный бизнес. Москва: Кнорус; 2006. 291 с.
3. Галкин ВВ. Экономика спорта и спортивный бизнес. Москва: КНОРУС, 2009. 320 с.
4. Друкер П. Эффективное управление. Москва: АСТ “Астрель”; 2004. 284 с.
5. Куделко ВС. Организация і технологія управління фізичною культурою і спортом в системі районного територіально-адміністративного утворення [автореферат]. Харків: ХДАФК; 2005. 22 с.
6. Кузьменко ОО. Реалізація державної програми у сфері фізичної культури і спорту. Науковий вісник молодих вчених. 2010; 1(1): 225-229.
7. Мічуда ЮП. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська л-ра, 2007. 215 с.
8. Мічуда ЮП. Професійний спорт як різновидність підприємницької діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005; 1: 30-35.
9. Мічуда Ю. Проблеми розвитку підприємництва у сфері спорту для всіх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007; 1: 82-86.
10. Павелко А. Спорт як специфічний об’єкт державної політики (на прикладі футболу). Актуальні проблеми державного управління. 2007; 1(27): 76-82.
11. Площинська А. Розвиток державної політики в галузі фізичної культури та спорту в сучасній Україні. Молода спортивна наука України. 2008; 12(2): 158-162.
12. Сериков ГН, Сериков СГ. Управление физкультурно-спортивной деятельностью. Челябинск : УралГУФК; 2011. 151 с.

References

1. Hadaychuk DL. Results of research on the use of financial resources by organizational and managerial structures in sport of higher achievements. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 2004; 13: 29-39.
2. Halkyn VV. The economy of sports and sports business. Moskva: Knorus; 2006. 291 s.
3. Halkyn VV. The economy of sports and sports business. Moskva: KNORUS, 2009. 320 s.
4. Druker P. Effective management. Moskva: AST “Astrel”; 2004. 284 s.
5. Kudelko VYE. Organization and technology of management of physical culture and sports in the system of regional territorial-administrative formation [avtoreferat]. Kharkiv: KHDAFK; 2005. 22 s.
6. Kuz'menko OO. Realization of the state program in the field of physical culture and sports. Naukovyy visnyk molodykh vchenykh. 2010; 1(1): 225-229.
7. Michuda YUP. The field of physical culture and sports in the market conditions: regularities of functioning and development. Kyuiv: Olimpiys'ka l-ra, 2007. 215 s.

8. Michuda YUP. Professional sport as a kind of entrepreneurial activity. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2005; 1: 30-35.
9. Michuda YU. Problems of entrepreneurship development in the field of sport for all. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2007; 1: 82-86.
10. Pavelko A. Sport as a specific object of state policy (for example, football). *Aktual'ni problemy derzhavnoho upravlinnya*. 2007; 1(27): 76-82.
11. Ploshchyns'ka A. Development of state policy in the field of physical culture and sports in modern Ukraine. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny*. 2008;12(2): 158-162.
12. Serykov HN, Serykov SH. Management of sports and sports activities. Chelyabynsk: UralHUFK; 2011. 151 s.

Цитування на цю статтю:

Молдован АВ. До питання про підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до підприємницької діяльності в реаліях постіндустріального суспільства. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 56-62

Відомості про автора:

Молдован Андрій Дмитрович – асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: moldovanandriy85@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2992-8868>

Information about the author:

Moldovan Andrii Dmytrovych – Teaching Fellow, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 796.819.015.5

doi: 10.15330/fcult.33.62-66

Ігор Наконечний

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

Мета. Теоретично обґрунтувати та розробити програму спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону та перевірити її ефективність. *Методи.* Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, аналіз відео матеріалів змагальної діяльності спортсменів. У дослідженні взяли участь 20 спортсменів, які входять у збірну команду України з панкратіону, віком 17-31 рік. Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу "Голден Панкратіон". Програма спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів експериментальної групи передбачала виконання наступних тренувальних завдань: вправи із спеціальними міні-обтяженнями протягом 2 хвилини та подальшими вириваннями суперника (прохід в ноги); виконання різноманітних кидків із спеціальними манекенами для боротьби; різноманітні удари ногами в різні рівні тримаючись за сітку протягом хвилини; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплесками в долоні (перед грудьми, за головою, за спиною) протягом 30 с; удари руками ("бій з тінню") з подальшим виконанням больових прийомів в партері; швидкісна робота з горизонтальними канатами протягом хвилини; вправи із двома спеціальними амортизаційними гумами (входи в ноги та удари); виконання спеціалізованих завдань зі зміною положень в партері з ударами (5 хвилин); ситуаційні техніко-тактичні завдання в партері з силовою роботою (3хв). *Результат.* В результаті проведеного педагогічного експерименту із застосуванням розробленої програми та порівняльного аналізу показників контрольної й експериментальної груп виявлені вірогідні зміни показників спеціальної фізичної підготовки (вибухові удари ногами по мішку та по спеціальним знаряддям за 30 с, удари руками по боксерському мішку на швидкість за 20 с, стрибки зі скакалкою за одну хвилину, удари по мішку в партері та зі стійки за одну хвилину, удари руками, ногами по мішку за одну хвилину). Щодо тактико-технічної підготовки, то виявлено наступне: 39,7% висококваліфікованих спортсменів віддають перевагу змішаному стилю ведення поединку (удари, кидки, боротьба в партері); 16,3% використовують стиль боротьби "Ударник" (характерні виграні поединки ударною технікою); 16% здійснюють поєдинок за стилем "Кидки"; 28% спортсменів застосовують стиль "Партер". *Висновок.* Отже, застосування в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів з панкратіону розробленої програми дозволяє оптимізувати рівень спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки.

Ключові слова: висококваліфіковані спортсмени, панкратіон, програма, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Theoretically substantiate and develop the program of special physical, techno-tactical training of highly skilled athletes from Pankration and check its effectiveness. Methods. To solve the tasks, the following methods were used: analysis and generalization of data of scientific-methodical literature, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics, analysis of video materials of competitor activity of athletes. The study was attended by 20 athletes who are part of the national team of Ukraine on Pankration, aged 17-31. The pedagogical experiment was conducted on the basis of the Golden Pankration Sports Club. The program of special physical, techno-tactical training of highly skilled athletes of the experimental group provided for the following training tasks: exercises with special mini-burdens for 2 minutes and further elimination of the rival (footing); execution of various throws with special mannequins for combat; various kick strokes at different levels while keeping the net for a minute; bending and extension of the hands in an emphasis laying with applause in the palm (in front of the chest, behind the head, behind the back) for 30 s; hand blows ("fight with the shadow"), followed by execution of pain in the party; speed work with horizontal ropes for a minute; Exercises with two special absorbent rubber (legs and strokes); execution of specialized tasks with change of positions in the strike party (5 minutes); situational technical and tactical tasks in a party with force work (3х6). Result. As a result of the pedagogical experiment conducted using the developed program and the comparative analysis of the indicators of the control and experimental groups, probable changes of the indicators of special physical training (explosive kicking on the sack and by special tools for 30 seconds, hand-hitting in a boxing bag at a speed of 20 seconds, jumps with a rope in one minute, strikes on a sack in a counter and in a rack in one minute, strikes with hands, feet on the sack in one minute). Regarding tactical training, the following was found: 39.7% of highly skilled athletes prefer mixed style of fight (blows, throws, fight in the party); 16.3% use the style of strike "Udarnik" (typical won duels with shock technique); 16% carry out a duel in the style of "Thugs"; 28% of athletes use the "Parterre" style. Conclusion. Thus, the application in the training process of qualified athletes from the pankration of the developed program allows to optimize the level of special physical and technical and tactical training.

Key words: highly skilled athletes, pankration, program, special physical training, technical and tactical training.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Все більшу популярність в нашій країні здобуває панкратіон. Вид спорту, якому понад 3000 років, був у програмі стародавніх Олімпійських ігор і мав дивовижну історію. Панкратіон – це взаємозв'язок ударної техніки, боротьби в стійці, прийомів та ударів в партер і поєднання всіх фізичних якостей з неабияким психологічним супроводом. Спортсмени збірної команди України досягають значних успіхів на міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи і світу, що свідчить про високий рівень розвитку панкратіону в нашій державі.

Відомо, що у спорті вищих досягнень величезну роль відіграють раціонально побудовані мікро-, мезо-, і макроцикли підготовки та методика побудови тренувальних занять у багаторічному процесі тренувань. Спортсмени високого класу, члени національної збірної команди України з панкратіону потребують постійного удосконалення тренувального процесу і удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки. Щорічний досвід міжнародних змагань завжди спонукає тренерів і спортсменів до пошуку інноваційних засобів і методів, розробки ефективних програм підготовки.

Сучасна тенденція тренувального процесу в панкратіоні спрямована на оптимізацію техніко-тактичних дій та спеціальної фізичної підготовки з врахуванням індивідуальних можливостей спортсмена

Проблема удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з різних видів боротьби знайшла своє відображення в працях багатьох фахівців (Новикова А.А., 1998; Свищева І.Д., 2005; Арзіютова Г.М., 2006). Автори детально досліджували й аналізували складові тренувального процесу, змагальної діяльності, моделювання різних дій спортсменів і багаторічної підготовки.

Щодо спеціальної фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, то заслуговують на увагу результати досліджень Томенка О.А. [6].

Аналіз останніх публікацій з означеної теми показав, що на сьогодні вкрай мало робіт, які присвячені панкратіону, що і спонукало нас до проведення даного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування, педагогічні спостереження та експеримент, методи математичної статистики, аналіз відео матеріалів та змагальної діяльності спортсменів.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів, віком 17-31 рік, які входять у збірну команду України з панкратіону: 2 – Заслужені майстри спорту України (ЗМСУ), 2 – майстри спорту міжнародного класу (МСМК), 12 – майстри спорту України (МСУ), 4 – кандидати в майстри спорту (КМС). Експеримент проводився на базі спортивного клубу “Толден Панкратіон” за участю однорідних контрольної та експериментальної груп (по 10 осіб в кожній).

Програма спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів експериментальної групи передбачала використання таких засобів і вправ: робота із спеціальними міні-обтяженнями протягом 2 хвилин з подальшими вивіриваннями суперника (прохід в ноги); виконання різноманітних кидків із спеціальними манекенами для боротьби; різноманітні удари ногами в різні рівні тримаючись за сітку протягом одної хвилини; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплесками в долоні (перед грудьми, за головою, за спиною) протягом 30 с; удари руками “бій з тінню” з подальшим виконанням больових прийомів в партері; швидкісна робота з горизонтальними канатами протягом одної хвилини; вправи із двома спеціальними амортизаційними гумами (входи в ноги та удари); виконання спеціалізованих завдань зі зміною положень в партері з ударами – 5 хвилин; ситуаційні техніко-тактичні завдання в партері з силовою роботою – 3 хвилини.

Тривалість виконання цих завдань в кожному занятті складала 25 хвилин. Контрольна група тренувалася за типовою програмою.

Основою змісту тренувального процесу в обох групах була навчальна програма для груп вищої спортивної майстерності. В експериментальній групі тренувальний процес базувався на розроблених групових та індивідуальних моделях змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з панкратіону.

Такий підхід у поєднанні з приналежністю до певного стилю ведення поєдинку дав можливість побудови індивідуального алгоритму спортивної підготовки. На основі проведеного аналізу проводилася корекція тренувального процесу: до індивідуального складу ефективних техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів з панкратіону додавалися нові технічні елементи та їх комбінації і тактичні варіанти їх використання під час змагань, при необхідності змінювалися деякі біомеханічні параметри технічних елементів. В разі встановлення того, що результативній реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсменів заважав недостатній рівень розвитку компонентів фізичної підготовки, вдосконалювали відповідні здібності.

В ході дослідження визначали стиль ведення поєдинку враховуючи результати перемог на міжнародній і всеукраїнській арені за півріччя.

Результати дослідження і дискусія. Вихідний рівень показників спеціальної фізичної підготовки наведений в таблиці 1. і засвідчує, що вірогідних відмінностей у спортсменів контрольної та експериментальної груп немає в жодному тесті.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів з панкратіону контрольної та експериментальної груп до початку експерименту

№	Тести, кількість	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Вибухові удари ногами по мішку та по спеціальним зброям (за 30 с)	38,4 ± 0,70	39,2 ± 0,8	0,63	>0,05
2	Удари руками по боксерському мішку на швидкість (за 20 с)	57,5 ± 0,99	56,0 ± 0,79	0,33	>0,05
3	Стрибки зі скакалкою за 1 хв.	194,8 ± 1,80	194,1 ± 1,30	0,36	>0,05
4	Удари по мішку в партері та зі стійки (за 1 хв)	85,7 ± 1,43	85,3 ± 0,99	0,46	>0,05
5	Удари руками, ногами по мішку з відкидання піг (за 1 хв)	83,5 ± 1,36	83,6 ± 1,35	0,48	>0,05

На рис. 1 відображено розподіл спортсменів за стилем ведення поединку. Аналіз показників дозволяє констатувати, що 39,7% висококваліфікованих спортсменів віддають перевагу змішаному стилю ведення поединку (удари, кидки, боротьба в партері); 16,3% використовують стиль боротьби “Ударнік” (характерні виграні поединки ударною технікою); 16% здійснюють поєдинок за стилем “Кидки”; 28% спортсменів застосовують стиль “Партер” (ведення боротьби з пошуком больових і задушливих прийомів з детальним вивченням слабких сторін суперника під час спортивного поединку).

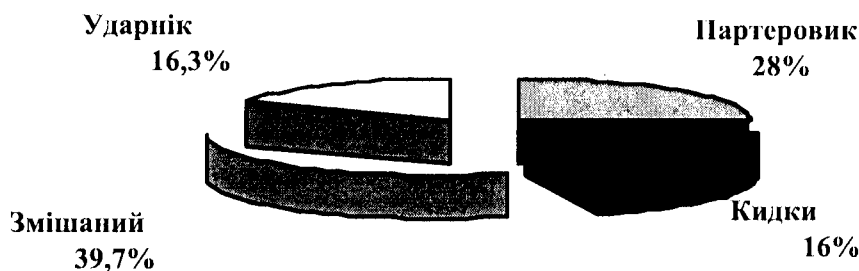


Рис. 1. Якісні показники перемог висококваліфікованих спортсменів панкратіону з різними стилями ведення поединку.

Ці дані були враховані при формуванні контрольної та експериментальної групи з метою збереження відсоткового співвідношення кількості спортсменів з різним стилем ведення поединку.

Дані, отримані в результаті педагогічного експерименту свідчать, що у спортсменів експериментальної групи, які тренувалися за розробленою нами програмою більшість показників були вірогідно вищими, ніж в контрольній групі (табл. 2).

Так, у першому тесті результат зріс, порівняно з КГ на 3,08%, в другому – на 14,13%, третьому – на 5,32%, четвертому – на 4,41%, а в п'ятому – на 5,52% (див. табл. 2).

Показники взаємозв'язку спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з панкратіону контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ) до початку експерименту

№	Тести, кількість	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Вибухові удари ногами по мішку та по спеціальним знаряддям (за 30 с)	45,4±0,75	46,8±0,69	2,74	<0,01
2	Удари руками по боксерському мішку на швидкість (за 20 с)	59,25±0,68	61,70±0,67	2,23	<0,05
3	Стрибки зі скакалкою за 1 хв.	192,4±1,6	202,64±1,87	2,17	<0,05
4	Удари по мішку в партері та зі стійки (за 1 хв)	91,65±1,46	95,7±1,76	2,82	<0,05
5	Удари руками, ногами по мішку з відкидання ніг (за 1 хв)	78,25±1,21	82,57±1,71	2,18	<0,05

Висновок

Отже, застосування в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів з панкратіону розробленої програми спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки дозволяє оптимізувати рівень розвитку спеціальних фізичних якостей та техніко-тактичної підготовки.

Перспектива подальших досліджень передбачає удосконалення методики підвищення функціональної підготовки кваліфікованих спортсменів з панкратіону.

1. Ашанин ВС. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов. Педагогика, психология та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2011; 5: 81-84.
2. Галан ЯП, Випасняк ІІ. Спортивне орієнтування в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013; 18: 233-236.
3. Езан ВГ. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учётом индивидуальных стилей ведения подинка. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб. научн. тр. под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2008; 1: 13-18.
4. Новиков АА. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. 2003; 10: 38.
5. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К. : Олимп. л-ра; 2004: 808.
6. Томенко О, Чередищенко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. Молода спортивна наука України. 2007; 11(5): 372-376.

References

1. Ashanyin VS. Indyvydualyzatsyya tekhnicheskoy podgotovky kvalyfytsyrovannykh karatystov. Pedagogika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. 2011; 5: 81-84.
2. Halan YAP, Vypasnyak IP. Sportyvne oriyentuvannya v systemi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu. Visnyk Prykarpats' s'koho universytetu. Fyzychna kul'tura. 2013; 18: 233-236.
3. Ezan VH. Osobennosty taktycheskoy podgotovky bortsov vysshey kvalyfykatsyy s uchëtom indyvydual'nykh styley vedenyya podynka. Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyal'nostey. sb. nauchn. tr. pod red. prof. S. S. Ermakova. Khar'kov: KHNADY (KHKHPY). 2008; 1: 13-18.
4. Novykov AA. Systema podgotovky sport'smenov vysokoy kvalyfykatsyy. Teoryya y praktyka fyz. kul'tury: Trener: Zhurnal v zhurnale. 2003; 10: 38.
5. Platonov VN. Systema podgotovky sport'smenov v olymпыyskom sporте. Obshchaya teoryya y ee praktycheskыe prylozhenyya: Ucheb. dlya stud. vuzov fyz. vospыtanyya y sporta. K. : Olymпы. l-ra; 2004: 808.

5. Tomenko O, Cherednichenko S. Zarodzhennya i rozvytok pankrationu v antychnyy period. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2007; 11(5): 372-376.

Цитування на цю статтю:

Наконечний ІО. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 62-67

Відомості про автора:

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: chern.pankrat.nak@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

Information about the author:

Nakonechnyi Ihor Yuriiovych – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 796.012.2[796.83-053.5

doi: 10.15330/fcult.33.67-72

Іван Новокишов, Алла Соловей

Марта Ярошик, Ольга Римар

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ

Мета. Розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами боксу. Методи. В процесі дослідження використовували аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, соціологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати. Встановлено, що більша частина учнів старших класів виявила позитивне ставлення до шкільного предмету "фізична культура", але при цьому має низьку мотивацію до занять фізичними вправами. Водночас, учні виявили високу зацікавленість односторонніми (79%), зокрема боксом (77,5%). Встановлено, що рівень розвитку координаційних здібностей учнів старших класів є нижчим від середнього. Застосування в процесі фізичного виховання засобів боксу забезпечило вірогідний приріст показників координаційних здібностей у експериментальній групі. Висновок. Отримані результати доводять ефективність експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, яка може бути рекомендованою для впровадження в процес фізичного виховання учнів старших класів.

Ключові слова: координаційні здібності, учні, старша школа, бокс, фізичне виховання.

The goal of the research is to development coordination skills of high schools pupils through boxing. The material and methods of the research. The unification of specialized methods of narrow sport profile allows building such methodologies for development motor skills that may satisfy modern youth's needs during physical culture trainings and increase motivation towards those trainings. It was proven that suggested methods in boxing are appropriate to pupils' interests. The methodology of development coordination through boxing during physical culture trainings was elaborated and substantiated. The variable module "Boxing" for high school pupils was elaborated. Such methods of scientific research as analysis and literature sources generalization, sociological method, survey, pedagogical experiment (pedagogical testing) and mathematical statistic method were used. The results of the research. The results of testing the level of coordination skills according to V.I.Liakh, in the beginning of pedagogical experiment show that level of coordination skills development among students from control and experimental group is below average. These results prove the research is relevant. The elaborated experimental methodology was establishing during physical culture classes for five months. The analysis of the results of testing the level of coordination skills development after the experiment has represented increase in coordination skills indicators in the experimental group compared to control group. All these results are proven by mathematical statistic methods. Conclusions. The conducted research proves the effectiveness of establishing author methodology of coordination skills development through boxing. The elaborated methodology can be implemented in the process of high school pupils' physical education.

Key words: coordination skills, pupils, high school, boxing, physical education.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Наукові дослідження, проведені за останні 10 років у галузі фізичної культури в загальноосвітніх школах, свідчать про наявність серйозних проблем розвитку фізичних якостей усіх вікових категорій школярів. Це яскраво видно по суттєвому зниженню рівня рухової активності дітей, регресії рівня розвитку рухових якостей та зниженню загальної фізичної працездатності [1, 7, 8].

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей учнів [1, 7, 8]. Адже, в сучасних умовах науково технічного прогресу зростає значення таких якостей людини, як здатність швидко орієнтуватися в просторі, тонко диференціювати свої м'язові відчуття і регулювати ступінь напруги м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища, вестибулярної стійкості, здатності до концентрації і переключення уваги. Всі ці якості в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям координаційні здібності. Отже, одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в закладах середньої освіти є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей [1, 3].

Аналіз результатів останніх досліджень показав, що велика кількість наукових пошуків стосуються удосконалення координаційних здібностей спортсменів (В. Сасенко, В. Теплий, 2009; Р. Бойчук, 2009). Формування координаційних здібностей, як педагогічну проблему теорії і практики фізичного виховання вивчав Н. Чупрун, 2010. Особливості розвитку координаційних здібностей студентів в контексті професійно-прикладної підготовки вивчали О.М. Колумберт, 2014; Л. Кожевнікова, С.Федорчак, 2009. Чисельні наукові дослідження розкривають тему удосконалення координаційних здібностей дітей дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку (І. Козетов, 2001; І. Кузьменко, 2010; І. Соляник 2013). Разом з тим мала кількість досліджень, які стосуються особливостей розвитку координаційних здібностей в учнів старших класів. Відсутні інноваційні методики, які б дозволили вирішувати поставлені завдання та піднімати інтерес учнів до занять, мотивувати та заохочувати їх до гармонійного та всебічного розвитку засобами фізичного виховання та спорту.

Виходячи з цього можна стверджувати, що на даний момент пошук та дослідження новітніх методик розвитку рухових якостей є важливою складовою повноцінної реалізації завдань фізичного виховання в школі.

На сьогодні бокс є одним з найбільш популярних видів спорту в Україні, завдяки успішним виступам українських спортсменів на світовій арені. Відповідно, цей вид спорту викликає високу зацікавленість у підлітків та молоді. Бокс, як вид спорту передбачає високий рівень розвитку координаційних здібностей для реалізації спортивних цілей даного виду діяльності. Проаналізувавши спеціалізовані засоби вузького спортивного профілю та уніфікувавши їх можна створити такі методики розвитку рухових якостей, які б задовольнили потреби сучасного юнацтва на уроках фізичної культури та підвищили інтерес до занять [4, 5, 6].

Мета дослідження – удосконалення розвитку координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами боксу.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, соціологічні методи (анкетування), педагогічний експеримент (педагогічні тес-

тування), методи математичної статистики. Вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичних джерел дозволили визначити мету роботи, конкретизувати завдання, та науково обґрунтувати методичний підхід до їх вирішення. Соціологічні методи (анкетування) використовувались з метою виявлення інтересу до уроків фізичної культури та зацікавленості учнів старшого шкільного віку у впровадженні засобів боксу. В результаті отриманих даних була розроблена експериментальна методика. З метою перевірки її ефективності був організований педагогічний експеримент, який тривав п'ять місяців на базі закладу середньої освіти міста Львова. До експерименту було залучено 49 учнів десятих класів: 24 дівчини та 25 хлопців. Для визначення рівня координаційних здібностей учнів використовували методику В.Ляха [2]. Вона передбачає виконання таких тестів: човниковий біг 3x10м (тест 1); три перекиди вперед (тест 2); метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно (тест 3); метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно (тест 4); ведення баскетбольного м'яча в русі зі зміною напрямку (тест 5). Аналіз отриманих результатів проводився за допомогою методів математичної статистики, достовірність різниці між значеннями визначалась згідно t-критерію Стьюдента.

Результати і дискусія. З метою визначення інтересів та мотивації учнів, поглибленого розуміння проблематики досліджуваної теми, нами було проведено анкетування учнів старших класів. У опитуванні взяло участь 80 старшокласників. Анкета містила 10 питань, котрі стосувалися проведення уроків фізичної культури. На питання: "Чи подобається вам фізична культура, як навчальна дисципліна в школі?", 69% респондентів дали ствердну відповідь. На питання: "Чи цікаво проходять уроки з фізичної культури для?", лише 52% опитуваних відповіли позитивно. На питання: "Чи відчуваєте ви ефект від занять з фізичною культурою?", позитивно відповіло лише 43% учнів. На питання: "Чи хотіли б ви, щоб уроки фізичної культури проходили по іншому?", 82% респондентів відповіли "так". Позитивну відповідь на питання: "Чи цікавлять вас спортивні одноборства?", так, відповіло 79% респондентів. На питання: "Чи подобається вам бокс, як вид спорту", позитивно відповіло 77,5% школярів. На питання: "Як ви вважаєте, чи заняття боксом могли б розвинути у вас рухові якості та психологічну стійкість?", 76% опитуваних відповіли ствердно. Виявили бажання вивчати елементи боксу на уроках фізичної культури 85% респондентів.

Результати анкетування показали, що більша частина опитаних має позитивне ставлення до шкільного предмету фізична культура, але низьку мотивацію до занять на уроках фізичної культури. Учні виявили високу зацікавленість одноборствами, зокрема боксом, що стало передумовою створення та реалізації нестандартної методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу у закладах середньої освіти та розробки варіативного модуля "Бокс".

Розроблена нами методика включає в себе блоки комбінацій з 10 вправ (по 5 на верхні та нижні кінцівки), котрі за своїм змістом відтворюють основу техніки базових боксерських технічних прийомів та за функціональними характеристиками спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Параметри навантаження та відпочинку базувалися на положеннях загальноприйнятих методик розвитку координації у фізичному вихованні школярів. Запропоновані засоби не містили ударного контакту. Вправи вимагали швидкого прийняття правильного рішення, миттєвого реагування, переміщень з балансуванням загального центру ваги тіла, утримання рівноваги та інших компонентів прояву координаційних здібностей. На початку занять вправи виконувались у спрощеному варіанті. Для виконання вправ використовувалась розмітка (шестикутники, квадрати, перпендикулярні лінії, перехресні лінії, кола) та координаційні і тенісні м'ячі.

З метою перевірки розробленої методики розвитку координаційних здібностей засобами боксу був проведений педагогічний експеримент, який тривав п'ять місяців. В експерименті взяли участь 49 учнів 10 класів, з них в експериментальній групі 12 дівчат та 12 хлопців, в контрольній групі 12 дівчат та 13 хлопців. В програму занять учнів 10 класу експериментальної групи включались розроблені блоки вправ, які виконувались на початку основної частини уроку.

Перед початком педагогічного експерименту була проведена діагностика вихідного рівня розвитку координаційних здібностей учнів експериментальної та контрольної груп.

Результати тестування рівня координаційних здібностей у хлопців експериментальної та контрольної груп показали, що рівень їх розвитку є нижче середнього та показники вірогідно не відрізняються (див. табл. 1).

Натомість результати тестування рівня координаційних здібностей у дівчат експериментальної та контрольної груп до проведення експерименту вказали на те що, показники рівня розвитку координації низькі та нижчі за середні і не мають достовірних відмінностей (див. табл. 1).

В результаті впровадження експериментальної методики розвитку координаційних здібностей на уроках фізичної культури протягом п'яти місяців ми провели повторне тестування.

Аналіз результатів тестувань показав, що впровадження розробленої методики має позитивні результати. Практично всі показники хлопців і дівчат експериментальної групи покращились. Достовірні позитивні зміни спостерігаються у хлопців у випробуваннях: метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно (тест 3) ($t=2,58$ при $p<0,05$); метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно (тест 4) ($t=2,13$ при $p<0,05$); ведення баскетбольного м'яча в русі зі зміною напрямку (тест 5) ($t=3,55$ при $p<0,001$) (див. табл. 1). У дівчат експериментальної групи достовірні позитивні зміни відбулись у показниках випробувань човниковий біг 3 по 10м (тест 1) ($t=2,50$ при $p<0,05$) та метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно (тест 4) ($t=3,78$ при $p<0,001$) (див. табл. 1). У контрольній групі суттєвих достовірних покращень не відбулося, що підтверджує дослідження науковців про сприятливі періоди розвитку рухових якостей і власне координаційних здібностей. Цей факт можна пояснити тим, що природній приріст якості в даному віці не спостерігається і покращення показників можливий тільки при застосуванні спрямованих педагогічних впливів – спеціально розроблених методик розвитку координаційних здібностей, що доводить актуальність нашого дослідження.

Таблиця 1

Порівняння показників тестування контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n=49)

	ЕГ до експ.	ЕГ після експ.	t	p	КГ до експ.	КГ після експ.	t	p
Хл.Тест 1 (с)	8,4	7,81	1,89	>0.05	8,55	8,33	0,71	>0.05
Хл.Тест 2 (с)	3,4	2,85	1,49	>0.05	3,7	3,55	0,41	>0.05
Хл.Тест 3 (м)	4,5	3,5	2,58	<0.05	5,1	4,95	0,39	>0.05
Хл.Тест 4 (см)	25,1	32,2	2,13	<0.05	25,21	26,32	-0,33	>0.05
Хл.Тест 5 (с)	11,5	10,1	3,55	<0.001	11,35	10,85	1,27	>0.05
Дівч. Тест 1 (с)	9,5	8,61	2,50	<0.05	9,4	9,15	0,70	>0.05

Дівч. Тест 2 (с)	3,8	3,15	1,46	>0.05	3,68	3,41	0,60	>0.05
Дівч. Тест 3 (м.)	5,2	4,3	1,20	>0.05	5,1	4,77	0,44	>0.05
Дівч. Тест 4 (см)	9,8	14,85	3,78	<0.001	10,05	10,85	-0,60	>0.05
Дівч. Тест 5 (с)	13,25	10,8	1,42	>0.05	13,15	13,05	0,06	>0.05

Висновок.

1. Результати анкетування показали, що більша частина опитаних має позитивне ставлення до шкільного предмету “фізична культура”, але низьку мотивацію до занять. Учні виявили високу зацікавленість одноборствами (79%), зокрема боксом (77,5%). Виявили бажання вивчати елементи боксу на уроках фізкультури 85% респондентів.

2. Актуальність та необхідність впровадження методик розвитку координаційних здібностей з учнями старших класів підтверджують результати тестувань на початку педагогічного експерименту, який показав у хлопців рівень розвитку координаційних здібностей нижче середнього, у дівчат – нижче середнього та низький.

3. В результаті впливу експериментальної методики достовірні позитивні зміни спостерігаються у хлопців у випробуваннях: метання тенісного м'яча на дальність з положення сидячи ноги нарізно ($t=2,58$ при $p<0,05$); метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно ($t=2,13$ при $p<0,05$); ведення баскетбольного м'яча в русі зі зміною напрямку ($t=3,55$ при $p<0,001$). У дівчат експериментальної групи достовірні позитивні зміни відбулись у показниках випробувань човниковий біг 3 по 10м ($t=2,50$ при $p<0,05$) та метання тенісного м'яча на точність з положення сидячи ноги нарізно ($t=3,78$ при $p<0,001$). Отримані результати доводять ефективність експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, яка може бути рекомендованою для впровадження в процес фізичного виховання учнів старших класів.

1. Гейці С, Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2018; 2: 34-35.
2. Лях ВІ. Тести у фізичному вихованні школярів. Москва: ТОВ “Фірма Видавництво АСТ”. 1998. 272 с.
3. Платонов ВН, Булатова ММ. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. Киев: ГИФК. 1992. 52 с.
4. Савчин МП. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт. 2003. 220 с.
5. Соловей А. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 1999; 3: 266-268.
6. Соловей А. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки автореферат. Львів: ЛДІФК. 2002. 20 с.
7. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of physical education and sport. 2016; 16(3): 905-909.
8. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 1092-1098.

References

1. Heitsi S, Solovei A. Problemy systemy otsiniuvannya fizychnoi pidhotovlenosti i zdorovia shkoliariv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorovia liudyny. Lviv. 2018; 2: 34-35.
2. Liakh VI. Testy u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Moskva: TOV “Firma Vydavnytstvo AST”:1998. 272 s.
3. Platonov VN, Bulatova MM. Koordynatsiya sportsmena y metodyka ee sovershenstvovaniya. Kyev: HYFK. 1992. 52 s.
4. Savchyn MP. Trenovanist boksera ta yii diahnostryka. Kyiv: Nora-print. 2003. 220 s.

5. Solovei A. Shvydkisno-sylova pidhotovka dziudoistiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Lviv. 1999; 3: 266-268.
9. 6.SoloveiA. Spetsialni sylovi yakosti dziudoistiv ta yikh rozvytok na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky avtoreferat. Lviv: LDIFK. 2002. 20 s.
6. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovei A, Rymar O, Lapychak I, Shevtsiv U, Ripak M, Yaroshyk M, Sorokolit N. Health complaints and well-being complaints among secondary school children. Journal of physical education and sport. 2016; 16(3): 905-909.
7. Bodnarchuk O, Rymar O, Solovey A, Malanchuk H. The interaction of school and family in physical education of first grade students. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 1092-1098.

Цитування на цю статтю:

Новокишонов ІВ, Соловей АВ, Ярошик МЯ, Римар ОВ. Удосконалення координаційних здібностей учнів старших класів засобами боксу. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 67-72

Відомості про автора:

Новокишонов Іван Валерійович – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: boxing.coach7@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7410-9349>

Соловей Алла Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: alla_sol@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7247>

Римар Ольга Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: okorpiy@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>

Ярошик Марта Ярославівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: marta.yaroshyk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2531-6856>

Information about the author:

Novokshonov Ivan Valeriiovych – post-graduate student, Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Solovei Alla Valeriivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Rymar Olha Vasyliivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Yaroshyk Marta Yaroslavivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 796.012.3-055.2

doi: 10.15330/fcult.33.72-78

Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК

Результати анкетування дозволили з'ясувати ставлення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності, а також форми рухової активності, властиві для дорослих жінок у режимі дня. Мета: встановити місце рухової активності у режимі дня дорослих жінок. Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

З'ясовано, що для дорослих жінок властива здебільшого побутова рухова активність, натомість спеціально організованої рухової активності приділяється недостатньо уваги. Жінки сільської місцевості оцінили власний рівень рухової активності як високий та середній, міські жінки – як середній. Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Спеціально організована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у

сільській місцевості посідають лише 9 рейтингове місце серед усіх видів занять у вільний час, а у міських жінок – 5 рейтингове місце.

Ключові слова: рухова активність, вільний час, дорослі жінки.

The results of the questionnaire allowed finding out the attitude of adult women to the specially organized motor activity and the forms of motor activity, typical for adult women in the mode of the day. Aim: to establish the place of motor activity in the mode of adult women's day. Material and methods: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, methods of mathematical statistics. 1864 adult women participated in the survey, of which 1119 women live in cities and 745 in rural areas.

It has been found that adult women mostly tend to a home-based motor activity, in return specially organized motor activity is not given enough attention: 10% of urban women and 71.1% of women living in rural areas are moving on the case on foot, are constantly engaged in domestic physical labor 69.6% of urban women and 89.3% of women in rural areas. Individually exercising 11.9% of urban women and 9.5% of women living in villages, performing morning hygiene gymnastics, only 1.6% of urban women and no woman in rural areas, lesson in sports and recreation groups are visiting 13.9% urban women and 1.2% of women in rural areas. A significant number of women understand the positive impact of physical education on the body, but does not engage, referring to the lack of free time or conditions for lessons. Among the interviewed people, 10.3% of urban women and 22.7% of women in rural areas indicated that they did not see the need for exercise. Women in rural areas rated their own motor activity as high and average (25.2% and 36.1% respectively), urban women rated their motor activity as average (47.9%). A significant number of women in urban and rural areas rated their own motor activity as low (28.3% and 24.7% respectively). Adult women give preference household motor activity. Specially organized motor activity on the day of adult women living in rural areas occupy only 9th place in the rating among all types of classes in their free time, and among urban women – 5th place in the rating.

Key words: motor activity, free time, adult women.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Проблема підвищення рухової активності сьогодні є актуальною, оскільки недостатня рухова активність на даний час вважається четвертим основним чинником ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Недостатня рухова активність значною мірою спричиняє переважання неінфекційних захворювань і має негативні наслідки для загального здоров'я населення в усьому світі. Фізична неактивність оцінюється як основна причина у приблизно 21–25% випадків раку грудей і товстої кишки, у 27% випадків діабету і приблизно у 30% випадків ішемічної хвороби серця [4, 10].

Регулярні заняття спеціально організованою руховою активністю не є звичною нормою для більшості людей нашої держави. Достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія [6].

У розвинених країнах загальна кількість людей, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, становить 30% і більше, з них 10–15% – жінки. В Україні, за даними фахівців, кількість жінок, залучених до занять фізичними вправами, становить 1–3% [7].

Залучення жіночого населення до регулярних занять фізичними вправами стало дуже актуальним питанням [8]. Проте, фахівці [2, 3] наголошують, що залучення жінок до спеціально організованої рухової активності є досить важкою справою. Жінки у декілька разів менше, ніж чоловіки використовують засоби фізичної культури з метою оздоровлення; в рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль, порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність.

Науковці [1, 2] стверджують, що закінчивши навчання у закладах вищої освіти, жінки втрачають інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять. Найвища фізкультурна і

спортивна активність у жінок проявляється у віці до 30 років. Після 30-літнього віку частота щотижневих занять зменшується вдвічі.

Відсутність фізичного навантаження, необхідного для нормальної роботи різних органів і систем є основною причиною багатьох захворювань жінок. Жінки, які займаються фізичною культурою, рідше хворіють, а якщо і хворіють, то, як правило, швидше одужують, тобто відновлюють свою працездатність у коротші терміни у порівнянні з тими, що не займаються фізичними вправами [9, 11].

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, було встановлено, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя. Основними видами діяльності в режимі дня є: професійна – 25–30% часу усієї доби; нічний відпочинок (30%); дорога до і з місця роботи (6–7%); побутова діяльність (10–14%); приймання їжі (5–6%); відпочинок (12–15%). Також було встановлено, що серед видів відпочинку переважає пасивний – читання, перегляд телевізора в положенні сидячи або лежачи, а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [5, 7].

З огляду на вище зазначене, вивчення питання місця рухової активності у режимі дня дорослих жінок є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. “Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення” (протокол № 4 від 17.11.2016).

Мета дослідження – встановлення місця рухової активності у режимі дня дорослих жінок.

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

В анкетуванні брало участь 1864 дорослі жінки, з них 706 жінок першого зрілого віку, 509 жінок другого зрілого віку і 649 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 1119 проживають у містах і 745 – у сільській місцевості.

Результати і дискусія. Жінки сільської місцевості оцінили власну рухову активність як високу (25,2%) та середню (36,1%). Проте, рухова активність жінок, які проживають у селі, має переважно побутовий характер і лише незначна кількість жінок (9,5%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність у режимі дня. Серед міських жінок лише 9,7% вказали на високий рівень рухової активності, більшість (47,9%) оцінили його як середній.

Варто також зазначити, що значна кількість жінок міської і сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (28,3% і 24,7% відповідно). Вагалися у виборі відповіді 14,1% міських жінок і 14,0% жінок сільської місцевості.

У проведеному анкетуванні було з'ясовано, які форми рухової активності є найбільш властивими для жінок. Було з'ясовано, що пересуваються у справах пішки 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості (табл. 1).

Самостійно займаються фізичними вправами 11,9% міських жінок і 9,5% жінок, які проживають у селах, виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 13,9% міських жінок і 1,2% жінок сільської місцевості.

Таблиця 1

Форми рухової активності, які властиві для дорослих жінок

Звичайна рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у селі (n=745)	Спеціально-організована рухова активність	Жінки, які проживають у місті (n=1119)	Жінки, які проживають у селі (n=745)
Пересування у справах пішки	10,0%	71,1%	Ранкова гігієнічна гімнастика	1,6%	0%
Підйом по сходах без ліфту	13,9%	0%	Самостійні заняття фізичними вправами	11,9%	9,5%
Побутова фізична робота	69,6%	89,3%	Заняття у групах	13,9%	1,2%
Робота на городі, на дачі	21,6%	91,1%	Активний відпочинок у вихідні дні	15,8%	7,1%

У проведеному дослідженні ми вивчали ставлення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності. При аналізі отриманих результатів всі респонденти були поділені на три категорії: ті, що активно ставляться до занять фізичною культурою (займаються в даний час фізичними вправами); ті, що позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю часу чи умов); ті, що негативно ставляться до фізичної культури.

Наше дослідження показало, що спеціально організована рухова активність є властивою для 24,0% жінок міст і 11,5% жінок сільської місцевості. Поряд з цим, значна кількість жінок розуміє позитивний вплив занять фізичною культурою на організм, проте не займається, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять (рис. 1).

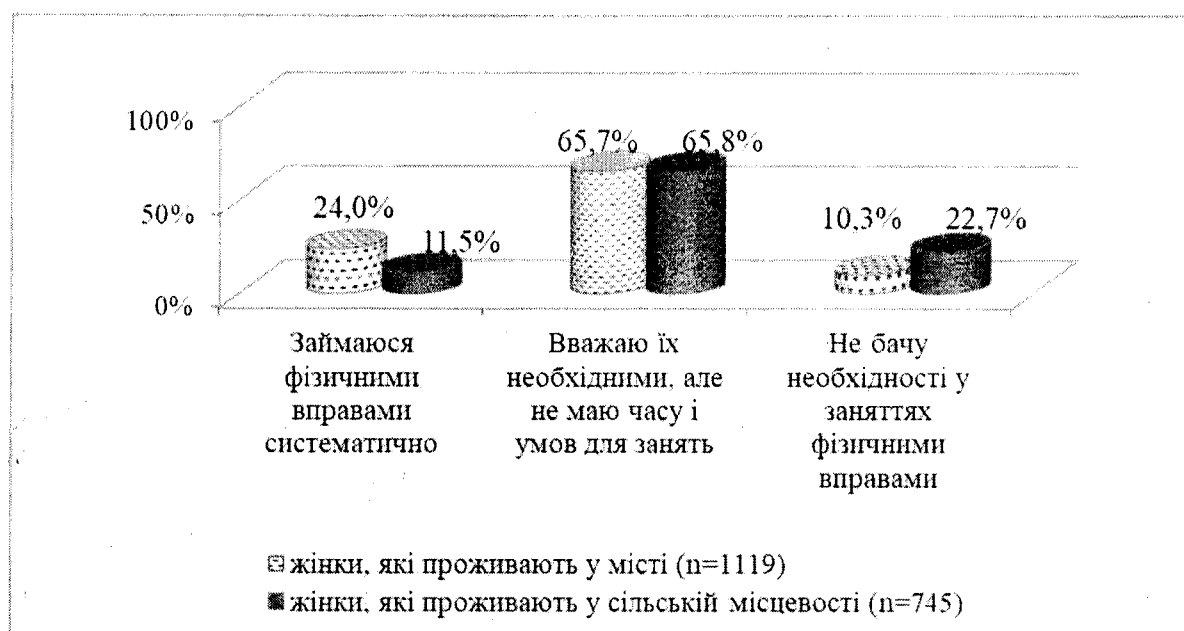


Рис. 1. Активність дорослих жінок у заняттях фізичними вправами

Серед опитаних 10,3% міських жінок і 22,7% жінок сільської місцевості вказали, що не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

Необхідно зазначити, що більш активними є жінки, які проживають у містах. Вони відвідують фітнес-центри, клуби та більш активно самостійно займаються фізичними вправами в домашніх умовах.

Спеціально організована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише 9 рейтингове місце серед усіх видів занять у вільний час, а у міських жінок – 5 рейтингове місце (табл. 2).

Таблиця 2

Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповідей	Жінки, які проживають у сільській місцевості (n=745)		Жінки, які проживають у місті (n=1119)	
	%	Ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші (активний відпочинок, прогулянки тощо)	1,2	12	1,6	12

Як свідчить таблична інформація, жінки, що проживають у сільській місцевості, у вільний час здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). На перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1-2 години на день. Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (9,5%). На комп'ютерні ігри жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це переважно жінки першого зрілого віку.

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що захоплення міських жінок відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). На спілкування з подругами, перегляд телепрограм міські жінки витрачають на день від 2 до 4 годин.

Висновки. Жінки сільської місцевості оцінили власну рухову активність як високу та середню (25,2% і 36,1% відповідно), міські жінки оцінили власну рухову активність як середню (47,9%). Значна кількість жінок міської і сільської місцевості оцінили власний рівень рухової активності як низький (28,3% і 24,7% відповідно).

Для дорослих жінок властива здебільшого побутова рухова активність: 10,0% міських жінок і 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у

справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 69,6% міських жінок і 89,3% жінок сільської місцевості. Виконують ранкову гігієнічну гімнастику лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах.

Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги. Спеціально організована рухова активність у режимі дня дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідає лише дев'яте рейтингове місце серед усіх видів занять у вільний час, а у міських жінок – п'яте рейтингове місце.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми залучення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності.

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; 2002 Бер. 20-22; Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2002: 157-161.
2. Данилевич М, Ісаєва Ю. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2010 Трав. 11–12; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2010: 220-3.
3. Кириленко О, Волинець Р. Проблеми залучення жінок до спортивної активності (соціологічний аналіз). Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Тези доп. IV Міжнар. наук. конгресу. Київ; 2000: 575.
4. Медичний центр фізичної терапії та медицини болі "Інново": Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. Доступно: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>.
5. Мосейчук Ю, Мороз О. Взаємозв'язок рівня рухової активності та показників маси та складу тіла жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 2: 75-8.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
7. Синиця Т, Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017; 6(62): 97-101.
8. Сорокіна СО, Кудряшова ТІ. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 6: 123–5.
9. Bouchard C, Shephard R, Stephens T. Physical activity, fitness, and health. Champaign, IL: Human Kinetics; 1994: 25-41.
10. Corbin CB. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. Journal Teacher in Physical Education. 2002; 21: 128–144.
11. Strohle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. Journal of neural transmission. 2009; 116: 777-784.

References

1. Bodnar I. (2002), "Attitude of mothers to regular physical exercises", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kul'tury ta sportu*, L'viv: L'viv. derzh. in-t fiz. kul'tury, pp.157-161.
2. Danylevych M, Isayeva Yu. (2010), "Estimation of the level of physical health of women engaged in sports and recreation activities", *Problemy aktyvizatsiyi rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti naseleण्या: materialy VII Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu*, L'viv: L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury, pp. 220-223.
3. Kyrylenko O, Volynets' R. (2000), "Problems of involving women in sport activity (sociological analysis)", *Olimpiys'kyu sport i sport dlya vsikh: problemy zdorov'ya, rekreatsiyi, sportyvnoyi medytsyny ta reabilitatsiyi. Tezy dop. IV Mizhnar. nauk. konhresu*. Kyiv, p. 575.
4. "Global Recommendations on Physical Activity for Health" (2016), *Medychnyy tsentr fizychnoyi terapiyi ta medytsyny bolyu "Innovo"*, Dostupno: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>.

5. Moseychuk Yu., Moroz O. (2014), "Interconnection of motor activity level and body mass index and body composition of women in the first period of mature age", *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 2, pp. 75-78.
6. President of Ukraine (2016), "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine for the period up to 2025" "Motor Activity – a Healthy Lifestyle – A Healthy Nation", *Uriadovi kur'ier*, No. 38, pp. 8-9.
7. Synytsya T., Shesterova L. (2017), "Research of the relevance of lessons on health aerobics for women of the first mature age", *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, No. 6(62), pp. 97–101.
8. Sorokina SO, Kudryashova T.I. (2011), "Motivational interest of women 30-50 years of age in pursuit of health improvement exercises", *Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No. 6, pp. 123-125.
9. Bouchard C, Shephard R, Stephens T. (1994), "Physical activity, fitness, and health", *Champaign, IL: Human Kinetics*, p. 25-41.
10. Corbin CB. (2002), "Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity", *Journal Teacher in Physical Education*, No. 21, pp. 128-144.
11. Strohle A. (2009), "Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders", *Journal of neural transmission*, No. 116, pp. 777-784.

Цитування на цю статтю:

Ріпак МО. Ріпак ІМ. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 72-78

Відомості про автора:

Ріпак Мар'яна Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: m.ripak.27@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2799-8726>

Ріпак Ігор Миронович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: ihor_ripak@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8210-7420>

Information about the author:

Ripak Mariana Oleksiivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Ripak Ihor Myronovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 378.018.43

doi: 10.15330/fcult.33.78-84

Оксана Савонова

ПРИРОДНИЧО-НАУКОВА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Мета. Розглянути особливості та переваги реалізації природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання. *Методи.* У дослідженні використовувалися методи теоретичного та емпіричного дослідження: аналізу, синтезу та узагальнення результатів авторського досвіду ефективного використання технологій змішаного навчання дисциплін природничо-наукового напрямку підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка. *Результати.* Обґрунтовують необхідність створення науково-методичного центру або лабораторії технологій змішаного навчання на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту. Основними напрямками діяльності такого центру або лабораторії визначено: забезпечення інтеграції технологій змішаного навчання в освітній процес факультетів фізичного виховання з метою підвищення його якості та ефективності; забезпечення консультативно-методичної підтримки науково-педагогічних працівників та проведення відповідних заходів щодо підвищення їх рівня знань, умінь та навиків з питань практичної реалізації

змішаного навчання на всіх етапах; забезпечення організаційно-методичної підтримки зі створення та систематичного оновлення електронної інформаційної системи відкритого доступу навчально-методичного забезпечення організації змішаного навчання природничо-наукових дисциплін; розробка та наукове обґрунтування теоретичних і методичних засад ефективного використання технологій змішаного навчання в освітньому процесі; пошук та дослідження нових шляхів і програмно-технічних рішень підвищення ефективності змішаного навчання (створення та використання освітнього контенту, забезпечення ефективної взаємодії між його учасниками); моніторинг дотримання нормативних вимог щодо створення навчально-методичного забезпечення та організації змішаного навчання, а також проведення експертної оцінки якості цього процесу на всіх його етапах. Висновок. Доведено необхідність створення науково-методичного центру або лабораторії технологій змішаного навчання на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, що допоможе забезпечити якість природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в умовах реформування вищої освіти України.

Ключові слова: майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту, природничо-наукова підготовка, технології змішаного навчання.

The purpose of the work is to consider the peculiarities and advantages of the natural and scientific preparation of future specialists in physical education and sports using blended learning technologies. The research methods are based on the application of methods of analysis, synthesis and generalization of the results of author's experience effective use blended learning technologies at the Department of Biological Basis of Physical Training, Health and Sports of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium" (NUCHK). The results of the research substantiate the necessity of creating a scientific-methodical centre or a laboratory of blended learning technologies based on the Department of Biological Foundations of Physical Education, Health, and Sports. The main areas of activity of the scientific-methodical centre or of the laboratory of blended technologies are: ensuring the integration of blended learning technologies into the educational process of the physical training faculties in order to improve its quality and effectiveness; providing consulting and methodological support to scientific and pedagogical workers and carrying out appropriate measures to increase their level of knowledge, skills and acquired habits on the practical implementation of blended learning at all stages; provision of organizational and methodological support for the creation and systematic updating of the electronic information system of open access to the teaching and methodological support for the organization of blended learning of natural sciences disciplines; development and scientific substantiation of theoretical and methodical principles of effective use of technologies of blended learning in the educational process of institutions of higher education; search and research of new ways, software and technical solutions to increase the effectiveness of blended learning (creation and use of educational content, ensuring effective interaction between its participants); monitoring compliance with regulatory requirements for the creation of teaching and methodological support and the organization of blended learning, as well as expert evaluation of the quality of this process at all its stages. Conclusion: the article proves the necessity of creating a scientific-methodical centre or laboratory of blended learning technologies based on the Department of Biological Foundations of Physical Education, Health and Sports, which can help to provide high-quality natural and scientific preparation of future specialists in physical education and sports in the context of the reforming of higher education in Ukraine.

Key words: future specialists in physical education and sports, natural and scientific preparation, blended learning technologies.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень: Змішане навчання та його реалізація в сучасних умовах модернізації освіти України є актуальним і перспективним питанням у рамках організації освітнього процесу як закладів середньої так і вищої освіти. На це вказують науковці В. Л. Бузько, Г. М. Дзіман, В. В. Коткова та ін. [1,2,3].

Особливо актуальним це питання постає під час організації природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, яка спрямована забезпечити формування у студентів здоров'язбережувальних компетентностей. Адже саме від її ефективності та якості залежить ефективність розвитку здоров'язбережувального потенціалу України – формування у кожного її громадянина усвідомленого дотримання та поширення стандартів здорового способу життя як умови забезпечення його якості.

Організація природничо-наукової підготовки фахівців у закладах вищої освіти є ресурсозатратним процесом і потребує наявності й постійного оновлення як мате-

ріально-технічної бази (лабораторного обладнання, реактивів, комп'ютерної техніки тощо), так і навчально-методичного забезпечення освітнього процесу із врахуванням стратегічних завдань реформування вищої освіти України [4, 5].

Мета дослідження – розглянути особливості та переваги реалізації природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання.

Методи й організація дослідження. У дослідженні використовувалися методи теоретичного та емпіричного дослідження: аналізу, синтезу та узагальнення результатів авторського досвіду ефективного використання технологій змішаного навчання дисциплін природничо-наукового напрямку підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г.Шевченка.

Результати і дискусія. Пошук ефективних шляхів реалізації змішаного навчання дисциплін природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту розпочато на кафедрі біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту відповідно до ключових стратегічних цілей визначених у Статуті та Стратегії розвитку Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г.Шевченка на 2016-2021 роки. Серед них: запровадження системного використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі та дистанційної форми навчання з метою створення відкритого освітнього, дослідницького та інформаційного простору з підготовки фахівців нового покоління, з новітнім спектром знань та компетентностей, конкурентноспроможних на сучасному ринку праці [6, 7].

Відповідно до цього, з метою забезпечення неперервності, гнучкості та якості вивчення дисциплін природничо-наукового циклу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури спорту, була розгорнута робота зі створення електронних навчальних курсів дисциплін кафедри БОФВЗС. Зокрема, починаючи з 2016 року, в системі Moodle (<https://moodle.chnpri.edu.ua>) створено електронні навчальні курси з таких дисциплін як: “Біохімія”, “Основи медичних знань”, “Фізіологія людини”, “Фізіологія рухової діяльності”, “Основи психовалеології”, “Психофізіологія”, “Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності”, “Методологія збереження та зміцнення здоров'я”, “Інноваційні технології в освіті”. А з лютого 2017 року започаткована їх апробація в СУН Moodle впродовж навчальних семестрів відповідно до діючого освітнього плану підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Цей процес охоплює студентів усіх курсів бакалаврського і магістерського рівня підготовки з обов'язковою їх реєстрацією в СУН Moodle. Він також передбачає проведення подальшого аналізу і вдосконалення як електронних навчальних курсів так і методики використання технологій змішаного навчання в освітньому процесі.

У результаті аналізу результатів освітньої діяльності та проведення усних бесід з викладачами і студентами визначено такі позитивні моменти застосування технологій змішаного навчання на кафедрі біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту НУЧК імені Т.Г. Шевченка.

По-перше, використання технологій змішаного навчання – це здатність забезпечити індивідуалізацію освітнього процесу. Це можливість своєчасно виокремити студентів, які щось не зрозуміли в процесі освоєння навчального матеріалу дисципліни і негайно відреагувати, коректуючи їх освітню траєкторію завдяки очному спілкуванню так і в он-лайн форумах СУН Moodle. Завдяки такому індивідуальному особистісно-орієнтованому підходу, покращується мотивація студентів до більш інтенсивної самостійної роботи. А оптимально підібрана навчальна інформація, яку потрібно проаналізувати і засвоїти й необхідні для виконання практичні завдання різних рівнів склад-

ності від відтворення до створення чогось нового, допомагають студенту навчитися критично мислити, самостійно планувати власну освітню діяльність, контролювати і регулювати її, об'єктивно оцінюючи власні можливості і тим самим особисто розвиваючись.

По-друге, завдяки використанню електронних навчальних курсів в освітньому процесі підготовки фахівців фізичної культури та спорту з можливістю автоматизувати проведення різних видів контролю та виконання завдань щодо пошуку і застосування нової інформації на задану тематику, у викладача з'являється можливість зекономити час на етапах пояснення та контролю навчальних досягнень з окремої теми. І тим часом сконцентрувати свою діяльність на організацію формування та відпрацювання на занятті практичних навиків з дисципліни. А також долучити до освітнього процесу значно більшу кількість студентів групи, навіть тих кого не було на попередньому занятті – тобто підвищити масовість навчання.

По-третє, на думку студентів, заняття стали більш цікавішими і швидкоплинними у порівнянні з тими, на яких технології змішаного навчання не застосовуються. Адже вони проводяться у формі гри, змагань, дискусій, квестів чи презентацій результатів навчальних проєктів. Подобається, що надається можливість користуватися мобільними телефонами на парі для швидкого пошуку потрібної інформації в Інтернеті. Що не потрібно конспектувати багато інформації на занятті, а можна її прочитати або подивитися на курсі в системі Moodle. Подобається, що дозволяється висловлювати свої думки щодо вирішення поставлених проблем або спірних питань, доводити їх іншим, шукати командою вирішення нестандартних задач, готувати та презентувати доповіді, перемагати і отримувати від цього задоволення.

Нажаль, під час реалізації природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з використанням технологій змішаного навчання виникають також і труднощі, які можуть супроводжувати цей процес.

Одними з них, є труднощі пов'язані з недостатністю необхідного досвіду у науково-педагогічних працівників створювати, редагувати та постійно оновлювати електронні навчальні курси з дисциплін, які вони ведуть та забезпечувати практичну реалізацію змішаного навчання студентів. А тому деякі викладачі просто не мають бажання взагалі переходити на нову форму організації освітнього процесу і віддають перевагу в своїй роботі традиційній взаємодії зі студентами. Цілком слушно, що потрібно забезпечити можливість підвищення рівня знань, умінь та навичок викладачів з питань практичної реалізації змішаного навчання дисциплін природничо-наукового напрямку. І навчити їх використовувати у своїй діяльності інноваційні технології (інформаційно-комунікативні, дистанційні, хмарні, електронні, мобільні, інтерактивні, тренінгові, проєктні тощо) так, щоб вони доповнювали одна одну і працювали як одне ціле в підготовці майбутніх фахівців, зокрема фахівців фізичної культури, спорту і здоров'я.

Були виявлені труднощі, які здатні взагалі нівелювати усі напрацювання щодо реалізації змішаного навчання. Це так звані "форс-мажорні" ситуації, пов'язані з технічним і програмним забезпеченням Інтернет-зв'язку в університеті та функціонування серверу, де розміщується СУН Moodle. Задля попередження виникнення таких явищ потрібно обґрунтувати і відпрацювати оптимальні шляхи взаємодії між окремими кафедрами або факультетами та адміністративним відділом, що забезпечує матеріально-технічний супровід освітнього процесу ЗВО з використанням комп'ютерних та мережевих технологій із можливим захистом інформації.

Разом із тим, вирішення потребують питання відпрацювання процедури стандартизації та експертної оцінки електронних навчальних курсів як навчально-методичного забезпечення дисциплін на рівні кафедри та на рівні університету, а також забезпечення

ефективності їх системного використання в освітньому процесі ЗВО. Адже на практиці продовжують зустрічатися випадки з використання в тестах електронних навчальних курсів тестових завдань лише репродуктивного рівня або завдань із так званими підказками, закладених у варіанти відповідей до них. Разом із тим, є курси з подачею лише довідникової інформації з дисципліни без будь-якого забезпечення проведення активізації навчальної діяльності студентів чи навіть контролю їх навчальних досягнень.

Тому, з метою вирішення зазначених проблем та своєчасного реагування на глобальні виклики, зміни умов і обставин на ринку надання освітніх послуг й ефективної побудови взаємовідносин між студентами та викладачами на принципах індивідуалізації, оптимізації, інтенсифікації, толерантності та партнерства, шляхом упровадження в освітній процес НУЧК імені Т.Г.Шевченка змішаного навчання, на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання здоров'я і спорту має бути створений відповідний науково-методичний центр або лабораторія технологій змішаного навчання.

Основними напрямками діяльності такого центру або лабораторії технологій змішаного навчання мають стати:

1. Забезпечення інтеграції змішаного навчання в освітній процес НУЧК імені Т.Г.Шевченка, зокрема освітній процес факультету фізичного виховання з метою підвищення якості та ефективності підготовки майбутніх фахівців, зокрема майбутніх фахівців фізичної культури, та спорту.

2. Забезпечення консультативно-методичної підтримки науково-педагогічних працівників НУЧК імені Т.Г.Шевченка щодо організації освітнього процесу закладу вищої освіти з використанням технологій змішаного навчання та систем управління навчання, у тому числі СУН Moodle на всіх його етапах і формах під час природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

3. Проведення, відповідно до плану роботи лабораторії, навчально-методичних семінарів та тренінгів щодо підвищення рівня знань, умінь та навичок науково-педагогічних працівників з питань практичної реалізації змішаного навчання дисциплін природничо-наукового напрямку на всіх його етапах від створення навчально-методичного забезпечення організації змішаного навчання до перевірки його якості та використання при підготовці майбутніх фахівців зокрема, майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

4. Організаційно-методична підтримка зі створення та систематичного оновлення електронної інформаційної системи відкритого доступу навчально-методичного забезпечення організації змішаного навчання дисциплін кафедри (електронних навчальних курсів, комплексів для перевірки якості підготовки фахівців тощо).

5. Розробка та наукове обґрунтування теоретичних і методичних засад ефективної реалізації технологій змішаного навчання в освітньому процесі закладу вищої освіти, у тому числі під час природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту

6. Пошук, дослідження та впровадження нових шляхів підвищення ефективності змішаного навчання – шляхів організації необхідної взаємодії між його учасниками, а також нових програмно-технічних рішень щодо створення й використання освітнього контенту реалізації змішаного навчання на практиці.

7. Моніторинг дотримання нормативних вимог щодо створення навчально-методичного забезпечення та організації змішаного навчання, а також проведення експертної оцінки якості цього процесу на всіх його етапах.

Зазначені напрямки діяльності здатні органічно доповнити основні види завдань плану роботи кафедри біологічних основ фізичного виховання здоров'я Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка.

Висновок

Розглянуті вище особливості реалізації природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання обґрунтовують необхідність створення науково-методичного центру або лабораторії технологій змішаного навчання на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, яка здатна допомогти забезпечити якісну природничо-наукову підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах реформування вищої освіти України. Основними напрямками діяльності такого центру або лабораторії визначено: забезпечення інтеграції технологій змішаного навчання в освітній процес факультетів фізичного виховання з метою підвищення його якості та ефективності; забезпечення консультативно-методичної підтримки науково-педагогічних працівників та проведення відповідних заходів щодо підвищення їх рівня знань, умінь та навиків з питань практичної реалізації змішаного навчання на всіх етапах; забезпечення організаційно-методичної підтримки зі створення та систематичного оновлення електронної інформаційної системи відкритого доступу навчально-методичного забезпечення організації змішаного навчання природничо-наукових дисциплін; розробка та наукове обґрунтування теоретичних і методичних засад ефективного використання технологій змішаного навчання в освітньому процесі; пошук та дослідження нових шляхів і програмно-технічних рішень підвищення ефективності змішаного навчання (створення та використання освітнього контенту, забезпечення ефективної взаємодії між його учасниками); моніторинг дотримання нормативних вимог щодо створення навчально-методичного забезпечення та організації змішаного навчання, а також проведення експертної оцінки якості цього процесу на всіх його етапах.

Перспективними напрямками подальших досліджень вбачаємо реалізацію зазначених вище напрямків роботи науково-методичного центру або лабораторії технологій змішаного навчання, а також створення концепції та методичної системи реалізації змішаного навчання природничо-наукових дисциплін майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

1. Бузько ВЛ. Змішане навчання фізики в загальноосвітній школі в умовах комп'ютерно-орієнтованого середовища навчання. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Серія педагогічна. [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 лют. 24]; (Вип. 22, Дидактичні механізми дієвого формування компетентнісних якостей майбутніх фахівців фізико-технологічних спеціальностей): 72-4. Доступно з: <http://journals.urau.ua/index.php/2307-4507/article/download/94588/90221>.
2. Дзіман ГМ. Моделювання змішаного навчання майбутніх інженерів-біотехнологів академічного письма англійською мовою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 лют. 24]; (141): 58-62. Доступно з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_141_16.
3. Коткова ВВ. Реалізація курсу змішаного навчання майбутніх учителів початкових класів. Інформаційні технології і засоби навчання. [Інтернет]. 2017. [цитовано 2019 лют. 25]; 60(4): 312-23. Доступно з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2017_60_4_27.
4. Білецька Г. Обґрунтування концепції природничо-наукової освіти майбутніх екологів. Педагогіка і психологія професійної освіти [Інтернет]. 2014 [цитовано 2019 Лют. 25]; 1: 37-46. Доступно з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2014_1_5.
5. Фастівець А, Хоменко П. Природничо-наукова підготовка майбутнього фахівця фізичної реабілітації як педагогічна проблема. Витоки педагогічної майстерності. [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 лют. 25]; (18): 362-6. Доступно з: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7745/1/Fastivets.pdf>.
6. Статут Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка [Інтернет]. 2018 [цитовано 2019 лют. 27]. 33 с. Доступно з: https://drive.google.com/file/d/1oA5aM7ijvQqUCXCH8ighNqykWQY_v97W/view.
7. Стратегія розвитку Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка на 2016-2021 роки [Інтернет]. 2016 [цитовано 2019 лют. 27]. 19 с. Доступно з: https://drive.google.com/file/d/0ByJ_WEFXldX_Wjc2aFFsZ09idW8/view.

References

1. Buzko VL. Zmishane navchannia fizyky v zahalnoosvitnii shkoli v umovakh kompiuterno-oriietovanoho sredovyshcha navchannia. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podil'skoho Natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Seriiia pedahohichna. [Internet]. 2016 [tsytovano 2019 liut. 24]; (Vyp. 22, Dydaktychni mekhanizmy dievoho formuvannia kompetentnisnykh yakosti maibutnikh fakhivtsiv fizyko-tekhnologichnykh spetsialnosti): 72-4. Dostupno z: <http://journals.urau.ua/index.php/2307-4507/article/download/94588/90221>
2. Dziman HM. Modeliuvannia zmishanoho navchannia maibutnikh inzheneriv-biotekhnolohiv akademichnoho pysma anhliiskoiu movoiu. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia: Pedahohichni nauky. [Internet]. 2016 [tsytovano 2019 liut. 24]; (141): 58-62. Dostupno z: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_141_16.
3. Kotkova VV. Realizatsiia kursu zmishanoho navchannia maibutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv . Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia. [Internet]. 2017. [tsytovano 2019 liut. 25]; 60(4): 312-23. Dostupno z: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2017_60_4_27.
4. Biletska H. Obgruntuvannia kontseptsii pryrodnycho-naukovoï osvity maibutnikh ekolohiv. Pedahohika i psykholohiia profesiinoï osvity [Internet]. 2014 [tsytovano 2019 Liut. 25]; 1: 37-46. Dostupno z: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2014_1_5.
5. Fastivets A, Khomenko P. Pryrodnycho-naukova pidhotovka maibutnoho fakhivtsia fizychnoi reabilitatsii yak pedahohichna problema. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. [Internet]. 2016 [tsytovano 2019 liut. 25]; (18): 362-6 Dostupno z: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7745/1/Fastivets.pdf>.
6. Statut Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" imeni T.H. Shevchenka [Internet]. 2018 [tsytovano 2019 liut. 27]. 33 c. Dostupno z: https://drive.google.com/file/d/1oA5aM7ijvQqUCXCH8ighNqykWQY_v97W/view.
7. Stratehii rozvytku Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka na 2016-2021 roky [Internet]. 2016 [tsytovano 2019 liut. 27]. 19 c. Dostupno z: https://drive.google.com/file/d/0ByJ_WEFXldX_Wjc2aFFsZ09idW8/view.

Цитування на цю статтю:

Савонова ОВ. Природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 78-84

Відомості про автора:

Савонова Оксана Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка (Чернігів, Україна)

e-mail: oksango@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6072-9181>

Information about the author:

Savonova Oksana Viktorivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium" (Chernihiv, Ukraine)

УДК 37.037

doi: 10.15330/fcult.33.84-89

Sinziana Calina Silisteanu, Andrei Emanuel Silisteanu

THE IMPORTANCE FOR YOUNG ADULTS TO DO PHYSICAL ACTIVITIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Vziasmozv'язok між фізичною активністю і станом здоров'я є дуже складним, оскільки фізична активність приносить користь здоров'ю, рух необхідний для правильного функціонування людського організму. На фізичну активність, фізичний стан і стан здоров'я впливають генетичні фактори, умови навколишнього середовища і спосіб життя кожного індивіда. Метою дослідження було виявлення функціонального стану кардіо-респіраторної системи студентів. Була протестована кардіо-респіраторна система на 30 студентах 1-го курсу кафедри здоров'я та розвитку людини віком 18–40 років, які дали свою згоду на участь в експерименті. У дослідженні був використаний тест Руф'є для оцінки функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем. Результати дослідження показали, що студенти мають хороший фізичний стан, оскільки вони виконують щоденну серію фізичних вправ

відповідно до навчальної програми. Ці результати схожі з результатами в спеціальній науковій літературі.

Ключові слова: фізична активність, стан здоров'я, здоровий спосіб життя.

The relationship between the physical activity and the health condition is very complex since the physical activity brings benefits to health whereas the movement is essential for the human body to work properly. The physical activity, the physical condition and the health condition are influenced by the genetic factors, environmental conditions and lifestyle of each individual. Objectives. The trial aimed at pointing out the cardio-respiratory functional status of students correlated to their lifestyle and physical activity level. Material and method. The cardio-respiratory capacity was tested on the students in the 1st year at the Department of Health and Human Development, precisely 30 students. The inclusion criteria were: their age of 18–40, their consent to take part in the trial, their compliance during the trial, their lack of acute conditions or chronic ones. The Ruffier test was used, a test that assesses the functional capacity of the respiratory and cardiovascular apparatus. Results. The interpretation of the Ruffier test and Ruffier-Dickson test enables an overall view about the ability to adapt the body to effort for the students taken into consideration for the trial. Conclusions. The results of the trial show us that the participants have a good physical condition as they do a series of physical exercises on a daily basis according to the study curriculum. These results are similar to the ones in the specialty literature where the pyramid of physical activities plays an important role.

Key words: physical activity, health condition, healthy lifestyle.

Introduction. The research done in the past years showed that the lack of physical activity correlated to the sedentary lifestyle threatens the health condition. The relationship between the physical activity and the health condition is very complex since the physical activity brings benefits to health whereas the movement is essential for the human body to work properly. The data of several studies show that there are benefits for any level of physical activity; however, a high level would bring additional benefits [1].

The physical activity may influence the physical condition, which may influence the physical activity level. That is why the physical activity and the physical condition may influence the health state which, in its turn, may shape the physical effort level. The physical activity, the physical condition and the health condition are influenced by the genetic factors, environmental conditions and lifestyle of each individual. The physical exercises are beneficial and have good consequences upon health. It was found that the sedentary persons have a higher morbidity rate as well as a higher premature mortality in comparison to active persons [1]. Less physical activities lead to the occurrence of the cardiovascular diseases, of the stroke, of the 2nd type diabetes mellitus or of the cancer. Moreover, the unhealthy food increases the risk factors (high blood pressure, obesity), practically diseases associated to the reduced level of the physical activity, being called hyperkinetic diseases.

A trial published in 2010 by Williams [2] emphasized the connection between the risk to develop the cardiovascular diseases by doing physical exercise and the increase of the physical activity level. The data of several epidemiological trials [3] demonstrated the inverse relationship between the physical activity level and the mortality rate. Thus, it was found that a group of healthy men aged 35–74 who consumed more than 2,000 kcal/ week by physical activities lived with 2.15 years more than the ones who consumed less than 500 kcal/ week by physical activities [1]. Furthermore, the trial conducted by the Institute of Aerobic Research in Dallas [4] pointed out clearly that the reduced number of physical activities is associated to the increased risk of sickness in comparison to the increase of the physical activities that reduce substantially the risk of sickness, increase the working ability and provide the physical and psychical wellness.

The main proofs of the benefits upon the health condition after doing physical exercises regularly are the reduction of the premature mortality risk, of the cardiovascular diseases, of the stroke, of the 2nd type diabetes, of the high blood pressure and of the depression at the same time as the increase of the agility/ coordination and the improved quality of the sleep.

The physical activities should be done daily in order to bring benefits to health. In addition, by intensifying their level, there may emerge biomechanical, cardiovascular, respiratory risks or a combination of them [1, 5]. Practically it is considered that an individual has the optimal level of the physical condition when he/she is able to accomplish the daily tasks efficiently and safely but also when he/she still has energy for the free recreational activities [4, 6]. The characteristics that determine the level of the functional ability are morphological, motor, muscular, metabolic and cardio-respiratory [1, 7]. The calculation of the body weight index was very important in order to determine a possible weight excess by referring the body weight to the body surface $IMC = G \text{ (kg)}/I \text{ (m}^2\text{)}$. There is one way of expressing the contribution of the physical activities to the health condition, and namely the pyramid of the physical activities [4, 8]. In this pyramid, each level brings certain benefits that continue the health condition or improve the physical condition. Thus, at the base of the pyramid, 1st level, there are physical activities of low or moderate intensity, of approximately 60 min/day. On each level there emerge additional benefits for health and a better physical condition [9]. At the 2nd level, there are physical exercises for the cardio-respiratory condition, with the performance time of 20–60 minutes/3–5 days /week. On the 3rd level there are physical exercises for the muscular condition 2–4 days/ week. The 4th level corresponds to the physical inactivity that should have a limited length as it is useful for relaxation, recovery after a day's work or after intense effort, working on the computer or watching TV. In order to influence the physical condition, it is essential to elaborate a training program. There should be exercises for the development of the movements, general mobility, [10] muscular condition, aerobic ability, all of them by dosing the effort.

Purpose. The trial aimed at pointing out the cardio-respiratory functional status of students correlated to their lifestyle and physical activity level.

Material and method. The cardio-respiratory capacity was tested on the students in the 1st year at the Department of Health and Human Development, precisely 30 students. The inclusion criteria were: their age of 18–40, their consent to take part in the trial, their compliance during the trial, their lack of acute conditions (fever, infection) or chronic ones (high blood pressure, cardiopathy, asthma and neurologic conditions). The exclusion criteria were: their age of over 40, their refusal to participate in the trial, students with acute or chronic conditions.

The Ruffier test was used, a test that assesses the functional capacity of the respiratory and cardiovascular apparatus. This test means measuring the heart rate during a submaximal effort (genuflexions). The Ruffier Index was calculated according to the formula $[(P_1 + P_2 + P_3) - 200]/10$, and the values were interpreted according to the index: values < 0 = very good, $0 - 5$ = good, $5 - 10$ = average, $10 - 15$ = insufficient, > 15 = poor.

The Ruffier-Dickson Index was calculated according to the formula $[(P_2 - 70) + 2(P_3 - P_1)]/10$ and the values were interpreted according to the index: < 0 = excellent, $0 - 2$ = very good, $2 - 4$ = good, $4 - 6$ = average, $6 - 8$ = poor, $8 - 10$ = very poor, 10 = bad. Another variable in the trial was the blood pressure, respectively systolic and diastolic in the beginning and in the end of the two previously mentioned tests.

Demographic data. There were 30 students: 16 male students (53.34%) and 14 female students (46.64%). The average age of the group was 20 (20 ± 3.94).

Results. After applying the test to assess the adaptation of the body to efforts, we obtained the values for the 3 moments of the heart rate, noted P_1 , P_2 , P_3 , which subsequently enabled the calculation of Ruffier Index and of Ruffier-Dickson Index. The obtained data were inserted in Table 1.

Table 1

The values of the variables for the trial group

Variable	Median and standard deviation
P ₁	70.00±1.18
P ₂	94.00±2.75
P ₃	78.00±2.76
Ruffier index	4.30±0.53
Ruffier-Dickson index	1.75±0.42

The graphic representation of the data obtained after the assessment can be found in Figures 1 and 2.

Evolution of heart rate in the Ruffier test

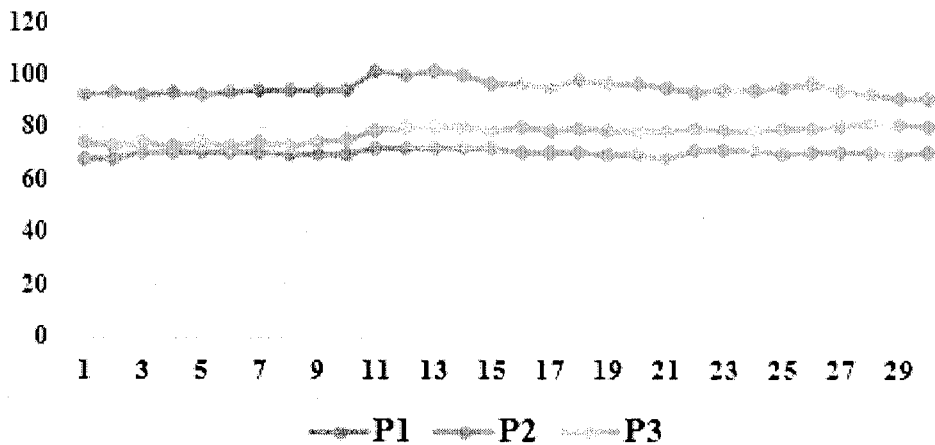


Fig. 1. The graphic representation of the heart rate during the assessed moments

Evolution of the indexes of adapting the body to the effort

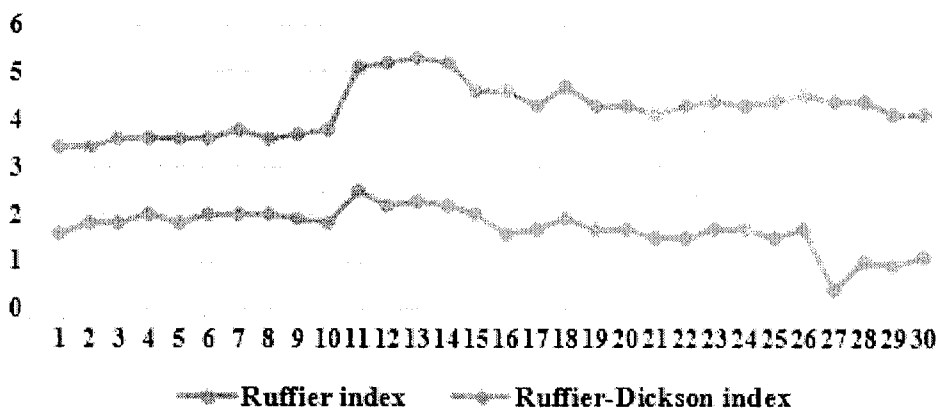


Fig. 2. The evolution of the indexes to adapt the body to the submaximal effort

Moreover, the students' blood pressure was recorded after applying the submaximal effort, at the initial moment of the test and at the final one, for the systolic sequence and for

the diastolic one, whereas the results are included in Table 2 and represented graphically in Figure 3.

Table 2

The representation of the blood pressure values

Variable	Median and standard deviation
Initial systolic blood pressure	110.00±7.06
Final systolic blood pressure	130.00±3.98
Initial diastolic blood pressure	75.00±4.10
Final diastolic blood pressure	87.50±3.08

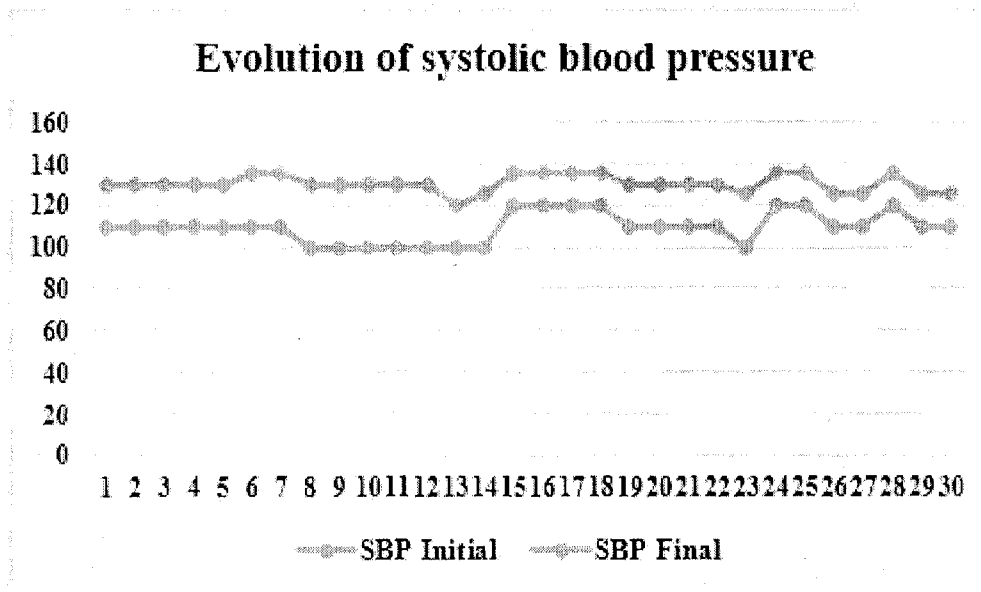


Fig. 3. Evolution of the blood pressure in the trial group

Discussions. The interpretation of the Ruffier test enables an overall view about the ability to adapt the body to effort for the students taken into consideration for the trial, namely:

- 26 students had good values between 0–5;
- 4 students had average values between 5–10.

The interpretation of the Ruffier-Dickson test also showed the ability of the body to adapt to effort for the students taken into consideration for the trial, namely:

- 21 students had very good values between 0 and 2;
- 5 students were at the limit between very good and good, with the value 2;
- 4 students had good values between 2 and 4.

Conclusions

By taking these values into account during the tests to assess the ability to adapt the body to submaximal effort but also the recorded values of the blood pressure, systolic and diastolic, we can reach the following conclusion:

- the students of the trial group had a good functional condition during the test;
- they had an adequate adaptation to the submaximal effort;
- they can reduce their values by doing physical exercises and a regular physical activity;
- they can improve their adaptation performances by doing slightly intense exercises;
- they can improve the quality of their life and their ability to focus;
- they can have a healthy lifestyle from the physical point of view by correlating the obtained results with an adequate food diet.

The results of the trial show us that the participants have a good physical condition as they do a series of physical exercises on a daily basis according to the study curriculum. These results are similar to the ones in the specialty literature where the pyramid of physical activities plays an important role. The young adults, respectively the students, are very active from a physical point of view and therefore can be found on the first 3 levels of the pyramid, according to a healthy lifestyle that they should continue as much as possible.

References

1. Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. Physical activity and health. Human Kinetics, Champaign; 2007.
2. American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercises Testing and Prescription (GETP). 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2010.
3. Paffenbarger RS Jr, Blair SN, Lee IM. A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP, Int. J Epidemiol. 2001 Oct; 30(5): 1184-92.
4. Hoeger Werner WK, Hoeger Sharon A. Fitness and Wellness. 9th ed. Wadsworth: Cengage Learning; 2011.
5. Howley Edward T, Thompson Dixie L. Fitness professional's handbook. 6th ed. Human Kinetics, Champaign; 2012.
6. American College of Sports Medicine. ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual (HRPFAM). 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2010.
7. Plowman Sharon A, Smith Denise L. Exercise physiology for health, fitness and performance. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2011.
8. Corbin BC, Welk JG, Corbin RW, Welk AK. Concept of physical fitness. Active Lifestyles for Wellness. New York: McGraw-Hill; 2008.
9. American College of Sports Medicine. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercises Testing and Prescription (RMGETP). 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2010.
10. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine position stand: quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2011; 43 (7): 1334-59.

Цитування на цю статтю:

Sinziana Calina Silisteanu, Andrei Emanuel Silisteanu. The importance for young adults to do physical activities for a healthy lifestyle. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 84-89

Відомості про автора:

Sinziana Calina Silisteanu – Сучавський університет імені Штефан чел Маре (Сучава, Румунія)
e-mail: sinzi_silisteanu@yahoo.com

Андрій Емануель Силістеану – Університет Бабеш-Боліяї (Клуж-Напока, Румунія)

Information about the author:

Sinziana Calina Silisteanu – “Stefan cel Mare” University of Suceava (Suceava, Romania)

Andrei Emanuel Silisteanu – Babeş-Bolyai University (Cluj-Napoca, Romania)

УДК 796.2; 612.17 “15/17”

doi: 10.15330/fcult.33.89-96

Андрій Соломонко, Андрій Андрес

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА РОЗВАГ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 15–17 РОКІВ ЗГІДНО ЇХ ПУЛЬСОВОЇ ВАРТОСТІ

В статті поданий детальний аналіз досвіду застосування рухливих ігор як засобу педагогічного впливу та засобу психофізичного розвитку особистості. Проаналізована можливість застосування ігор серед контингенту студентів коледжів як з педагогічно-виховною метою і як фактору впливу на організм людини. Підібрані та складені в окремі блоки комплекси рухливих ігор різного педагогічно-розвиваючого характеру. Здійснений збір показників частоти серцевих скорочень студентів I–II курсів, 15–17 річного віку під час застосування ігор та розваг в рамках експериментальної програми. Детально описана та наведена класифікація ігор за рівнем впливу їх на серцеву судинну систему студентів. Проаналізована можливість застосування та дозування ігор з метою розвитку певних фізичних якостей опираючись на отримані дані.

Ключові слова: студенти, рухливі ігри та розваги, пульсометрія, серцево-судинна система, фізична підготовленість, рухові якості.

The article gives a detailed analysis of the experience of using games and entertainment as a means of pedagogical influence and means of psychophysical development of personality. Analyze the possibility of using games among the contingent of college students in pedagogical and educational purposes and as a factor in influencing the human body. Selected and composed in separate blocks of complexes of games and entertainment of various pedagogically-developing character. The cardiovascular rates of I–II year students aged 15–17 at the time of the use of games and entertainments within the framework of the experimental program were collected. The classification of games is described in detail and the degree of their impact on the cardiovascular system of the students. The possibility of application and dosage of games for the development of certain physical qualities based on the obtained data is analyzed.

Key words: Students, basic directions, pulse measurement, the cardiovascular system, physical condition, motor skills.

Постановка проблеми.

Дані багаточисельних досліджень дозволили виявити, що за останні роки суттєво зросла кількість серцево-судинних захворювань, і не тільки у осіб середнього, старшого віку, але і серед підлітків. Серед факторів ризику розвитку коронарного атеросклерозу у молодому віці нераціональне харчування, паління, вживання алкоголю (А. Соломонко, 2012). не останнє місце посідає малорухомий спосіб життя, Гра – одна з основних форм діяльності людини. Характерною особливістю гри є тісний її зв'язок із суспільним життям, але в грі важливий лише певний ступінь свободи у прийнятті рішень, виборі засобів реалізації в практичній реалізації певних ігрових дій (Є.Н. Приступа 2012).

Гра є вагомим емоційно-мотиваційним чинником самовдосконалення, оскільки в легкій і невимушеній формі спонукає людину до розвитку. Значення вправ, ігор і розваг зростає завдяки можливості їх широкого застосування в природних умовах. Використання ігор в поєднанні з іншими засобами забезпечує високу ефективність виховання позитивних рис характеру [1].

Корисний ефект фізичні вправи та ігри дадуть тільки під впливом систематичного їх застосування, що призведе до структурних змін в обміні речовин і механізмах, які керують діяльністю організму та ведуть до покращення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та інших систем. Підвищення економізації їх діяльності сприяє покращенню резервних можливостей організму, однак, для цього необхідно щоб методика проведення занять фізичними вправами, іграми та розвагами базувалась на сучасних наукових, педагогічних та медико-біологічних принципах. Тільки в такому випадку заняття фізичними вправами та іграми стануть стимулом в бажанні зміцнювати здоров'я і попереджатимуть можливе виникнення захворювань.

Як процес людської діяльності гра давно вивчається вченими багатьох галузей наук: педагогіка, психологія, фізична культура і спорт. Вчені одноставно прийняли до висновку, що гра – школа думки, почуттів і волі. В іграх не тільки виявляються, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, їх спостережливність, уважність, вдумливість, наполегливість, сміливість, рішучість, уміння, навички, здібності [3].

В процесі реалізації ігрових форм, відбувається залучення всіх студентів до активної співпраці (під час розв'язання ігрових завдань). Таким чином може здійснюватись колективне, групове, індивідуальне та в парах – навчання у співпраці (студенти і викладач є активним "суб'єктом" процесу навчання. При цьому, виникає ситуація коли колектив практично навчає і виховує кожну окрему особистість (В.Дяченко, 2001)).

Незважаючи на те, що автори (В.О Кучер 2013, Є.Н. Приступа 2012, А.П Демчишин 1984, А.В. Цьось 2000 та ін.) в достатній мірі обґрунтовували застосування ігор для покращення фізичного розвитку, в переважній більшості це стосувалось аудиторних занять. На нашу думку, сьогодні особливо актуальною є потреба в розробці методології застосування ігор та розваг в процесі позааудиторних занять в інтеграції даного

методу в проведенні спортивних свят, туристичних, культурно-просвітницьких, оздоровчих та виховних заходів, що підвищить мотивацію до самовдосконалення.

Також сьогодні наука володіє засобами моніторингу та наявними результатами вивчення показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) на організм студентів, детально описаний аналіз фізіологічних кривих, надані рекомендації з планування щільності заняття спираючись на ці данні (А.В. Магльований 2015). При тому відсутня така важлива інформація, як вплив на серцево-судинну систему (ССС) фізичного навантаження спричиненого певними рухливими іграми, максимальних та середніх показників ЧСС, що не дозволяє в повній мірі адекватно дозувати навантаження для певної вікової категорії використовуючи ігровий метод.

Мета дослідження – систематизувати рухливі ігри згідно їх впливу на серцево-судинну систему студентів коледжів.

Завдання:

1. З'ясувати педагогічні та медико-біологічні особливості проведення рухливих ігор з віковою групою, що вивчається за даними літературних джерел.
2. Скласти класифікацію рухливих ігор за рівнем їх впливу на серцево-судинну систему студентів.

Методи й організація дослідження.

Методи:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Пульсометрія.

Експеримент тривав протягом дев'яти місяців 2017–2018 навчального року, в ньому брало участь 40 осіб, студенти I–II курсу, віком 15–17 років, Львівського кооперативного коледжу економіки і права (ЛККЕІП). В процесі дослідження нами було підбрано та виділено в окремі блоки перелік рухливих ігор: для розвитку рухових якостей, ігри різного педагогічно-розвиваючого характеру, а також ігри з різною кількістю учасників. Детальний опис застосованих ігор в процесі експерименту представлений в методичному посібнику “Вправи, ігри та розваги у вільний час” [2]. Зміст даних ігор містив змагальну складову. Ігри добирались за принципом підтримки високого емоційного рівня та зацікавленості в процесі проведення. Дані ігри ми застосовували в процесі позаурочних заходів. Згідно з умовою дослідження учасники протягом навчального року відвідували позааудиторні заходи, відповідно до плану виховної роботи навчального закладу (туристичні походи, спортивні свята тощо), під час яких застосовувався комплекс рухливих ігор та розваг, заходи відбувались один раз на два тижні.

З метою визначення ступеню впливу на ССС студентів ми використали систему пульсометрії Polar, а саме нагрудні датчики H10. За результатами експерименту нами були складені таблиці із класифікацією ігор згідно їх впливу на ССС студентів. В процесі експерименту було застосовано 46 ігор та визначено їх пульсову вартість, визначався максимальний та середній показник ЧСС під час гри.

Ігри за рівнем інтенсивності були поділені на 5 груп, так як це пропонує виробник приладів (пульсометрів) і відповідно налаштоване програмне забезпечення. За максимальний показник ЧСС вважається показник 220 мінус вік того хто досліджується, від того показника у відсотковому значенні розраховуються зони інтенсивності тренувань, Класична формула Хаскеля-Фокса. Дана формула має багато недоліків, оскільки не враховує індивідуальні особливості та ефекту тренуваності, хоча і бере до уваги довжину та масу тіла досліджуваних. Тому для побудови процесу тренувань вимагає індивідуальних налаштувань діапазонів ЧСС, корегування в залежності від змін показників, швидкості відновлення тощо. Спеціалісти одностайні в тому, що точні результати можуть дати лише експериментальні тести (стрес-тести або навантажувальні тести), що визначають максимальний пульс та споживаний об'єм кисню кожної

конкретної людини. Всі теоретичні методи будуть в тій чи іншій мірі неточні, все залежить від стану здоров'я та фізичної форми спортсмена.

Але відповідно до мети нашого дослідження даний спосіб розподілу зон інтенсивності є цілком прийнятним та безпечним для здоров'я студентів. Отже, контингент, що ми досліджували студенти I курсу 16 річні юнаки та дівчата.

Відповідно:

I група – дуже низької інтенсивності – ЧСС в діапазоні 102–122 ударів за хвилину. Тренування в тому діапазоні має вкрай низьку інтенсивність.

II група – низької інтенсивності – ЧСС 122–143 уд/хв. Тренування призначені для підвищення витривалості і є невід'ємною частиною будь-якої програми тренувань.

III група – середньої інтенсивності – ЧСС 143–163 уд/хв. У цьому діапазоні інтенсивність тренування вища, ніж в діапазонах I і II, однак вона продовжує залишатися аеробного характеру. Тренування в діапазоні 3 може складатися з декількох інтервалів, що чергуються з періодами відновлення.

IV група – інтенсивне тренування – ЧСС 163–184 уд/хв здійснюється анаеробне тренування в інтервалах до 10 хвилин. Чим коротше інтервал, тим вище інтенсивність.

V група – максимальна інтенсивність ЧСС 184–204 уд/хв. Анаеробне навантаження, наближене до максимального.

Важливо, щоб між інтервалами тренування в цих діапазонах IV і V було достатньо часу на відновлення. Структура тренування в діапазонах призначена для досягнення максимальних показників.

Результати і дискусія.

Нижче представлені показники ЧСС зафіксовані під час проведення частини ігор, що застосовувались в дослідженні. Темнішими комірками позначені діапазони в яких було зафіксований максимальний (піковий) показник, сірий колір позначає діапазон середнього значення пульсу підчас виконання гри.

В таблицях 1–6 поданий перелік ігор, які використовувались під час дослідження для розвитку рухових якостей та подана їх пульсова вартість.

Таблиця 1

Середні показники пульсової вартості ігор для розвитку сили

№ з/п	Назва вправ, ігор, розваг	Рівні інтенсивності за ЧСС, уд/хв				
		Дуже низький (102-122)	Низький (122-143)	Середній (143-163)	Інтенсив. (163-184)	Макс. (184-204)
1	Перстягування – виштовхування					
2	Звільнення полонених					
3	Втримайся навпочіпки					
4	Бій півнів					
5	Перстягування пар					
6	Ходіння в упорі на руках в трійках					
7	Переноска партнерів в колоні					
8	Переноска в партнерів шеренгах					

Таблиця 2

Середні показники пульсової вартості ігор для розвитку спритності

№ з/п	Назва вправ, ігор, розваг	Рівні інтенсивності за ЧСС				
		Дуже низький (102-122)	Низький (122-143)	Середній (143-163)	Інтенсив. (163-184)	Макс. (184-204)
1	Передача м'яча змієюю					
2	Гонки мішені					
3	Вершники з м'ячем					
4	Перетягування пар					
5	Стрибаюча колона					
6	Квач					

Таблиця 3

Середні показники пульсової вартості ігор для розвитку витривалості

№ з/п	Назва вправ, ігор, розваг	Рівні інтенсивності за ЧСС				
		Дуже низький (102-122)	Низький (122-143)	Середній (143-163)	Інтенсив. (163-184)	Макс. (184-204)
1	Міні-волейбол					
2	Біг в обручі					
3	Командна сугічка					
4	Пересувні ворота					
5	Квадрат					

Таблиця 4

Середні показники пульсової вартості ігор для розвитку гнучкості

№ з/п	Назва вправ, ігор, розваг	Рівні інтенсивності за ЧСС				
		Дуже низький (102-122)	Низький (122-143)	Середній (143-163)	Інтенсив. (163-184)	Макс. (184-204)
1	Стопи на вколішках					
2	Прогин в попереку					
3	Штовхання ніг					

Таблиця 5

Середні показники пульсової вартості ігор для розвитку швидкості

№ з/п	Назва вправ, ігор, розваг	Рівні інтенсивності за ЧСС				
		Дуже низький (102-122)	Низький (122-143)	Середній (143-163)	Інтенсив. (163-184)	Макс. (184-204)
1	Оволодій м'ячем					
2	Оволодій предметом					
3	Хто швидше					
4	Біг спиною вперед					

Середні показники пульсової вартості ігор для розвитку швидкісної сили

№ з/п	Назва вправ, ігор, розваг	Зони рівнів інтенсивності за ЧСС				
		Дуже низький (102-122)	Низький (122-143)	Середній (143-163)	Інтенсив. (163-184)	Макс. (184-204)
1	Стрибаючий мисливець					
2	Стрибаюча колона					

Як бачимо із результатів дослідження рухливі ігри спрямовані на розвиток певних рухових якостей, з даною віковою групою, проходять в різних діапазонах ЧСС. Зокрема, подані ігри для розвитку сили і спритності можуть проходити як в діапазоні низької інтенсивності, так і інтенсивного тренування. Розвиток витривалості: дуже низької і низької інтенсивності. Ігри для розвитку гнучкості та швидкості – низька та середня зони інтенсивності, а розвиток швидкісної сили відбувався в зоні середнього та інтенсивного тренування.

Обговорення: За мінімум рухової активності здорових людей прийнято рахувати три години занять на тиждень вправами, іграми та розвагами, при умові, що вони виконуються з 60% інтенсивності від максимальної, при збереженні правильного режиму життя і харчування [2]. Під впливом притаманних грі змагань, значно активніше формується і розвивається рухова сфера організму (рухові якості), вдосконалюється сприйняття і швидкість реагування, розвивається здібність до аналізу і прийняття рішень, що позитивно відбивається на формуванні оперативного мислення і розумових процесів взагалі.

Отже запропонована нами класифікація ігор має на меті дати можливість фахівцям з фізичного виховання, що працюють з даною віковою групою, більш цілеспрямовано впливати на розвиток певних рухових якостей за допомогою рухливих ігор. Кожна із застосованих ігор може мати різну тривалість, відповідно до сценарію та розвитку подій. Тому дозування та навантаження залежить від тривалості гри і з яких необхідно скласти блоки в залежності від мети конкретного заняття. Для більш раціонального використання ігор їх слід чергувати за ступенем впливу на ССС: ігри з високою або максимальною інтенсивністю з дуже низькою. При застосуванні ігор, що тривають довгий час, при дозуванні, слід відштовхуватись від середніх показників ЧСС, оскільки максимальний показник в таких іграх є епізодичним так короткотривалим, відповідно не є небезпечним. Також в залежності від сценарію гри або амплуа гравця, ролі в яких навантаження є меншим слід давати слабшим гравцям або гравцям з послабленим здоров'ям.

Юнацький вік (15–18 років) є періодом закінчення основних процесів дозрівання. Наближується до завершення процес окостеніння, збільшується об'єм м'язової маси, що дозволяє застосовувати в заняттях вправи, ігри та розваги, що вимагають найвищої координації рухів, зростає здібність до витривалості і перенесенню великих за обсягом та інтенсивністю навантажень. Для цього віку характерним є досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому.

Висновки:

1. У віці 16–18 років і в наступні роки рухливим іграм відводиться допоміжна роль, а провідна надається спортивним іграм. При тому вправи, ігри і розваги чинять не менший вплив на роботу серця, судин, органів дихання і м'язів, що робить їх вагомим засобом фізичного розвитку.

2. Розроблена класифікація рухливих ігор за рівнем інтенсивності дозволить більш ефективно застосовувати їх в процесі фізичного виховання студентів. Визначати дозування відповідно до рівня фізичної підготовленості та мети заняття.

Перспективи подальших досліджень:

1. Продовжити вивчення впливу рухливих ігор на ССС контингенту, що вивчається та скласти класифікацію загальновідомих ігор.
 2. Дослідити та експериментально перевірити вплив рухливих ігор на показники фізичної підготовленості.
 3. Розробити методичні рекомендації по застосуванню ігор для впливу на рухові якості що потребують корекції.
1. Приступа ЄН, Слімаковський О, Лук'яненко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір. 1999.
 2. Соломонко АО, Соломонко ВВ, Лисенчук ГА, Соломонко О. Вправи, ігри та розваги у вільний час : методичний посібник. Київ, 2012. 125 с.
 3. Максименко СД. Загальна психологія. К.: Форум, 2000.
 4. Дьяченко В. Новая дидактика. М.: Народное образование, 2001. 496 с.
 5. Кучер ВО, Григус ІМ. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2013; № 1: 39-43.
 6. Магльований АВ. Романюк О, Магльована Г. Дозування навантажень занять фізичним вихованням студенток. Молода спортивна наука України. 2015; Т. 2: 160-166
 7. Приступа ЄН, Левків В І, Слімаковський ОВ. Українські народні ігри: монографія Л.: ЛДУФК, 2012. 432 с.
 8. Демчишин АА, Мозола РС. Рухливі ігри. Київ : Радянська школа, 1985. 190 с.
 9. Цюсь АВ. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.

References

1. Prystupa YeN, Slimakovskiy O, Lukianchenko M. Ukrainski narodni rukhlyvi ihry, rozvahy ta zabavy: metodolohiia, teoriia i praktyka. Drohobych: Vymir. 1999.
2. Solomonko AO, Solomonko VV, Lysenchuk HA, Solomonko O. Vpravy, ihry ta rozvahy u vilnyi chas : metodychnyi posibnyk. Kyiv, 2012. 125 s.
3. Maksymenko SD. Zahalna psykholohiia. K.: Forum, 2000.
4. Diachenko V. Novaia dydyktyka. M.: Narodnoe obrazovanye, 2001. 496 s.
5. Kucher VO, Hryhus IM. Zastosuvannia rukhlyvykh ihor ta yikh vplyv na orhanizm shkoliariv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk. zhurn. Kh.: KhOVNOKU-KhDADM, 2013; № 1: 39-43.
6. Mahlovanyi AV. Romaniuk O, Mahlovana H. Dozuvannia navantazhen zaniat fizychnym vykhovanniam studentok. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2015; T. 2: 160-166
7. Prystupa YeN, Levkiv V I, Slimakovskiy OV. Ukrainski narodni ihry: monohrafiia L. : LDUFK, 2012. 432 s.
8. Demchyshyn AA, Mozola RS. Rukhlyvi ihry. Kyiv : Radianska shkola, 1985. 190 s.
9. Tsos AV. Fizychno vykhovannia v kalendarnii obriadovosti ukraintsiv: navchalnyi posibnyk. Lutsk: Nadstyria, 2000. 376 s.

Цитування на цю статтю:

Соломонко АО, Андрес АС. Систематизація рухливих ігор та розваг для студентів 15–17 років згідно їх пульсової вартості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 89-96

Відомості про автора:

Соломонко Андрій Олександрович – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Львів, Україна)

e-mail: oknomolosa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1631-9254>

Information about the author:

Solomonko Andrii Oleksandrovych – post-graduate student, Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

Андрес Андрій Степанович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет “Львівська політехніка” (Львів, Україна)

e-mail: andres-a@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-1472-9009>

Andres Andrii Stepanovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Lviv State University of Physical Culture (Lviv, Ukraine)

УДК 796.332+ 796.012.1
doi: 10.15330/fcult.33.96-102

*Ганна Тітова, Володимир Бобошко,
Сергій Можин*

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Конституція людини, що проявляється, зокрема, в особливостях статури, залежить як від спадкових чинників, так і від чинників зовнішнього середовища: соціальних умов, живлення, перенесених хвороб, умов праці, занять фізичними вправами і спортом.

Характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей і молодих людей, яким до снаги великі тренувальні та змагальні навантаження і найвищі темпи спортивного вдосконалення. При максимальній інтенсифікації навантажень, відчайдушній боротьбі рівних за силами суперників, сильних емоційних переживаннях, напруженій діяльності всіх систем організму тільки кращі з найкращих можуть досягнути вагомих результатів у спорті.

Природний відбір не дозволяє вирішити проблему підготовки кваліфікованого резерву, оскільки, згідно статистичних даних, відомо, що в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК, УОР, спеціалізованих класах з футболу відбувається значне “відсіювання” дітей, які займаються футболом. Близько 70% юних футболістів припиняють заняття через невідповідність програм відбору і підготовки кваліфікованих виконавців.

Ключові слова: спортивний відбір, футбол, початковий етап тренування.

The constitution of man, manifested, in particular, in the peculiarities of physique, depends both on hereditary factors and on factors of the external environment: social conditions, nutrition, illnesses, conditions of work, physical activity and sports.

A characteristic feature of contemporary sports is the scientifically based search for talented children and young people who have great training and adventure loads and the highest pace of sport improvement. With the maximum intensification of loads, the desperate struggle of equal forces of rivals, strong emotional experiences, intense activity of all systems of the body, only the best of the best can achieve weighty results in sports.

Natural selection does not allow to solve the problem of qualified reserve preparation, since, according to statistical data, it is known that in specialized schools of football there is a significant “sifting” of children involved with football. About 70% of young footballers stop their classes due to inconsistencies in selection and training programs for skilled performers.

The method of sports selection at the stage of initial training is determined by the main task of the first selection meeting – helping the child to choose the right sport for further sport improvement. The correct solution to this problem shows not only the effectiveness of the work of children's and youth sports schools, individual trainers or organizers of football, but also has a great social significance.

Already with the first assessment of the promise of children it is necessary to rely on the qualities and abilities that determine the success of a qualified sport. First of all, one must be guided by stable, very variables in the development of factors. These requirements correspond to the morphological features.

It is from measurements of total body size, in combination with a visual assessment of the appearance of the child to begin determining its promise.

It should be emphasized that the indicators of physical fitness for initial selection are inadequate, since they are more dependent on training effects. Indicators of mental and mental performance of children are poorly studied, however, it seems that these indicators can be very informative for trainers or specialists who conduct the primary sport selection in football.

Key words: sports selection, football, initial stage of training.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Під фізичним розвитком розуміють комплекс функціонально-морфологічних властивостей організму, який визначає фізичну дієздатність організму. Таким чином, в поняття “Фізичний розвиток” входять не лише морфологічні особливості будови і розмірів тіла, але і функціональні можливості організму.

Фізичний розвиток визначається ендогенними (внутрішніми), екзогенними (зовнішніми) і соціально-економічними чинниками. Оцінка його має велике практичне значення як для соціальної гігієни взагалі, так і для спортивної медицини. Вивчення індивідуального фізичного розвитку ведеться шляхом розрахунку різних морфологічних показників, таких, наприклад, як ріст, вагу тіла, коло грудей, питому вагу тіла, його жиру, м'язова і кісткова маси і так далі. При дослідженні дорослих людей ці морфологічні ознаки служать критеріями фізичних кондицій організму, а для дітей, окрім того, критеріями правильності їх росту і розвитку. Критеріями фізичного розвитку є і особливості статури.

Конституція людини, що проявляється, зокрема, в особливостях статури, залежить як від спадкових чинників, так і від чинників зовнішнього середовища: соціальних умов, живлення, перенесених хвороб, умов праці, занять фізичними вправами і спортом. Із зовнішніх, під впливом яких змінюється конституція, особливе значення мають фізичні вправи і систематичні заняття спортом, особливо в дитячому віці.

Великою мірою рівень фізичного розвитку визначається руховою активністю людини. Доведено, що, як правило, показники фізичного розвитку осіб, що займаються фізично вправами і спортом, набагато вище, ніж у тих, що не займаються. Існує двояка залежність між заняттями тим або іншим видом спорту, з одного боку, і фізичним розвитком і особливостями статури – з іншою. Особливості статури можуть сприяти досягненню успіху в певних видах спорту (наприклад, високий ріст – досягненню добрих результатів в стрибках у висоту), внаслідок чого відбувається відбір осіб із сприятливими для цього виду спорту особливостями фізичного розвитку і статури. В той же час тривалі заняття певним видом спорту викликають специфічні для цього виду спорту зміни у фізичному, розвитку і статурі спортсмена. Виходячи з цього, одним із завдань дослідження фізичного розвитку осіб, що займаються фізичними вправами і спортом, є відбір дітей, підлітків, юнаків, дівчат для занять різними видами спорту на базі так званих модельних морфологічних характеристик.

Мета дослідження – визначити роль показників фізичного розвитку юних футболістів у прогнозуванні фізичної підготовленості.

Методи й організація дослідження. Характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей і молодих людей, яким до снаги великі тренувальні та змагальні навантаження і найвищі темпи спортивного вдосконалення. При максимальній інтенсифікації навантажень, відчайдушній боротьбі рівних за силами суперників, сильних емоційних переживаннях, напруженій діяльності всіх систем організму тільки кращі з найкращих можуть досягнути вагомих результатів у спорті.

Природний відбір не дозволяє вирішити проблему підготовки кваліфікованого резерву, оскільки, згідно статистичних даних, відомо, що в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК, УОР, спеціалізованих класах з футболу відбувається значне “відсіювання” дітей, які займаються футболом. Близько 70% юних футболістів припиняють заняття через невідповідність програм відбору і підготовки кваліфікованих виконавців.

Результати і дискусія. Недостатньо вдосконалена система спортивного відбору юних футболістів обумовлена багатьма причинами, в тому числі, тим, що немає обґрунтованої інформації про значущість певних факторів для становлення майстерності

гравців, недостатньо вивчені надійність та інформативність методів відбору дітей для навчання і вдосконалення в футбольних секціях, групах, класах.

Проблема підготовки повноцінного футбольного резерву торкається широкої низки питань організаційного, методичного, наукового характеру. Вона пов'язана з проблемою управління багаторічною підготовкою юних футболістів.

Тому метою нашого дослідження було прогнозування можливостей досягнення високих результатів юними футболістами на основі визначення об'єктивних показників, серед яких рівень рухових навичок, їх різноманітність і комплексність; рівень техніко-тактичних умінь, інтелектуальні якості та психічна стійкість тощо.

Етапами спортивного відбору юних футболістів, на нашу думку, є:

1. Перший (початковий) етап (7–9 років) – етап первинного відбору.
2. Другий етап (10–12 років) – етап початкової спеціалізації або вторинного відбору.
3. Третій етап (13–16 років) – етап поглибленої спортивної спеціалізації.
4. Четвертий етап (16–18 років) – етап спортивного вдосконалення.

Одним з основних факторів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом

Проте в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію і тим дітям, чий вік перевищує вказані межі.

Оптимальний вік початку занять футболом знаходиться у межах 5–10 років. Проте більшість спеціалістів футболу схиляються до думки, що найбільше шансів потрапити у великий футбол і вийти на “зірковий” рівень мають діти, які починають займатися “королем” спорту у 8–9-річному віці.

Вивчення віку початку і стажу занять футболом доступної інформації (архівні та історичні матеріали, ЗМІ, Інтернет) щодо переважної більшості гравців команд-учасниць Чемпіонатів світу з футболу 1990–2010 рр. дозволяє зробити висновок про те, що вік початку занять футболом – величина постійна: більше половини (59%) видатних футболістів, а саме такими спортсменами можна вважати учасників головного футбольного форуму кожного чотириріччя, розпочинали свій шлях у футболі з 7–8-річного віку.

Проте досвід багатьох країн, як з помірним континентальним кліматом, де діти можуть займатися під відкритим небом лише від 6 до 8 місяців (решту часу в річному циклі діти займаються в спеціально облаштованих залах, це – Шотландія, Данія, Норвегія), так і теплим тропічним та субтропічним кліматом, де заняття з дітьми проводяться протягом 12 місяців (Іспанія, Мексика), свідчить про можливість початку занять з елементами футболу з дітьми 3–4-річного віку. Зрозуміло, що заняття з дітьми такого віку мають свою специфіку та особливості. Це, перш за все, задіювання у заняттях батьків дітей, а також використання спеціально розроблених методик, на основі різноманітної рухової діяльності та розвитку рухових якостей дітей за допомогою простих рухових дій (ходьби, бігу в невисокому темпі, стрибків, підстрибувань, вправ з м'ячем руками і ногами, тощо). Такий підхід є, за думкою місцевих тренерів і методистів в перерахованих країнах, передумовою “прищеплення” любові до рухової діяльності з м'ячем та боротьбою за кожного потенційного юного футболіста.

В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але ні в якому разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворої вузько спеціалізованої спортивної спрямованості, як це, на жаль, інколи роблять на практиці. Факти переконують у тому, що спроби організувати вузько спеціалізовану спортивну підготовку з 4–6-річними дітьми можуть бути шкідливими як для здоров'я, так і для їх подальшого спортивного вдосконалення.

Загалом, раннє прогнозування спортивних здібностей мало ймовірне. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена. Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 15–17 років, тобто до моменту досягнення оптимального віку, в якому демонструються найвищі спортивні результати.

Проведені соціологічні дослідження серед учнів початкових класів футбольних СДЮШОР і ДЮСШ продемонстрували, що основними мотивами початку занять футболом для юних спортсменів 7–10 років були (опитано понад 100 дітей):

1. Стати схожим на свого футбольного кумира (32%).
2. Зміцнити власний авторитет серед друзів і знайомих (17%).
3. Стати відомою людиною (14%).
4. Бажання батьків (12%).
5. Реалізувати важливу життєву мрію (10%).
6. Стати гравцем команди майстрів (5%).
7. Мати можливість взаємодіяти і боротися за перемогу разом з партнерами з футбольної команди (4,5%).
8. Стати сильним і спритним (4%).
9. Стати схожим на старших хлопців з рідного подвір'я, вулиці (1%).
10. Право на самостійне прийняття рішення – вибір футболу (0, 5%).

Як свідчать результати опитування, більшість (32%) дітей, які займаються футболом, обрали саме цей вид спорту, тому що хочуть бути схожими на свого кумира, тобто спортсмена якого вони бачили завдяки телебаченню, спостерігали за його грою на стадіоні, чули про нього від своїх батьків, друзів, знайомих, читали про нього у пресі, бачили його фотографії на рекламних плакатах тощо.

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першої сходини відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту для подальшого спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання свідчить не тільки про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів чи організаторів футболу, але має і велике соціальне значення.

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості та здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все, треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла у поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності.

У тих видах спорту, до яких можна віднести і футбол, де вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення, вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як максимальне поглинання кисню (МПК) і життєву ємність легенів (ЖЄЛ).

Аналізуючи показники розвитку дихальної системи у дітей і підлітків, необхідно зазначити, що тут особливо помітною є висока лабільність, як функціональна властивість молодого організму. Так, частота дихання швидко змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх впливів.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом

біологічного розвитку. В таких дітей у віці 16–17 років помічається різке зростання морфо-функціональних можливостей організму, тоді як в акселератів дані можливості стабілізуються або й знижуються.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Результати спеціально проведених досліджень, а також узагальнення передового досвіду підготовки юних футболістів дозволяють припустити, що фізичні аспекти підготовленості гравців знаходять своє специфічне відображення, головним чином, у високій стартовій швидкості, швидкісно-силових можливостях, швидкісній витривалості, загальній і спеціальній спритності. Крім того, важливими в цьому аспекті є певні форми і характер взаємозалежностей даних фізичних якостей футболістів. Такі дані необхідні вже на початкових етапах спортивного відбору у футболі.

З цією метою варто проводити дослідження щодо визначення швидкості бігу на коротких і субкоротких дистанціях, часу одиночного руху та реагування на об'єкт, висоти вертикального вистрибування, а також визначити коефіцієнти диференціювання м'язових зусиль юних футболістів 7–9 років.

В процесі початкового відбору бажано застосовувати прості педагогічні тестування для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу треба віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, і особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнку вправи, вміння швидко міняти темп рухів у відповідності із завданням.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малопридатними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Показники розумової та психічної працездатності дітей вивчені досить слабо, проте, думається, саме ці показники можуть бути досить інформативними для тренерів чи спеціалістів, які проводять первинний спортивний відбір у футболі [2].

Майже зовсім неінформативними є неспецифічні для футболу тести, хоча їх досить часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери. Наприклад, підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, станова і кистьова динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності юного спортсмена-футболіста.

Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження показали, що спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік цілеспрямованих, науково обґрунтованих і продуманих занять можуть стати найсильнішими.

Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять футболу повинно ґрунтуватися на бажанні дитини та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак [1].

Аналіз методичних джерел доводить, що для успішної реалізації багаторічної підготовки на кожному з етапів спортивного відбору необхідно враховувати цілий комплекс показників, серед яких:

1. Оптимальний вік (паспортний чи біологічний) досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту.

2. Спрямованість тренувальних і змагальних впливів, а також методи і засоби підготовки та особливості відновлення юних спортсменів.

3. Рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших видів підготовленості, яких необхідно досягти юним спортсменам на певному етапі багаторічної підготовки.

4. Припустимі норми навантаження (обсяг, інтенсивність, величина адаптаційних змін, що досягаються за рахунок реалізованого навантаження) в залежності від індивідуальних характеристик стану основних функціональних систем юних спортсменів.

5. Контрольні нормативи, які використовуються з метою корекції спрямованості системи підготовки.

Висновки. Результати експериментальних досліджень та консультацій з тренерами дитячо-юнацьких команд України дозволили встановити у віковому розвитку пріоритети в становленні технічної майстерності юних футболістів:

з 7 до 8 років – ведення, жонглювання м'яча однією ногою, гра на двоє воріт за спрощеними правилами на майданчику розміром від 10 x 20 м до 12 x 24 м;

з 8 до 10 років – ведення й обведення, жонглювання м'яча ногами, гра на двоє воріт за спрощеними правилами на майданчику розміром від 10 x 20 м до 15 x 24 м;

з 10 до 11 років – ведення й обведення, короткі і середні передачі м'яча, жонглювання м'яча головою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 15 x 24 м до 20 x 40 м;

з 11 до 12 років – ведення й обведення, короткі і середні передачі м'яча, удари у площину воріт ногою з середньої відстані, жонглювання м'яча головою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 15 x 24 м до 20 x 40 м;

з 12 до 13 років – ведення й обведення, прострільні та нависні передачі, короткі і середні передачі м'яча, удари у площину воріт головою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 20 x 40 м до 45 x 60 м;

з 13 до 14 років – ведення й обведення, короткі і середні передачі м'яча, відбір м'яча, простріли, удари у площину воріт головою і ногою, гра на двоє воріт на майданчику розміром від 20 x 40 м до 45 x 60 м;

з 14 до 15 років – ведення й обведення, короткі і середні передачі, передачі “на хід”, “у крок”, перехоплення м'яча, гра на двоє воріт згідно Правил гри;

з 15 до 16 років – ведення й обведення, короткі, середні і довгі передачі, простріли, гра головою, удари у площину воріт головою і ногою, гра на двоє воріт згідно Правил гри.

Таким чином, незважаючи на те, що накопичено досить багато наукових результатів і великий практичний досвід, основні завдання спортивного відбору в футболі змістовно залишаються невирішеними. Для побудови оптимального управління системою спортивного відбору в футболі необхідно проаналізувати всі екстраполяційні залежності щодо можливості досягнення високих спортивних результатів. Важливим, згідно цього, є детальне вивчення змагальної діяльності. Крім того, навчально-тренувальний і змагальний процеси повинні оцінюватися за однаковими показниками та критеріями ефективності.

1. Максименко ИГ. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск: Знание, 2000. 276 с.
2. Севастьянов ЮВ, Подколзин ЮА, Максименко ИГ. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх. Луганск: Знание, 2002. 496 с.

References

1. Maksimenko IG. Planirovanie i kontrol trenirovochnogo protsessha v sportivnyih igrah. Lugansk: Znanie, 2000. 276 s.

2. Sevastyanov YuV, Podkolzin YuA, Maksimenko IG. Teoretiko-metodicheskie osnovy i sistemyi podgotovki sportsmenov v legkoy atletike i sportivnyih igrah. Lugansk: Znanie, 2002. 496 s.

Цитування на цю статтю:

Тітова ГВ, Бобошко ВВ, Можин СВ. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 32: 96-102

Відомості про автора:

Тітова Ганна Віталіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Одеса, Україна)

e-mail: fv.fontan@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1309-5443>

Бобошко Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Одеса, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-9958-9497>

Можин Сергій Вікторович – магістр, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Одеса, Україна)

<https://orcid.org/0000-0003-3047-850X>

Information about the author:

Titova Hanna Vitaliivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)

Boboshko Volodymyr Vasylovych – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)

Mozhyn Serhii Viktorovych – master, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)

УДК 616.38-002-089.087:616-092.11

doi: 10.15330/fcult.33.102-107

Ярослав Філак, Фелікс Філак,

Тетяна Цюпак

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ВИРАЗКОВОЇ ХВОРОБИ ШЛУНКА І ДВНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ

Мета дослідження: вивчити та удосконалити комплексну програму реабілітації осіб після оперативного втручання у зв'язку з виразковою хворобою шлунка і 12-палої кишки в умовах санаторію. Дослідження проведено у 50 хворих. Функціональний стан шлунка вивчався інтрагастральною РН-метрією, стан підшлункової залози вивчався за допомогою методики фракційного дослідження амілази за Желтваєм (1969). Психологічне обстеження проводилось з використанням опитувальної анкети Г. Айзенка. Комплексна програма фізичної терапії включал: РГТ, дієта №5, внутрішній прийом мінеральної води Поляна Квасова, кінезіотерапію, сегментарно-рефлекторний масаж, синглетно-киснева терапія. Доведена ефективність використання комплексної санаторно-курортної терапії позитивно впливає на показники стану функціональних систем організму, підвищує ефективність відновного лікування, психоемоційний стан пацієнтів.

Ключові слова: фізична терапія, кінезіотерапія, сегментарно-рефлекторний масаж.

Aim: to study and improve the complex program of rehabilitation of persons after surgical intervention due to gastric and duodenal ulcer in the resort conditions. The study was conducted in 50 patients who underwent surgical intervention in connection with stomach and duodenum peptic ulcer age from 40 to 50 years old. The stomach functional state was studied by an intragastric pH-metry, the state of the pancreas was studied using the method of fractional amylase examination by Zhelvtay (1969). Psychological examination was carried out using the psychodiagnostic scale: a questionnaire for the determination of neuroticism H. Eysenck / variant of ERI /. All patients underwent a course of integrated spa therapy, which included: a gentle training regimen, an RHD, a diet number 5, an internal intake of mineral water Polyana Kvasova of temperature of 42⁰C 45 minutes before meals at 200 ml 3 times a day, special exercises of kinesiotherapy, segmental-reflex massage, singlet-oxygen therapy. At the examination of patients in terms of pH, there is a hypoacidic state of the stomach, gallbladder hypotony, decrease in the pancreas enzyme-excretory function, decrease in the extraversion-introversion scale, high marks in the neurotic scale. As a result of the rehabilitation measures along with improving of the health state, there was a decrease in the pH of the stomach's body and antrum,

the gallbladder contractile function has improved, the parameters of the enzyme-excretory function of the pancreas has increased at fasting and during the digestion period. According to the H. Eysenck questionnaire data in patients, the low ratings on the extraversion-introversion scale have reliably increased, initially high rates of neuroticism scale have decreased. Thus, in the majority of patients who underwent surgical intervention due to stomach and duodenal ulcer, a number of early postoperative syndromes develop, which manifests as a violation of the other digestive system organs functions, mechanisms of adaptive regulation and self-regulation at different levels, changes neuropsychic sphere. The efficacy of using the complex of rehabilitation measures developed by us which are aimed at improving clinical, laboratory parameters of normalization of motor-evacuator, secretory functions of the gastrointestinal tract, neuropsychiatric sphere is proved.

Key words: *physical therapy, kinesiotherapy, segmental-reflex massage.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Виразкове ураження гастродуоденальної зони перебуває в центрі уваги терапевтів і хірургів, оскільки виразкова хвороба (ВХ) має високу питому вагу серед інших захворювань травного каналу, часто рецидивує, зумовлює численні ускладнення, що зумовлює тривалу втрату працездатності хворих. Щороку в Україні на диспансерному обліку перебуває понад 1 млн хворих на виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки. Ця хвороба вражає людей у найбільш працездатному віці і є не тільки медичною, але й соціальною проблемою. Незважаючи на велику різноманітність консервативних методів лікування, кількість хворих, які перенесли операцію на шлунку і 12-палій кишці в зв'язку з виразковою хворобою, не зменшується. У зв'язку з характером захворювання, у системі лікувально-профілактичних заходів велике значення має профілактика рецидивів. Важливими факторами профілактики виразкової хвороби є правильна організація праці, побуту та харчування, а також застосування засобів фізичної терапії [1, 4].

Для попередження розвитку післяопераційних ускладнень, а також для зменшення проявів порушень здоров'я, якщо вони вже виникли, хворому рекомендована комплексна реабілітація. Санаторно-курортна терапія є важливою ланкою поетапного відновного лікування хворих з патолологією органів травлення. Одним із основних і ефективних методів відновного лікування хворих після оперативного втручання на органах черевної порожнини на будь-якому етапі відновного лікування є питний прийом мінеральних вод. Для хворих, які пренесли оперативні втручання на шлунку і дванадцятипалій кишці, розроблено диференційовані підходи до фізичної терапії в санаторно-курортних умовах на підставі комплексного застосування маломінералізованих мінеральних вод. Проте і досі в проблемі санаторно-курортного лікування після оперативних втручань у зв'язку з виразковою хворобою шлунка і 12-палої кишки залишаються багато питань, які вимагають вирішення [2].

Лікувальна гімнастика є методом неспецифічної терапії і розглядається як метод патогенетичної терапії, що стимулює кровообіг у черевній порожнині, малому тазі, зміцнює м'язи черевного пресу і позитивно впливає на моторну, евакуатору, секреторну функції та на нервово-психічну сферу організму. У наукових публікаціях останніх 10 років як в Україні, так і за кордоном висловлюються міркування про доцільність алгоритму комплексного підходу до попередження післяопераційних ускладнень як методами санаторно-курортного лікування, так і засобами фізичної терапії. Тому комплексна і поетапна реабілітація даної категорії хворих є актуальною [3, 5].

Мета дослідження – вивчити та удосконалити комплексну програму фізичної терапії осіб після оперативного втручання у зв'язку з виразковою хворобою шлунка і 12-палої кишки в умовах санаторію Поляна.

Методи й організація дослідження. Нами проведено обстеження у 50 хворих, які перенесли оперативне втручання у зв'язку з виразковою хворобою шлунка і 12-палої кишки віком від 40 до 50 років, з них 40 чоловіків і 10 жінок. Всі пацієнти перенесли органоберігаючі операції з пілоропластикою по Фінею або по Гейнеке-Мікуличу.

Тривалість часу після оперативного втручання становила від 4 до 8 років. На початку дослідження було проведено опитування хворих з метою збору скарг, з'ясування анамнезу хвороби і життя. Діагноз хронічний гастрит та хронічний холецистит базувався на клінічному, інструментальному і лабораторних методах обстеження, які проводились на початку і вкінці курсу відновного комплексного лікування. Функціональний стан шлунка вивчався інтрагастральною рН-метрією, яка проводилася за допомогою двохелектродного рН-зонда на рівні тіла і антрального відділу, стан підшлункової залози вивчався за допомогою методики ФАЖ – фракційного дослідження амілази за Желтвасем (1969). Також всім пацієнтам проводили ультразвукове обстеження жовчного міхура і підшлункової залози. Ефективність впливу на моторну та секреторну функцію органів шлунково-кишкового тракту й шлунка оцінювали за зміною витривалості сили м'язів черевного преса. Хворим пропонувалося підняти прямі ноги під кутом 45° відносно опори, і втримувати в цьому положенні максимально можливий час (min – 10 сек; max – 30 сек). Психологічне обстеження проводилось з використанням психодіагностичної шкали: опитувальна анкета для визначення нейротизму Г. Айзенка /варіант ЕРІ/, та скорочений варіант Бека шкали самооцінки депресії. Для визначення ступеня вірогідності зміни показників нами застосовувався метод математичного аналізу експериментальних даних – метод критерію t-Стьюдента.

Всі пацієнти пройшли курс комплексної санаторно-курортної терапії, яка включала: щадно-тренувальний режим, РГГ, діста №5, внутрішній прийом мінеральної води Поляна Квасова температури 42°C за 45 хвилин до прийому їжі по 200 мл 3 рази в день. Хворі були поділені на дві групи. Основну групу складала 30 пацієнтів, у яких в комплекс фізичної терапії акції додатково входили засоби фізичної терапії, а саме спеціальні вправи кінезіотерапії, сегментарно-рефлекторний масаж, синглетно-киснева терапія. У комплекс рухової гімнастики входили в певній послідовності гімнастичні вправи з різних вихідних положень, які направлені на зміцнення м'язів живота, покращення регенеративних процесів, зменшенню запального процесу гастродуоденальної зони, нормалізації тонуусу і перистальтики кишечника, відновлення психічного стану і фізичної працездатності пацієнтів. Дозування кожної вправи – 6–8 разів, тривалість занять – 35–40 хвилин. Сегментарно-рефлекторний масаж передбачав вплив на відповідні паравертебральні зони і надчеревну ділянку. Тривалість масажу 20 хвилин, на курс 15 процедур. Синглетно кисневу терапію проводили інгаляційним методом. На курс 15 процедур. Другу (контрольну) групу складала 20 пацієнтів, у яких для порівняння у комплекс лікувальної гімнастики входили загальнозміцнюючі вправи для всіх м'язових груп, м'язів черевного пресу з невеликими обтяженнями у чергуванні з дихальними вправами, а також класичний масаж.

Результати і дискусія. За даними опитування практично всі пацієнти, які перенесли оперативне втручання скаргилися на відчуття важкості в епігастрії, на здуття живота, бурчання по ходу кишечника, проноси, загальну слабкість, інколи серцебиття після прийому їжі, дратівливість, емоційну нестійкість, поганий сон. При пальпації відзначали болочість в ділянці епігастрію або післяопераційного рубця 50,0% пацієнтів основної групи та 40,0% осіб контрольної групи. У пацієнтів основної групи хронічний гастрит шлунка виявлений у 12 (40,0%) і 9 (45,0%) контрольної групи, хронічний пекам'яний холецист виявлений відповідно у 18 (60,0%) осіб основної і 11 (55,0%) обстежених контрольної груп, реактивний панкреатит відповідно у 8 (26,7%) і 5 (25,0%) пацієнтів обидвох груп. За показниками рН у осіб, які перенесли оперативне втручання у обидвох групах відзначається гіпоацидний стан в тілі і антральному відділі шлунка. Середній показник рівня рН тіла шлунка пацієнтів основної групи становив $2,96 \pm 0,42$, антрального відділу – $5,28 \pm 0,43$. У осіб контрольної групи – відповідно $3,05 \pm 0,56$ і

5,21±0,47. У 27 (90,0%) пацієнтів основної групи і в 16 (80,0%) контрольної групи виявлені явища гіпомоторної дискінезії жовчовидільних шляхів, що підтверджується ультразвуковим обстеженням. Методом ФАЖ у 24 пацієнтів (80,0%) першої групи і в 15 (75,0%) другої групи виявлено зниження ферментовидільної функції підшлункової залози натще і в період травлення. Дані обстеження засвідчують, що у хворих обох груп виявлені приблизно однакові патологічні зміни. При обстеженні у 50,0% пацієнтів основної та 40,0% осіб контрольної груп виявлено ознаки анемії, незначний лейкоцитоз, прискорене ШОЕ. Витривалість м'язів черевного преса для пацієнтів основної групи становило 13,6±1,9 с і 14,6±2,1 с, що оцінювався як результат незадовільний. За даними опитувальної анкети Г. Айзенка у хворих виявлені депо знижені оцінки за шкалою екстраверсії-інтраверсії (10,9±0,36 балів) і високі за шкалою нейротизму (19,2±0,45 балів). Найбільш високі оцінки виявлені за такими показниками шкали, як підвищена дратівливість, втрата задоволення, знижений настрій та порушення сну.

Таким чином, у більшості хворих, які перенесли оперативне втручання у зв'язку з виразковою хворобою шлунка і 12-палої кишки відзначається знижена секреторна функція шлунка, виявляються функціональні порушення з боку жовчовидільної системи та підшлункової залози та розлади моторної функції кишечника. У обстежених пацієнтів відзначались підвищена тривожність, емоційна нестійкість, знижений настрій, почуття невдоволення собою. Такі зміни зумовлені порушенням нейро-ендокринної регуляції внаслідок пристосування роботи органів травлення до нових умов функціонування.

Для визначення ефективності впливу програми фізичної терапії на клінічні показники та функціональний стан секреторної і моторно-свакуаторної функцій шлунка і 12-палої кишки, стабілізацію нервової системи усім пацієнтам основної і контрольної груп в кінці курсу реабілітації проведені повторні обстеження. У результаті проведених заходів фізичної терапії 90,0% пацієнтів основної групи і у 80,0% осіб контрольної групи покращилось самопочуття. Зменшились відчуття важкості та дискомфорту в епігастрії, загальна слабкість, дратівливість, нормалізувався стілець. Застосування комплексної програми фізичної терапії вплинуло і на функціональний стан шлунка і дванадцятипалої кишки. Рівень рН тіла шлунка у пацієнтів основної групи достовірно знизився з 2,96±0,42 до 2,09±0,44 ($P < 0,01$), в антральному відділі шлунка рівень рН знизився з 5,28±0,43 до 4,31±0,44 ($P < 0,05$). У пацієнтів контрольної групи зниження рН тіла шлунка менш виражене і становить від 3,05±0,56 до 2,87±0,40 ($P > 0,05$), в антральному відділі – відповідно від 5,21±0,47 до 4,69±0,52 ($P > 0,05$). В результаті проведених заходів фізичної терапії на фоні внутрішнього прийому мінеральної води Поляна Квасова та кінезіотерапії у 90,0% пацієнтів основної групи і у 70,0% контрольної групи нормалізувались показники крові. За даними повторного ультразвукового обстеження жовчного міхура у 60,0% пацієнтів основної групи і у 40,0% осіб контрольної групи покращилась скорочувальна функція жовчного міхура. Проведене повторно фракційне дослідження амілази у обидвох групах показало, що у пацієнтів основної групи показники ферментовидільної функції підшлункової залози натще і в період травлення підвищились у 23 (76,7%), у осіб контрольної групи ці показники підвищились у 9 (45,0%).

Після завершення курсу заходів фізичної терапії у пацієнтів основної групи показники витривалості м'язів черевного преса підвищились з 13,6±1,9 с. до 25,8±1,8 с. і оцінюється як задовільний, в контрольній групі цей показник підвищився з 14,6±2,1 с. до 19,8±2,3 с. Покращення результатів в основній групі становило 12,2 с., тоді як у контрольній 5,2 с., що вказує на ефективність запропонованої програми. За даними опитувальної анкети Г. Айзенка у пацієнтів основної групи знижені оцінки у за шкалою екстраверсії-інтраверсії вірогідно підвищились з 10,9±0,36 балів до 15,7±0,22 балів ($P < 0,05$),

початково високі показники за шкалою нейротизму також знизились $19,2 \pm 0,45$ балів до $14,6 \pm 0,34$ балів ($P < 0,05$). У пацієнтів контрольної групи ці показники дещо гірші і становлять за шкалою екстраверсії-інтраверсії $12,8 \pm 0,58$ балів ($P > 0,05$). Проведені дослідження свідчать, що після впровадження комплексної програми фізичної терапії у пацієнтів після хірургічного лікування з приводу виразкової хвороби покращується самопочуття, нормалізується психоемоційний стан пацієнтів, нормалізується сон. Найкращі показники виявлені у хворих основної групи.

Висновки. 1. У більшості хворих після хірургічного лікування виразкової хвороби шлунка і 12-палої кишки розвиваються ряд післяопераційних синдромів, які проявляється порушенням функцій інших органів шлунково-кишкового тракту, змінами нервово-психічної сфери.

2. Застосування засобів комплексної фізичної терапії позитивно впливає на об'єктивні показники функціонування шлунка, жовчних шляхів, підшлункової залози, підвищує ефективність відновного лікування та покращує психоемоційний стан пацієнтів після хірургічного лікування виразкової хвороби шлунка і 12-палої кишки.

1. Выгоднер ЕБ. Физические факторы в гастроэнтерологии. М.: Медицина, 1987. 304 с.
2. Методи ранньої курортної реабілітації хворих, які перенесли холецистектомію, ваготомію та резекцію шлунка: метод. реком. / Укр. НДІ МР та К; Склад.: Драгомیرهцька Н.В., Серебріна Л.О., Бондарчук Г.Ф. Одеса, 1995. 21 с.
3. Пархотик ИИ. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости. К.: Олимпийская литература, 2003. 223 с.
4. Самсонов МА, Лоранская ТИ, Нестерова АП. Постгастрорезекционные синдромы (патогенез, клиника, лечение) / АМН СССР. М.: Медицина, 1984. 192 с.
5. Серебрин ЛА. Реабилитация больных с патологией органов пищеварения. К.: Здоровья, 1989. 208 с.

References

1. Vyigodner EB. Fizicheskie faktoryi v gastroenterologii. M.: Meditsina, 1987. 304 s. [in Russian].
2. Metodi rannoji kurortnoji reabilitatsijii hvorih, yakl perenesli holetsistektomiju, vagotomiju ta rezektsiju shlunka: Metod. rekom. / Ukr. NDI MR ta K; Sklad.: Dragomiretska NV, Serebrina L.O., Bondarchuk G.F. Odesa, 1995. 21s. [in Ukrainian].
3. Parhotik I.I. Fizicheskaya reabilitatsiya pri zabolevaniyah organov bryushnoy polosti. K.: Olimpiyskaya literatura, 2003. 223 s. [in Russian].
4. Samsonov MA, Loranskaya TI, Nesterova AP. Postgastrorezektsionnyie sindromyi (patogenez, klinika, lechenie) / AMN SSSR. M.: Meditsina, 1984. 192 s. [in Russian].
5. Serebrina LA. Reabilitatsiya bolnyih s patologiyey organov pischevareniya. K.: Zdorovya, 1989. 208 s. [in Russian].

Цитування на цю статтю:

Філак ЯФ, Філак ФГ, Цюпак ТЄ. Фізична терапія хворих після хірургічного лікування виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 102-107

Відомості про автора:

Філак Ярослав Феліксович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна)

e-mail: yaroslav.filak@uzhnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7510-263X>

Філак Фелікс Георгійович – кандидат медичних наук, доцент, Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна)

e-mail: felix.filak@uznhu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7595-5416>

Цюпак Тетяна Євгенівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський націо-

Information about the author:

Filak Yaroslav Feliksovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)

Filak Feliks Heorhiiovych – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)

Tsiupak Tetiana Yevheniivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Lesya

УДК 796.89(477)

doi: 10.15330/fcult.33.107-114

Юрій Циба, Ольга Ніколайчук,
Антоніна Богданюк

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КЛАСИЧНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

З появою змагань з класичного пауерліфтингу його популярність і масовість постійно

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел проводився з метою дослідити тенденції та перспективи розвитку класичного пауерліфтингу в Україні та світі на сучасному етапі.

Документальний метод. В ході дослідження було проаналізовано протоколи змагань чемпіонатів України та світу з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу за 2008–2017 рр.

Педагогічне спостереження. В процесі дослідження метод педагогічного спостереження застосовувався з метою визначення кількості учасників на всеукраїнських та міжнародних змаганнях з пауерліфтингу 2008–2017 років.

Отримані результати та висновки. Пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, однак його популярність в усьому світі стрімко зростає. В Україні він належить до пріоритетних неолімпійських видів. Перший чемпіонат з пауерліфтингу в Україні пройшов в 1988 р. у місті Вінниця, 17 березня 1991 р. м. Київ на Установчій конференції створюється Федерація пауерліфтингу України (ФПУ) [1].

У 2013 році, IPF приймає рішення про проведення першого чемпіонату світу з класичного пауерліфтингу, який пройшов 11–16 червня 2013 року в місті Суздаль (Росія) [2].

Постійне зростання кількості учасників, рекордів та конкуренції на змаганнях з класичного пауерліфтингу свідчить про перспективи подальшого розвитку цього виду змагань.

У 2024 році класичний пауерліфтинг буде представлений, як показовий вид на Олімпійських Іграх в Парижі (Франція), що в перспективі дає можливість сподіватись на включення класичного пауерліфтингу до програми Олімпійських Ігор.

Ключові слова: пауерліфтинг, змагання, Олімпійські Ігри, чемпіонат.

With the advent of competitions in the classical powerlifting, its popularity and mass are constantly increasing, since it is less costly, comparable to the equipment. In addition, in classical powerlifting, athletes demonstrate their real power capabilities in contrast to the equipping competitions, where the outcome largely depends on the ability of athletes to use special equipment.

Materials and method of research. The following methods were used in the work:

Theoretical analysis and generalization of scientific and methodological sources was conducted with the aim of investigating the trends and perspectives of the development of classical powerlifting in Ukraine and the world at the present stage.

Documentary method. In the course of the research, protocols of competitions of Ukrainian powerlifting and classical powerlifting competitions among boys and girls, juniors and juniors, men and women for 2008–2017 were analyzed. In addition, the protocols of powerlifting and classical powerlifting championships among all age groups for 2008–2017 years were investigated.

Pedagogical observation. In the process of research, the method of pedagogical observation was used to determine the number of participants in nationwide and international powerlifting competitions 2008–2017. In addition, in the process of pedagogical observation, the number of participants at all-Ukrainian and international competitions in classical powerlifting for 2013–2017 years was analyzed.

About the results and conclusions. Powerlifting is a relatively young sport, but its popularity around the world is growing rapidly. In Ukraine, it belongs to the priority non-Olympic types, since our team, the last four years, is the strongest in the world. Powerlifting as a sport began to develop in the 50–60 years of the last century. In 1964, the exercise bench press was included in the Paralympic Games program (Tokyo, Japan). At first, this type of competition belonged to weightlifting and only since 1989, it is renamed powerlifting.

A comparative analysis of the number of participants in all-Ukrainian and international competitions in powerlifting and classical powerlifting shows a tendency towards a gradual decrease in the mass of powerlifting competitions with a simultaneous increase in its competitions in classical powerlifting.

Constant growth of the records and competition for classical powerlifting shows the prospects for further development of this type of competition. One of the conditions for the inclusion in the program of games is the abolition of sports equipment, which raises the sporting result and puts athletes in an unequal competitive environment. In 2024, classical powerlifting will be presented as an illustrative view of the Olympic Games in Paris (France), which in the future gives hope to include classical powerlifting in the program of the Olympic Games.

Keywords: Powerlifting, Competitions, Olympic Games, Championship.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.

Пауерліфтинг як вид спорту почав розвиватися у 60–70-ті роки минулого століття. Його популярність стрімко зростає. У 1972 році була створена міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF), на сьогоднішній день вона до її складу входять 106 країн учасниць [1].

Пауерліфтинг входить до програми Параолімпійських та Всесвітніх ігор.

В Україні перші змагання з силового триборства відбулись в 1988 році у місті Вінниця. З того часу цей вид спорту стає все більш популярним та масовим у нашій країні. Про це свідчить ще й той факт, що Українська збірна з пауерліфтингу традиційно, з початку своїх виступів на міжнародній арені посідає призові місця в командній першості. Останні 4 роки наша збірна є найсильнішою в світі. У 2017 році наші спортсмени здобули командну перемогу на Всесвітніх іграх які проходили в Польщі (м. Вроцлав) [2].

Найбільш масовими міжнародними змаганнями з пауерліфтингу є чемпіонати світу які проходять щорічно (табл. 1) [2].

Таблиця 1

Кількість учасників на чемпіонатах світу з пауерліфтингу (2008–2017 р.)

№	Місце проведення	Кількість учасників	Рік проведення	Командне місце України
1	Сент-Джонс (Канада)	762	2008	1
2	Нью Делі (Індія)	666	2009	2
3	Почефструм (ПАР)	793	2010	2
4	Плзень (Чехія)	589	2011	2
5	Агуадилья (Пуерто-Рико)	675	2012	2
6	Ставангер (Норвегія)	577	2013	2
7	Аврора (США)	647	2014	1
8	Гамм (Люксембург)	572	2015	1
9	Орландо (США)	649	2016	1
10	Плзень (Чехія)	579	2017	1
Середня кількість учасників		611,75		

У 2012 році IPF приймає рішення про розвиток класичного пауерліфтингу. Така політика Міжнародної федерації пауерліфтингу зумовлена останніми тенденціями щодо включення пауерліфтингу до програми Олімпійських Ігор.

Однією з умов внесення до програми ігор є відміна спортивного екіпірування, яке підвищує спортивний результат та ставить спортсменів в нерівні умови змагальної діяльності. Прибавка в результаті спортсмена, який використовує екіпіровку залежить від багатьох факторів: рівня кваліфікації спортсмена, вагової категорії, антропометричних даних, технічної підготовки, фірми виробника екіпіровки, та ін., і може становити від 80 до 250 кг в сумі триборства.

Мета дослідження – дослідити тенденції розвитку класичного пауерліфтингу в Україні та світі на сучасному етапі.

Методи й організація дослідження. В роботі застосовувались наступні методи:

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел проводився з метою дослідити тенденції та перспективи розвитку класичного пауерліфтингу в Україні та світі на сучасному етапі.

Документальний метод. В процесі дослідження було проаналізовано протоколи змагань чемпіонатів України з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу серед юнаків та дівчат, юніорів та юніорок, чоловіків та жінок за 2008–2017 рр. Крім того було досліджено протоколи чемпіонатів світу з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу серед всіх вікових груп за 2008–2017 рр.

Педагогічне спостереження. В процесі дослідження метод педагогічного спостереження застосовувався з метою визначення кількості учасників на всеукраїнських та міжнародних змаганнях з пауерліфтингу 2008–2017 років. Крім того в процесі педагогічного спостереження було проаналізовано кількість учасників на всеукраїнських та міжнародних змаганнях з класичного пауерліфтингу за 2013–2017 роки.

Дослідження проходило в три етапи:

На *першому* етапі дослідження було опрацьовано науково – методичну літературу, присвячену питанню історичних аспектів зародження та розвитку пауерліфтингу в Україні та світі на різних історичних етапах.

Крім того було досліджено історію та хронологію проведення змагань з класичного пауерліфтингу.

На *другому етапі*, здійснювалось педагогічне спостереження за змагальною діяльністю провідних спортсменів України і Світу, які спеціалізувалися в пауерліфтингу та класичному пауерліфтингу.

В ході спостереження було визначено кількість учасників на чемпіонатах України з пауерліфтингу за останні 10 років. Разом з тим для порівняння масовості змагань було досліджено кількість учасників на чемпіонатах України з класичного пауерліфтингу за 2013–2017 рр. (оскільки перші всеукраїнські змагання з класичного пауерліфтингу відбулися в 2013 році).

Також було проведено порівняння динаміки кількості учасників на чемпіонатах Світу з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу (2008–2017 років). Також було проаналізовано та порівняно показники змагальної діяльності (спортивні результати) та рекорди світу з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу.

Протягом третього етапу дослідження було визначено перспективи та тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на основі порівняльного аналізу кількості учасників всеукраїнських та міжнародних змагань. Аналіз результатів дослідження показує, що масовість змагань, ріст спортивних результатів мають тенденцію до зростання.

Результати і дискусія. Як видно з таблиці 1 після 2010 року починається поступове зниження масовості учасників чемпіонатів світу з пауерліфтингу. Ця тенденція пов'язана із початком проведення змагань з класичного пауерліфтингу [2].

Масовість кількості учасників чемпіонатів України з пауерліфтингу також має тенденцію до зниження (табл. 2) [3].

Як видно з таблиці 2, починаючи з 2013 року видно чітку тенденцію до зниження кількості учасників на всеукраїнських змаганнях з пауерліфтингу. Вона пояснюється тим, що з 2013 року започатковано всеукраїнські та міжнародні змагання з класичного пауерліфтингу і багато спортсменів почали переходити в класичний дивізіон (табл. 3–4) [2].

Таблиця 2

Кількість учасників на чемпіонатах України з пауерліфтингу (2008–2017 рр.)

№	Місце проведення	Кількість учасників	Рік проведення
1	Маріуполь	379	2008
2	Коломия	380	2009
3	Харків	386	2010
4	Полтава	331	2011
5	Маріуполь	322	2012
6	Полтава	268	2013
7	Коломия	213	2014
8	Полтава	153	2015
9	Коломия	165	2016
10	Коломия	168	2017
Середня кількість учасників		193,4	

Таблиця 3

Кількість учасників на чемпіонатах світу з класичного пауерліфтингу (2013–2017 рр.)

№	Місце проведення	Кількість учасників	Рік проведення
1	Суздаль (Росія)	284	2013
2	Почефструм (НАР)	528	2014
3	Сало (Фінляндія)	755	2015
4	Кілліп (США)	694	2016
5	Мінськ (Білорусь)	818	2017
Середня кількість учасників		698,75	

Як видно з таблиці 3, починаючи з 2013 року (першого офіційного чемпіонату світу з класичного пауерліфтингу) прослідковується чітка тенденція до зростання кількості учасників цих змагань (крім 2016 року, де було незначне зниження кількості учасників порівняно з попереднім роком).

Не дивлячись на недостатнє фінансування класичного пауерліфтингу, в кількості учасників всеукраїнських змагань, так само як і міжнародних, прослідковується чітка тенденція до зростання (табл. 4) [3].

Таблиця 4

Кількість учасників на чемпіонатах України з класичного пауерліфтингу (2013–2017 р.)

№	Місце проведення	Кількість учасників	Рік проведення
1	Луцьк	147	2013
2	Коломия	219	2014
3	Луцьк	231	2015
4	Полтава	367	2016
5	Луцьк	374	2017
Середня кількість учасників		267,6	

Порівняльний аналіз кількості учасників всеукраїнських та міжнародних змагань з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу, показує тенденцію до поступового зниження масовості змагань з пауерліфтингу з одночасним збільшенням її на змагання з класичного пауерліфтингу. Як видно з рисунків 1 та 2, в масовості всеукраїнських та міжнародних змагань з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу прослідковується обернено пропорційний зв'язок.

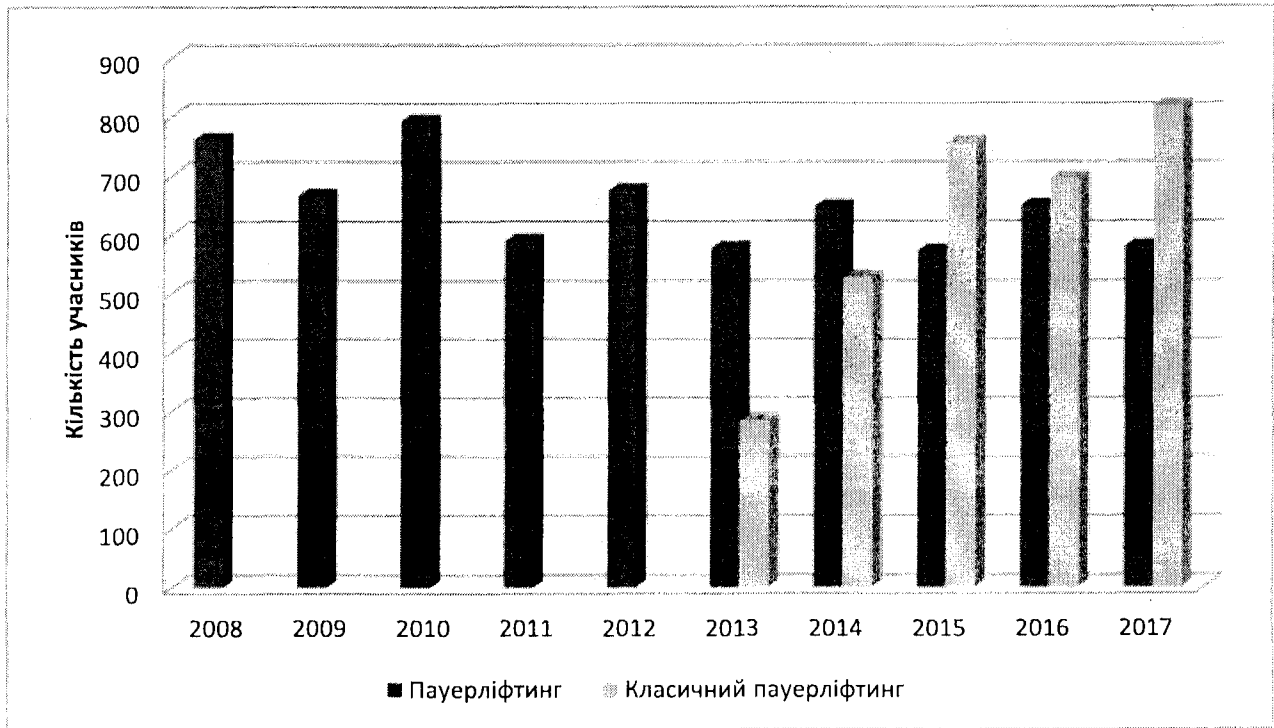


Рис. 1. Порівняння кількості учасників на чемпіонатах світу з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу 2008–2017 роки

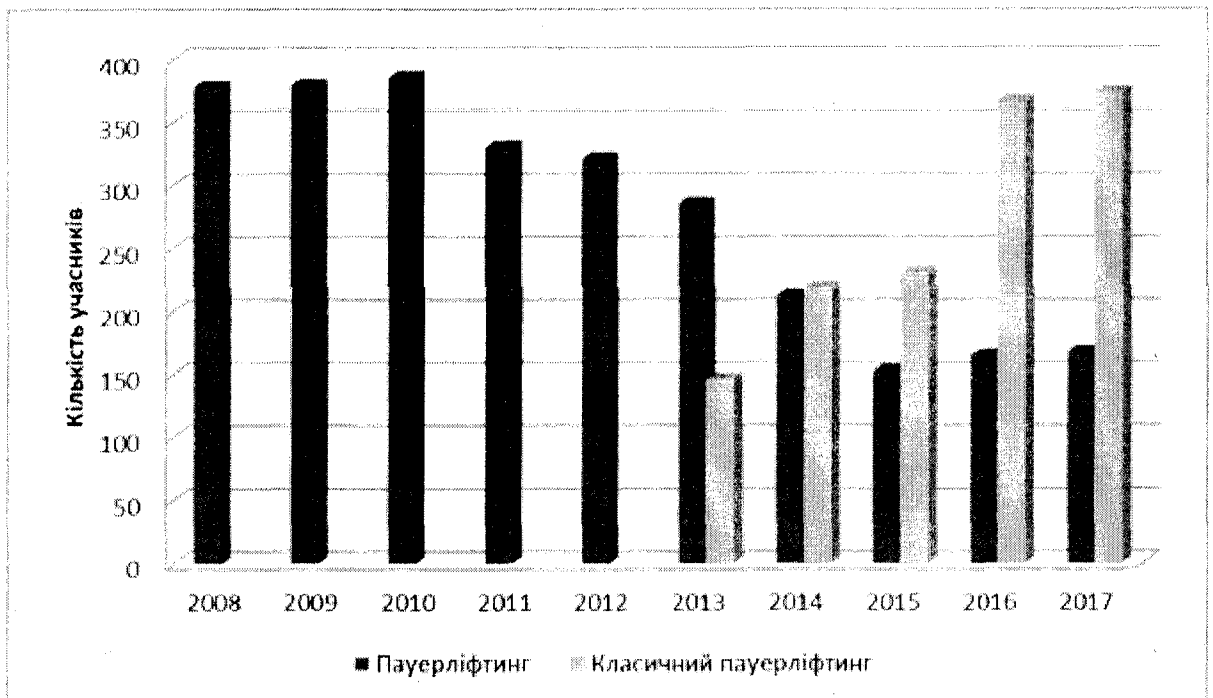


Рис. 2. Порівняння кількості учасників на чемпіонатах України з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу 2008–2017 роки

Як видно з рисунків 1 та 2 в перші роки проведення змагань з класичного пауерліфтингу їх масовість була значно нижчою ніж в пауерліфтингу, однак в наступні роки бачимо тенденцію до збільшення кількості учасників класичних змагань

та поступового зниження кількості учасників на змаганнях, які проводились в скі-пірровці.

Одночасно із зростанням популярності класичного пауерліфтингу починається стрімкий ріст результатів змагальної діяльності. За останні п'ять років значно зросли всі рекорди в класичному пауерліфтингу. Зростання результативності змагань призвело в 2015 році до збільшення розрядних нормативів єдиної спортивної класифікації України. Це свідчить про збільшення популярності даного виду змагань, підвищення рівня майстерності спортсменів та зростання конкуренції.

Таблиця 5

Рекорди світу з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу серед чоловіків

Пауерліфтинг			Класичний пауерліфтинг		
Категорія	Ім'я	Вага	Категорія	Ім'я	Вага
Присідання					
-59	Fedosienko Sergey	300,0 кг	-59	Gray Kevin	240,0 кг
-66	Danilov Konstantin	326,0 кг	-66	Okpoko Charles	253,0 кг
-74	Olech Jaroslaw	370,0 кг	-74	Higa Yoshihiro	276,0 кг
-83	Sorokin Alexey	375,0 кг	-83	Gibbs Brett	299,0 кг
-93	World Standard	395,0 кг	-93	Kanane Amar	330,0 кг
-105	Semenenko Dmytro	445,5 кг	-105	Greenfield Joshua	336,0 кг
-120	World Standard	430,0 кг	-120	Cornelius Dennis	386,0 кг
+120	Sumner Blaine	505,0 кг	+120	Williams Ray	477,5 кг
Жим лежачи					
-59	Fedosienko Sergey	205,5 кг	-59	Fedosienko Sergey	171,0 кг
-66	Hsieh Tsung-Ting	221,5 кг	-66	Berglund Eddie	205,5 кг
-74	Eriksson Alexander	245,5 кг	-74	Kodama Daiki	211,5 кг
-83	Musiienko Kostiantyn	292,5 кг	-83	Hubbard Owen	214,5 кг
-93	Wegiera Jan	305,0 кг	-93	Cieri Dennis	232,5 кг
-105	Leskovets Viktor	324,0 кг	-105	Pigott Barry	226,5 кг
-120	Jaeger Kevin	356,0 кг	-120	Paulauskas Amandas	253,5 кг
+120	Sumner Blaine	410,0 кг	+120	Boughalem Ilyas	281,5 кг
Тяга штанги					
-59	World Standard	275,0 кг	-59	Fedosienko Sergey	274,0 кг
-66	El Belghiti Hassan	317,5 кг	-66	El Belghiti Hassan	297,5 кг
-74	Bakkelund Kjell Egil	328,5 кг	-74	Bakkelund Kjell Egil	322,0 кг
-83	Martin Tomas	345,0 кг	-83	Bakkelund Kjell Egil	325,5 кг
-93	Bell Ian	371,0 кг	-93	Wierzbicki Krzysztof	372,5 кг
-105	Krawczyk Bryce	388,0 кг	-105	Wierzbicki Krzysztof	390,0 кг
-120	Wierzbicki Krzysztof	420,0 кг	-120	Hifon Smith	372,0 кг
+120	Gillingham Brad	397,5 кг	+120	Williams Ray	398,5 кг
Сума					
-59	Fedosienko Sergey	763,0 кг	-59	Fedosienko Sergey	669,5 кг
-66	Gladkikh Sergey	815,0 кг	-66	Okpoko Charles	688,0 кг
-74	Olech Jaroslaw	908,0 кг	-74	Atwood Taylor	758,0 кг
-83	Rysiyev Volodymyr	945,0 кг	-83	Gibbs Brett	830,5 кг
-93	Rysiyev Volodymyr	1025,0 кг	-93	Wierzbicki Krzysztof	847,5 кг
-105	Semenenko Dmytro	1090,5 кг	-105	Wierzbicki Krzysztof	890,0 кг
-120	Bychkov Oleksiy	1127,5 кг	-120	Cornelius Dennis	978,5 кг
+120	Sumner Blaine	1272,5 кг	+120	Williams Ray	1105,0 кг

Як видно з таблиці 5, на сьогоднішній день рекорди класичного пауерліфтингу не набагато нижчі ніж рекорди екіпірувальних змагань, при чому в тязі становій у вагових категорія до 93 кг, до 105 кг, та понад 120 кг рекорди класичного пауерліфтингу перевищують рекорди пауерліфтингу. В деяких вагових категоріях різниця між рекордами класичного пауерліфтингу та пауерліфтингу незначна, враховуючи той факт, що екіпіровка додає до спортивного результату в присіданнях зі штангою на плечах в середньому – 65 кг, жимі штанги лежачи – 70 кг та становій тязі 25 кг, а сумі триборства 160 кг. Найменшу прибавку в результаті екіпіровка дає в третій змагальній вправі – тязі становій, це видно з таблиці 3.6 де найменша різниця в рекордах.

Таким чином, спостерігається тенденція до збільшення популярності та масовості змагань з класичного пауерліфтингу, про що свідчить зростання рекордів та кількості учасників всеукраїнських та міжнародних змагань.

Політика міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) спрямована на дотримання вимог міжнародного олімпійського комітету стосовно включення класичного пауерліфтингу до програми Олімпійський Ігор. Про це свідчить підписання IPF угоди із всесвітньою анти-допінговою агенцією (WADA) про обов'язкове здійснення допінг-контролю на всеукраїнських та міжнародних змаганнях з пауерліфтингу.

Запровадження в 2013 році змагань з класичного пауерліфтингу є черговим кроком співпраці IPF та МОК.

У 2024 році класичний пауерліфтинг буде представлений, як показовий вид на Олімпійських Іграх в Парижі (Франція), що в перспективі дає можливість сподіватись на включення класичного пауерліфтингу до програми Олімпійських Ігор.

Висновки. Дослідження кількості учасників всеукраїнський та міжнародних змагань з пауерліфтингу та класичного пауерліфтингу показує тенденцію до збільшення їх кількості в класичних змагання та зниження в екіпірувальних. Це зумовлено тим що класичний пауерліфтинг є більш доступним та простим в техніці виконання змагальних вправ.

Постійне зростання рекордів та конкуренції на змагання з класичного пауерліфтингу свідчить про перспективи подальшого розвитку цього виду змагань.

Політика IPF спрямована на дотримання вимог Міжнародного олімпійського комітету стосовно включення класичного пауерліфтингу до програми Олімпійський Ігор. У 2024 році класичний пауерліфтинг буде представлений, як показовий вид на Олімпійських Іграх в Парижі (Франція), що в перспективі дає можливість сподіватись на включення класичного пауерліфтингу до програми Олімпійських Ігор.

1. Стеценко АІ. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2008. 460 с.
2. European Powerlifting EPF. URL: <https://www.powerlifting.sport>.
3. Федерація пауерліфтингу України. URL: <http://ukrpowerlifting.com>.

References

1. Stetsenko AI. Pauerliftynh. Teoriya ta metodyka vykladannya. Cherkasy: Vyd. viddil CHNU im. Bohdana Khmel'nyts'koho; 2008. 460 s.
2. European Powerlifting EPF. URL: <https://www.powerlifting.sport>.
3. Federatsiya pauerliftynhu Ukrayiny. URL: <http://ukrpowerlifting.com>.

Цитування на цю статтю:

Циба ЮГ, Ніколайчук ОП, Богданюк АМ. Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 107-114

Відомості про автора:	Information about the author:
Циба Юрій Григорович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна) e-mail: y.tsyba@chnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0002-5571-2887	Tsyba Yuriy Hryhorovych – lecturer, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)
Ніколайчук Ольга Петрівна – старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна) e-mail: opnikolajcuk@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-4416-3958	Nikolaichuk Olha Petrivna – lecturer, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)
Богданюк Антоніна Миколаївна – кандидат педагогічних наук, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна) e-mail: a.bohdanyuk@chnu.edu.ua https://orcid.org/0000-0001-8485-9987	Bohdaniuk Antonina Mykolaivna – Candidate of Science (Education), Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 37.015.3(498):351

doi: 10.15330/fcult.33.114-119

Олександра Цибанюк, Антоніна Богданюк

ГЕНЕЗИС ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РУМУНІЇ “ВІДКРИЙ ДЛЯ СЕБЕ ОЙНУ” У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Мета. Розкрити генезис та особливості реалізації програми Румунії “Відкрий для себе ойну” у фізичному вихованні школярів. *Методи.* Для реалізації мети дослідження використано комплекс методів: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для обґрунтування актуальності дослідження, визначення понятійно-категоріального апарату, формулювання висновків; конкретно-наукові (теоретичний аналіз архівних документів, періодичних видань, історико-педагогічної літератури, методичних та програмових матеріалів) – для систематизації та класифікації історико-педагогічної, методичної літератури; конкретно-історичний – для визначення змісту, методів й форм фізичного виховання за вимогами шкільної програми “Практична спортивна підготовка. Ойна”; проблемно-хронологічний – для з’ясування трансформації та розвитку змісту фізичного виховання на прикладі румунської національної гри – “ойна”. *Результат.* В статті розглянуто генезис рухливої гри “Ойна”, яка стала основою для створення нового виду спорту в Румунії і започаткування національної програми “Відкрий для себе ойну”. В статті визначено, що результатом реформ системи освіти у 1998 році стало визнання “ойни” державною національною грою. Визнано, що відродження цього виду спорту стало одним із векторів роботи по збереженню і зміцненню власних національних традицій, зокрема, впровадження “ойни” як повноцінної складової шкільної програми “Практична спортивна підготовка” для 5–12 класів. В статті проаналізовано структуру програми, основні знання, специфічні компетенції для всіх рівнів підготовки та методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу. *Висновок.* Отже, ідея відновлення та популяризації державної національної спортивної гри “ойна”, реалізувалась планом по розповсюдженню самої гри та її елементів шляхом введення шкільної програми “Спортивна підготовка. Ойна” циклу “Фізичне виховання і спорт” для 5–12 класів загальноосвітніх шкіл з інтегрованою програмою поглибленого вивчення предметів. Запровадження даної програми стало можливим у зв’язку з налагодженням співпраці між Федерацією “ойни” Румунії та Міністерства освіти, науки та інновацій. Крім того, до передумов відносимо історичну популярність та ступінь розповсюдження гри, а також регламентування організації занять, уроків та тренувань на законодавчому рівні.

Ключові слова: гра Ойна, генезис, програма, інтегроване навчання, компетенції, учні.

The author of the article considers the prerequisites for the creation of a national program of modern Romania “Discover the oina”, describes the traditional Romanian sporting game of the Lapy character as a historical heritage of the people, which was popularized in the country from the XIV century. The article states that the result of reforms in the education system in 1898 was the recognition of the “oina” by the state national

game. It is recognized that the revival of this sport has become one of the vectors of work for the preservation and strengthening of their own national traditions, education in the young Romanian generation of self-identification. In particular, one of the ways was the introduction of the "oina" as a full-fledged component of the general school curriculum "Practical Sport Training" for grades 5–12 from the curriculum "Physical Culture and Sport". The article analyzes the structure of the program, the basic knowledge that students need to master after completing their studies, specific competencies for all levels of preparation, methodological findings, designed to design the development of each sports discipline. The content of specific competences programmed specifically for this sport is conditionally divided into five groups: 1) general physical training, 2) technical training, 3) sports performance, 4) psychological training, 5) general culture. The given methodological recommendations to teachers and trainers considering that the structures of integrated and additional sports training were created precisely for the effective selection of athletes of sports of the highest achievements. In the same context, the author defines the types and planning in the integrated sport education, which is referred to in the article.

Key words: game, program, integrated learning, competencies, students.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Модернізація українського соціуму постає як практична потреба сучасного етапу державотворення, як завдання конкурентного входження до європейського і світового соціокультурного простору, ствердження в ньому в якості привабливого, перспективного, прогнозованого, а тому і надійного партнера. Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. Проте, для всіх освітян та фахівців галузі стає очевидним, що нині актуальною є потреба глибокого реформування спеціальної освіти та фізичного виховання підростаючого покоління у відповідності із національно-ідейними цінностями та світовою динамікою. В цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики освіти з фізичної культури в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування освітнього процесу.

Мета дослідження – розкрити генезис та особливості реалізації програми Румунії "Відкрий для себе ойну" у фізичному вихованні школярів.

Методи й організація дослідження. Для реалізації мети дослідження використано комплекс методів: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для обґрунтування актуальності дослідження, визначення понятійно-категоріального апарату, формулювання висновків; конкретно-наукові (теоретичний аналіз архівних документів, періодичних видань, історико-педагогічної літератури, методичних та програмових матеріалів) – для систематизації та класифікації історико-педагогічної, методичної літератури; конкретно-історичний – для визначення змісту, методів й форм фізичного виховання за вимогами шкільної програми "Практична спортивна підготовка. Ойна"; проблемно-хронологічний – для з'ясування трансформації та розвитку змісту фізичного виховання на прикладі румунської національної гри – "ойна". Такий комплекс методів забезпечує логічність й цілісність наукового дослідження, дає можливість структурувати, порівнювати, типологізувати досліджувані процеси в їхній динаміці, визначати й обґрунтовувати практичну значущість результатів дослідження.

Результати і дискусія. Ойна (Oina або hoina – рум. мова) – традиційна румунська спортивна гра на кшталт лапти. Історично популярна на теренах румунських земель, гра мала низку назв та варіантів: в Банаті її називали "лапта з маленьким м'ячом", в Трансільванії – "довгий м'яч", в районі Сибіу – "ойна", на молдовських землях – "хойна". Дівчата також грали в гру під назвою "oinita", подібних до ігор, які були популярні в інших країнах, таких як німецька "Schlagball", фінська "pesäpallo", "paume" у Франції та "Cluiche Corr" в Ірландії.

Положення Закону 96/2014 про доповнення до Закону про фізичне виховання і спорт №69/2000, що опублікований в Офіційному Віснику Румунії презентували нову главу “Національна програма “Відкрий для себе ойну”. Основною тезою цієї глави стало визнання ойни національним спортом Румунії. Основним інструментом для впровадження національної ідеї стала вище визначена державна програма, яка за законом, складається з комплексу дій, метою яких визначено розповсюдження та широке використання цієї гри. Основним реалізатором визнана Федерація Ойни Румунії [1].

Враховуючи статус цієї програми, законом прописана підтримка держави, органів центральної адміністрації, неурядових організацій і органів місцевого самоврядування, зокрема, фінансування. Як зазначено, воно повинно бути забезпечено напряму з державного бюджету, власних доходів Міністерства молоді і спорту та місцевих бюджетів.

Проте, задля появи ідеї такої державної програми була проведена потужна робота в сучасній Румунії де існувала історична практика організації ойни в країні. Уперше, в документальній хроніці, ойна зустрічається у XIV ст., коли у 1364 році під час правління Владіслава I у щоденній хроніці вона описана як гра для проведення дозвілля. Інше документальне свідчення датується 1596 роком, коли італійський науковець Ж.Лі. д’Ананія згадує гру в “Універсальній системі Всесвіту” в описі Верхньої Валахії [2].

Повідомлення та згадки про ойну зустрічаються в роботі “Diaetetica” Стефана Матюса в 1762 році, надрукованій в Клузі, у мемуарах священика Ніколае Стойки з Națeg (м. Хацег, Трансільванія, Румунія) 1763 року, в яких автор пригадує години проведені з дітьми у дворі церкви в Timișoara (м. Тімішоаре) за грою.

Ще одним потужним результатом реформування системи освіти 1898 року стала трансформація гри “ойна” з рухливої дитячої гри в національне спортивне дійство. Автор таких змін, Спіру Харет запровадив обов’язкові практичні заняття в школах усіх ступенів: “Ойна може принести нове життя румунській школі, будучи чудовим засобом фізичного виховання, справжнім видом румунської спортивної гри”, – сказав Спіру Харет. І вже 9-го травня 1899 року в Бухаресті відбувся перший національний чемпіонат з ойни, а 3-го червня 1912 року в румунському “Офіційному Бюлетені” публікуються правила проведення гри, тим самим визнавши ойну на державному рівні. На початку грудня 1912 року в Бухаресті була створена “Федерація румунських спортивних товариств” (ФССР), до складу якої входила також “Комісія Ойни”. Румунська Федерація Ойни була заснована в червні 1932 року.

Одразу після Другої світової війни ойна популяризується державою, організовані і проведені ряд місцевих і національних змагань: Кубок Надії, Кубок регіонів, Кубок Румунії, Національний чемпіонат юнаків і дорослих, Кубок міст, Кубок Села, Чемпіонати університетів, “Динамовіада”, Спартакіада, Кубок Федерації, Чемпіонати закладів освіти тощо.

29 червня 1949 року була створена “Центральна комісія ойни”, яка мала на меті формування методичної основи тренувань в цьому виді спорту, моніторинг виконання правил гри командами і гравцями, контроль за роботою арбітрів та інструкторів, підвищення кваліфікації працівників сфери фізичної культури. Історики фізичної культури визначають період соціалістичної Румунії для ойни як етап розвитку та популярності. Проте, після 1990 року національна румунська гра пережила потужний занепад, що призвело майже до зникнення гри [3].

В сучасній Румунії, повноцінному учаснику Європейського союзу, прикладають максимальні зусилля по збереженню і зміцненню власних національних традицій, вихованню у молодого покоління самоідентифікації. Зокрема, з ініціативи румунської федерації ойни та при підтримці Міністерства освіти, науки та інновацій запущено спільний план по відродженню цього виду спорту. Одним із векторів реалізації цього

плану стало впровадження ойни як повноцінної складової загальної шкільної програми “Практична спортивна підготовка” для 5–12 класів [4].

Даний предмет забезпечений навчальною шкільною програмою по 51 виду спорту, а ойна є одним з них. Програмові вимоги передбачені для трьох рівнів підготовки: початкового навчання, підвищення спортивної майстерності і спортсменів вищих досягнень.

Навчальні програми для кожного виду спорту мають наступну структуру:

- ✓ вступ, в якому визначено роль предмету у національному навчальному плані;
- ✓ основні знання, якими мають оволодіти учні по завершенні навчання;
- ✓ специфічні знання для всіх рівнів підготовки;
- ✓ методичні висновки, розроблені для проектування розвитку кожної спортивної дисципліни.

До основних компетенцій, визначених програмою, відносяться: використання фахової мови; розвиток основних рухових вмінь і навиків відповідно віку, статі і рівня підготовки; адекватна поведінка, базована на засадах “fair-play”; самооцінка фізичного, психологічного, техніко-тактичного та теоретичного потенціалу на тренуваннях і змаганнях; демонстрація позитивного ставлення до здорового способу життя та фізичної культури.

Головним завданням “Практичної спортивної підготовки” визначені розвиток психофізичних якостей та формування здатності учнів використовувати їх з метою досягнення максимального рівня в спортивній змагальній діяльності на фоні формування оптимального стану здоров’я, гармонійного фізичного розвитку і здатності адаптуватися до найрізноманітніших факторів довкілля (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних) [4].

Розглянемо зміст специфічних компетенцій, які є важливими в цьому виді спортивної діяльності. Їх умовно можна поділити на п’ять груп: 1) загально-фізична підготовка, 2) технічна підготовка, 3) спортивна продуктивність, 4) психологічна підготовка, 5) загальна культура.

Сомато-функціональні показники як перша з компетенцій передбачають контроль показників росту, ваги, частоти серцевих скорочень, екскурсії грудної клітки, ЖСЛ, м’язової сили правої-лівої кисті як основних, так і специфічних – об’єму талії, статичної сили всіх груп м’язів, слухової, зорової і кінетичної чутливості тощо. Крім того, враховується як ступінь розвитку базових фізичних якостей (швидкісних здібностей, м’язової сили, спритності, витривалості), так і специфічних: швидкості – реакції на видимі подразники; – виконання; – повторення; – переміщення; сили кидання. Важливими є також динамічна рівновага, орієнтація у просторі і часі. На етапі початкової підготовки, на думку авторів програми, найвагомішими повинні стати методи і засоби розвитку максимальної вибухової та статичної сили головних груп м’язів; швидкості реакції, витривалості до аеробних і анаеробно-аеробних фізичних навантажень; а також спритності, рухливості і гнучкості.

До базових технічних компетенцій програма відносить основну стійку гравця, утримання м’яча, прийом-передача на маленькі відстані, подача, прискорення по “коридору”. До специфічних, оволодіння якими, за програмою, повинно проводитись індивідуально, належать кидання в ціль з прогресивно зростаючих відстаней, кидання і прийом м’яча в різних позах і напрямках.

Специфічні тактичні дії в атаці і захисті, що вивчаються на початковому етапі включають в себе розміщення гравців на ігровому майданчику; завдання гравців під час передач; бокові паси, короткі і довгі прийоми і передачі. До компетенцій індивідуального захисту віднесено теоретичні знання про обов’язковість підготовчої частини – “розминки” та специфіку відновлення.

Спортивна продуктивність або результативність юного спортсмена розглядається як вміння визначати фактори, які обумовлюють тренування, причини, які знижують продуктивність; аналізувати власні результати та зусилля; здійснювати самохарактеристику. І, відповідно, у спортсмена даного рівня необхідно виховувати такі риси, як стриманість і наполегливість, концентрацію, ініціативу та сміливість, відповідальність та уяву. Ігрова діяльність вимагає також усунення боязні супротивника та формування навичок співпраці і взаємної допомоги.

Важливими знаннями для спортсмена повинні стати правила гри, регламент змагань, можливі помилки арбітрів, часові обмеження, а також правила поведінки під час змагань, критичні та нестандартні ситуації тощо.

Серед загальнокультурних компетенцій визначені такі: обов'язкове опанування особливостями національної культури, духовно-моральні основи людства і окремих народів, володіння ефективними способами організації дозвілля.

Ще однією складовою кожної програми стали методичні рекомендації щодо ефективної реалізації програми. Наведемо основні з них:

- оптимальне використання матеріальної бази і фінансових ресурсів;
- відповідність засобів і методів віку, статі і рівню підготовки учнів;
- оприлюднення змісту, вимог і критеріїв оцінювання учнів, які будуть застосовані;
- виключення із відносин педагог-учень будь-якої форми вербальної або фізичної агресії;
- розуміння спортивного тренування, як процесу постійної адаптації до фізичного навантаження, його тривалість, частота та інтенсивність, а також складність;
- забезпечення безперервності процесу спортивної підготовки впродовж всього року у інтегрованому і додатковому спортивному навчанні;
- відповідальність вчителя-тренера у визначенні спеціалізації спортсмена з відповідної дисципліни або його місця в команді, з метою забезпечення максимально можливих результатів;
- забезпечення оптимальної кількості змагань для груп кожного рівня з метою систематичної й різносторонньої підготовки.

Оскільки структури інтегрованого і додаткового спортивного навчання були створені саме для ефективного відбору здібних до спорту вищих досягнень методичні пропозиції, представлені вище, доповнені серією аспектів, а саме:

- організація відбору здібних учнів шляхом спостереження і об'єктивної оцінки, опираючись на модельні характеристики даної спортивної дисципліни та темперамент;
- забезпечити постійний багатоетапний відбір, спираючись на термін для переходу в групу вищого рівня, психологічний і фізіологічний вік, результати змагань;
- використання актуальних прийомів техніко-тактичної підготовки;
- індивідуальний підхід до спортивної підготовки для учнів з нетиповими для віку характеристиками: росту, довжини кінцівок тощо, але дуже ефективними для даної спортивної дисципліни;
- прогресивне використання засобів відновлення по мірі збільшення навантаження та участі у змаганнях;
- забезпечення систематичного медико-спортивного контролю;
- матеріальна підтримка (харчування, сучасне спорядження) учнів, які мають високі спортивні досягнення.

Педагогічне проектування в інтегрованому спортивному навчанні здійснюється у формі 1) річного перспективного плану; 2) календарного планування на семестр (для початківців); 3) планування підготовки по різних етапах, 4) багаторічний перспектив-

ний план, 5) план індивідуальної підготовки учнів (для груп підвищення спортивної майстерності і груп спорту вищих досягнень).

Висновок

Отже, ідея відновлення та популяризації державної національної спортивної гри “Ойна”, реалізувалась планом по розповсюдженню самої гри та її елементів шляхом введення у шкільну програму “Спортивна підготовка. Ойна” циклу “Фізичне виховання і спорт” для 5–12 класів закладів середньої освіти з інтегрованою програмою поглибленого вивчення предметів. Запровадження даної програми стало можливим у зв’язку з налагодженням співпраці між Федерацією “Ойни” Румунії та Міністерства освіти, науки та інновацій.

Крім того, до передумов реалізації цієї програми необхідно віднести історичну популярність та ступінь розповсюдження гри в Румунії, а також регламентування організації занять, уроків та тренувань на законодавчому рівні.

1. Legea nr. 69/2000, legea educatiei fizice si sportului, consolidata 2009. Monitorul Oficial. Partea I. nr. 200. 9 mai 2000.
2. Nicolae Postolache: Fascinația oinei jocul românilor de pretutindeni, Editura Profexim, București, 2009.
3. Redescoperiți și învățați sportul nostru național oina. Available from: <http://froina.ro/istoric/istoria-jocului>.
4. Programe școlare. Pregătire sportivă practică (incepători / avansați / performanță). Oina. Anexa nr.2.26 la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării nr.5098/09.09.2009. București, 2009. 15 p. P. 2.

Цитування на цю статтю:

Цибанюк ОО, Богданюк АМ. Генезис та особливості реалізації національної програми Румунії “відкрий для себе ойну” у фізичному вихованні школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 114-119

Відомості про автора:

Цибанюк Олександра Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: molodost.cv@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5367-5747>

Богданюк Антоніна Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.bohdanyuk@chnu.edu.ua

<https://0000-0001-8485-9987>

Information about the author:

Tsybaniuk Olexsandra Olexsandrivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

Bohdaniuk Antonina Mykolaivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

УДК 373.3.016: 792.8

doi: 10.15330/fcult.33.119-124

Наталія Чупрун

УМОВИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОРГАФІЇ

Стаття присвячена вивченню проблеми формування координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії. Мета роботи – розкрити оптимальні педагогічні умови формування основних компонентів координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять хореографією. Методи і організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі ЗОШ №7 м. Переяслав-Хмельницький, в експерименті взяли участь 59 дівчаток і 62 хлопчики молодшого шкільного віку. В статті висвітлені оптимальні педагогічні умови для ефективного

формування основних компонентів у структурі координаційних здібностей дітей 6-9 років з урахуванням особливостей їх вікового та статевого розвитку. Визначено, що однією із головних педагогічних умов формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі занять хореографією є визначення величини педагогічних дій вибіркової спрямованості та їх раціональне співвідношення, яка базується на теоретичній концепції активності розвитку. Встановлено високий рівень активності розвитку здібностей до точних рухів, відчуття часу та рівноваги у хлопчиків від 6 до 7 років; від 7 до 8 років – відчуття рівноваги, м'язових зусиль, точність рухів (хлопчики і дівчатка) та координованість рухів і відчуття часу (хлопчики); від 8 до 9 років – відчуття часу, м'язових зусиль та просторової орієнтації у хлопчиків.

Ключові слова: координаційні здібності, молодший шкільний вік, хореографія.

Abstract. Pedagogical conditions of formation of effective coordination abilities in children of primary school age in the choreography. The paper studies the problem of formation of coordination abilities in children of primary school age in the choreography. Purpose -- to uncover the best pedagogical conditions of formation of the main components of the coordination abilities of children of primary school age in the choreography. Methods and organization studies: analysis and synthesis of scientific and methodological literature and pedagogical practice, methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of secondary school № 7 Pereyaslav-Khmelnitsky, the experiment was attended by 59 girls and 62 boys of primary school age. The article highlights the best educational facilities for the effective formation of the main components in the structure of coordination abilities of children 6-9 years taking into account their age and sexual development. It is determined that one of the main pedagogical conditions for the formation of coordination abilities of junior pupils in the process of choreography is the determination of the value of pedagogical actions of selective orientation and their rational relation, which is based on the theoretical concept of activity of development. A high level of activity is developed for the development of abilities for precise movements, a sense of time and balance in boys from 6 to 7 years old; from 7 to 8 years – a sense of balance, muscular effort, precision movements (boys and girls) and the coordination of movements and a sense of time (boys); from 8 to 9 years – a sense of time, muscle effort and spatial orientation in boys.

Keywords: coordination abilities, primary school age, and choreography.

Постановка проблеми. Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання молодших школярів є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і координаційних здібностей дітей.

В наш час танець широко застосовують в галузі професійно-прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Проте відсутні науково-методичні розробки, які б висвітлювали всі аспекти процесу формування координаційних здібностей дітей засобами хореографії. Тому дана проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

Аналіз останніх публікацій. Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи в зміст ранкової гімнастики [5, 6], ритмічної гімнастики [2, 3, 5, 6], насичувати танцями і образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання [8, 11, 13, 15].

Вивченню проблеми розвитку фізичних та координаційних здібностей молодших школярів в дослідженнях останніх років [12, 15, 21] приділено багато уваги. Більшість учених, практиків, авторів сучасних програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл визнають важливість розвитку координаційних здібностей в підростаючого покоління [1, 3, 6, 20]. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. У цей віковий період закладаються основи управління рухами, формуються уміння і навички, відсутність яких неможливо сформує в старшому віці [12, 14, 17]. Все це залишає

актуальною проблемою рухового досвіду та координаційної підготовленості в молодшому шкільному віці.

Мета дослідження – розкрити оптимальні педагогічні умови формування основних компонентів координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі занять хореографією.

Методи і організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі ЗОШ №7 м. Переяслав-Хмельницький, в експерименті взяли участь 59 дівчаток і 62 хлопчики молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Науковий аналіз питання особливостей формування основних компонентів координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури передбачає вивчення ряду педагогічних умов, які дадуть змогу ефективно побудувати навчально-виховний процес з фізичного виховання дітей 6–9 років.

Визначення ефективності запропонованих умов формування основних компонентів координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку під час занять хореографією у процесі фізичного виховання здійснювалося під час проведення педагогічного експерименту на базі ЗОШ №7 м. Переяслава – Хмельницького Київської області. В експерименті взяли участь 59 дівчаток і 62 хлопчики молодшого шкільного віку. Виявлено найсприятливіші періоди для формування основних компонентів координаційних здібностей у молодших школярів, а саме: диференціювання м'язових зусиль – у хлопчиків від 7 до 9 років, у дівчаток від 6 до 8 років ($P < 0,05$); відчуття рівноваги – у хлопчиків від 7 до 8, у дівчаток від 6 до 9 років ($P < 0,05$); відчуття ритму – у хлопчиків від 6 до 7, у дівчаток від 7 до 9 років ($P < 0,05$); точність рухів – у хлопчиків від 6 до 8, у дівчаток від 8 до 9 років ($P < 0,05$); просторова орієнтація – у хлопчиків від 8 до 9 років, у дівчаток від 6 до 7 років ($P < 0,05$). Як у хлопчиків так і у дівчаток, сприятливим періодом для розвитку координованості рухів є вік від 6 до 8 років ($P < 0,05$), а відчуття часу – від 7 до 9 років, але у дівчаток показники не достовірні.

Встановлено, що визначені взаємозв'язки, інформативність показників та високий кореляційний рівень ($r > 0,70$) основних компонентів координаційних здібностей змінюється в залежності від віку та статті молодших школярів.

Високий кореляційний взаємозв'язок у 6-ти річному віці зафіксовано між показниками здібності до управління часовими, силовими та просторовими параметрами рухів і відчуттям часу, точності рухів та просторовою орієнтацією ($P < 0,05$). У сім років кількість високих показників кореляції дещо знижується, але зафіксовані достовірні взаємозв'язки ($P < 0,05$) між показниками рівноваги, точності рухів, м'язовою чутливістю та відчуттям ритму. Високих кореляційних зв'язків у дітей 8-ми річного віку не виявлено. При достовірності на рівні $P < 0,05$, зафіксовані середні взаємозв'язки між показниками рівноваги, відчуттям часу, координованістю, точністю рухів. Для дітей 9-ти річного віку характерним є збільшення кількості взаємозв'язків високого кореляційного рівня. Значну інформативність у цьому віці мають показники точності рухів і рівноваги, координованості рухів, відчуття часу і ритму, просторової орієнтації та здібністю до диференціювання м'язових зусиль.

Специфіка педагогічних умов ефективності формування координаційних здібностей молодших школярів в процесі занять хореографією зумовлена не лише сутністю та змістом цього процесу, але й особливостями сучасної школи і віковими й індивідуальними особливостями учнів [10, 13, 25]. Що, в свою чергу, вимагає пошуку нових підходів до реалізації освітніх завдань, нових шляхів і оптимізації навчання.

Педагогічні умови, які забезпечують ефективність процесу формування основних компонентів координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі

занять хореографією, об'єднуються у дві групи. До першої належить система організації освітнього процесу, до другої – комплекс додаткових умов, що впливають на досягнення мети навчання, зокрема: формування інтересу до занять фізичними та танцювальними вправами і підвищення рухової активності дітей.

Врачування особливостей фізичного та психічного розвитку учнів 1–4 класів у процесі формування структури координаційних здібностей передбачає правильний підбір змісту навчального матеріалу з хореографії, засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на основі фізичних можливостей та психічної готовності учнів. Важливе значення має підбір засобів хореографії з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей, анатоμο-фізіологічних особливостей та психологічних закономірностей росту і розвитку організму молодших школярів.

Якість засвоєння змісту навчального матеріалу залежить від використання адекватних та сучасних засобів навчання [1, 8, 18, 22]. Тому, на наш погляд, з молодшими школярами доцільно застосовувати елементи хореографічної спрямованості, що супроводжуються високою емоційністю та динамічністю; раціонально запобігати монотонності та одноманітності у фізичному вихованні для підтримання активності та інтересу учнів до занять фізичними вправами.

Підвищення ефективності процесу формування координаційних здібностей учнів 1–4 класів в процесі занять хореографією можливе при дотриманні наступних педагогічних умов: врахуванні у процесі навчання фізичних та танцювальних вправ особливостей фізичного та психічного розвитку молодших школярів та принципів фізичної культури; реалізації індивідуального підходу шляхом диференціації за певними ознаками; комплексного підходу до діагностики координаційної підготовленості учнів; застосування адекватних і сучасних засобів; поєднання процесу формування координаційних здібностей із спеціальною фізичною підготовкою.

Висновки. Отже, успішність формування структури координаційних здібностей молодших школярів та її основних компонентів у процесі занять хореографією на уроках фізичної культури в школі, зумовлена врахуванням особливостей фізичного та психічного розвитку учнів початкової школи та принципів фізичної культури, індивідуалізацією процесу використання елементів хореографії, застосуванням адекватних і сучасних засобів навчання, поєднанням процесу формування рухових умінь із спеціальною фізичною підготовкою, комплексним підходом до діагностики спеціальної координаційної підготовленості та контролем за рівнем сформованості основних її компонентів.

1. Аршавский ИА. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М. : Наука, 1981. 282 с.
2. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
3. Бернштейн НА. О построении движений. М. : Медгиз, 1947. 255 с.
4. Платонов ВМ, Булатова ММ. Координація спортсмена і методика її вдосконалення : навч.-метод. посіб. К., 2002.
5. Майорова ЛТ. Закономірності розвитку координаційних здібностей у дітей 7–10 років. / под ред. Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопіна, В. І. Усакова. Красноярськ, 2006.
6. Лях ВИ. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. Теория и практика физической культуры. 1990; № 3: 15-18.
7. Мартыненко ЕВ. Педагогические условия формирования хореографических умений детей 5-6 летнего возраста в дошкольных учреждениях : дис... канд. пед. наук : 13.00.08. Бердянск, 2005. 246 с.
8. Масляк ИП. Изменение уровня физической подготовленности младших школьников под влиянием специальных упражнений, направленных на улучшение функционального состояния анализаторов : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. Х., 2007. 315 с.
9. Погребная ЕА. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания детей 5–6 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2003. 19 с.

10. Chuprun NF. (2014). Formation of Primary School Pupils' Coordination Abilities while Engaging in Choreography. Thesis for the Candidate Degree in Pedagogics, speciality 13.00.02 – Theory and methods of teaching (physical education, basic health). National Pedagogical Dragomanov University. Kyiv, 2014.
11. Davies M. (2003). Movement and Dance in Early Childhood. London: Paul Chapman Publishing.
12. Huang, SY, Hogg, J, Zandieh, S, Bostwick, SB. (2012). A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), 160-165.
13. Firileva ZhE., Saikina EG. (2007) The program of additional education of health therapeutic and preventive dance for preschoolers and school age (Fitness-Dance). SPb: Pub-tion RGPU named. A.I. Hertsen, 48 p.
14. Jennifer L. El-Sherif (2016). Learning, Teaching and Assessing Dance in Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 29, 2016 doi.org/10.1080/08924562.2016.1205540.
15. K. Andrew R. Richards James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 28, 2015 doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613.
16. Liakh VI. (2006). Koordinacionnye sposobnosti [Coordination abilities], Moscow, Division, pp. 132-134.
17. Rafferty S, Redding E, Irvine S, Quin E. (2007). The effects of a one-year dance-specific fitness training program on undergraduate modern dance students: an experimental study. *Abstract. J Dance Med Sci*. 2007; 11(1): 16.
18. Roters TT. (2007). The lesson of rhythmic as a component of physical and spiritual schoolchildren' development. *Pedagogy, psychology and methodical and biological problems of physical education and sport*. №5.
19. Sansom A. (2015). Empowering encounters in New Zealand early childhood settings. In: *Dance Education around the World. Perspectives on dance, young people and change*. (Ed. Svendler Nielsen, C. and Burridge, S.). New York: Routledge, pp. 22-31.
20. Sansom AN. (2013). Dance with connections to moving and playing in the early years. In B. Clark, A. Grey, I. Terreni (Eds.) *Arts in early childhood education : kia tipu te wairua toi : fostering the creative spirit* (pp. 100-112). Auckland: Pearson.
21. Sansom AN. (2013). Daring to Dance: Making a Case for the Place of Dance in Children's and Teachers' Lives within Early Childhood Settings. In F. McArdle, G. Boldt (Eds.) *Young Children, Pedagogy and the Arts: Ways of Seeing* (pp. 34-49). New York: Routledge.
22. Stephen L. Cone (2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 86, 2015 doi.org/10.1080/07303084.2016.1131557
23. Stephanie Little & Tina Hall (2017). Selecting, Teaching and Assessing Physical Education Dance Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Volume 88, 2017. doi.org/10.1080/07303084.2016.1260075.
24. Vilchkovskiy E., Kurok O.I. (2007) Physical education of children in pre-school institution. K., 2001.
25. Volkov LV. (2010). Sports training for younger students. M.: Enlightenment of Ukraine. 388 c.

References

1. Arshavskiy YA. Fyzyolohicheskiye mekhanizmy y zakonomernosty yndyvydualnoho. M. : Nauka, 1981. 282 s.
2. Bernshtein NA. O lovkosty y ee razvytyy. M. : Fyzkultura y sport, 1991. 228 s.
3. Bernshtein N A. O postroenyy dvyzheniy. M. : Medhiz, 1947. 255 s.
4. Platonov VM, Bulatova MM. Koordynatsiia sportmena i metodyka yii vdoskonalennia : navch.-metod. posib. K., 2002.
5. Maiorova LT. Zakonomirnosti rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u ditei 7–10 rokov / pod red. L. T. Maiorova, N. H. Lopina, V. I. Usakova. Krasnoiarsk, 2006.
6. Liakh VY. Sensytyvnye peryody razvytyia koordynatsyonnykh sposobnostei detei v shkolnom vozraste. *Teoriya y praktyka fizycheskoi kul'tury*. 1990; № 3: 15-18.
7. Мартыненко ЕВ. Pedagogicheskiye usloviya formyrovaniya khoreorafycheskykh umenyi detei 5–6 letneho vozrasta v doskolnykh uchrezhdeniyakh : dys... kand. ped. nauk : 13.00.08. Berdiansk, 2005. 246 s.
8. Masliak YP. Yzmenenye urovnia fizycheskoi podgotovlennosti mladshykh shkolykov pod vliyaniem spetsyalnykh uprazhneniy, napravlennykh na uluchshenye funktsionalnoho sostoiyaniya analizatorov : dys... kand. nauk po fiz. vospytaniyu y sportu : 24.00.02. Kh., 2007. 315 s.
9. Pohrebnaia EA. Tantsevalno-dvyhatelnaia podgotovka kak faktor modernyzatsyy sodержaniya fizycheskoho vospytaniya detei 5-6 let : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Krasnodar, 2003. 19 s.
10. Chuprun NF. (2014). Formation of Primary School Pupils' Coordination Abilities while Engaging in Choreography. Thesis for the Candidate Degree in Pedagogics, speciality 13.00.02 – Theory and methods of teaching (physical education, basic health). National Pedagogical Dragomanov University. Kyiv, 2014.

11. Davies M. (2003). *Movement and Dance in Early Childhood*. London: Paul Chapman Publishing.
12. Huang SY, Hogg J, Zandieh S, Bostwick SB. (2012). A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3): 160-165.
13. Firileva ZhE, Saikina EG. (2007) The program of additional education of health therapeutic and preventive dance for preschoolers and school age (Fitness-Dance). SPb: Pub-tion RGPU named. A.I. Hertsen, 48 p.
14. Jennifer L. El-Sherif (2016). Learning, Teaching and Assessing Dance in Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 29, 2016 doi.org/10.1080/08924562.2016.1205540.
15. K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 28, 2015. doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613
16. Liakh VI. (2006). Koordinacionnye sposobnosti [Coordination abilities], Moscow, Division, pp. 132-134.
17. Rafferty S, Redding E, Irvinc S, Quin E. (2007). The effects of a one-year dance-specific fitness training program on undergraduate modern dance students: an experimental study. *Abstract. J Dance Med Sci*. 2007; 11(1): 16
18. Roters TT. (2007). The lesson of rhythmic as a component of physical and spiritual schoolchildren's development. *Pedagogy, psychology and methodical and biological problems of physical education and sport*. №5.
19. Sansom A. (2015). Empowering encounters in New Zealand early childhood settings. In: *Dance Education around the World. Perspectives on dance, young people and change*. (Ed. Svendler Nielsen, C. and Burridge, S.). New York: Routledge, pp. 22-31.
20. Sansom AN. (2013). Dance with connections to moving and playing in the early years. In B. Clark, A. Grey, L. Terreni (Eds.) *Arts in early childhood education : kia tipu te wairua toi : fostering the creative spirit* (pp. 100-112). Auckland: Pearson.
21. Sansom A N. (2013). Daring to Dance: Making a Case for the Place of Dance in Children's and Teachers' Lives within Early Childhood Settings. In F. McArdle, G. Boldt (Eds.) *Young Children, Pedagogy and the Arts: Ways of Seeing* (pp. 34-49). New York: Routledge.
22. Stephen L. Cone (2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 86, 2015 doi.org/10.1080/07303084.2016.1131557.
23. Stephanie Little Tina Hall (2017). Selecting, Teaching and Assessing Physical Education Dance Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* .Volume 88, 2017. doi.org/10.1080/07303084.2016.1260075
24. Vilchkovskiy ES, Kurok OI. (2007) *Physical education of children in pre-school institution*. K., 2001.
25. Volkov LV. (2010). *Sports training for younger students*. M.: Enlightenment of Ukraine. 388 с.

Цитування на цю статтю:

Чупрун НФ. Умови формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Берез 26; 33: 119-124

Відомості про автора:

Чупрун Наталія Федорівна – доцент, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (Переяслав-Хмельницький, Україна)

e-mail: chuprunn@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-4393-1414>

Information about the author:

Chuprun Nataliia Fedorivna – Associate Professor (Ph. D.), Gregory Skovoroda Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University (Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine)

УДК 796.011.009 (100)

doi: 10.15330/fcult.33.125-132

Артем Яковенко

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ

Мета статті – аналіз сучасного стану та проблем фізичного виховання школярів у європейських країнах для вироблення стратегії оптимізації фізичного виховання українських шкіл на основі зарубіжного досвіду.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних наукової літератури, нормативних документів.

Результати. У статті подано аналіз даних наукової літератури та документальних матеріалів щодо особливостей організації та забезпечення процесу фізичного виховання у загальноосвітніх школах країн Європи. Зроблено порівняльну характеристику відповідності європейського шкільного виховання таким критеріям: наявність законодавчої бази, декларативний та фактичний статус предмету “Фізичне виховання”, кількість уроків на тиждень, освітній рівень вчителів фізичного виховання та інші. Виявлено, що загалом європейські країни мають схожі моделі організації фізичного виховання та спільні цілі і міжнародні стандарти. Визначено, що не всі країни задовольняють державні та міжнародні вимоги щодо забезпечення дітей достатньою руховою активністю, але статус предмету “Фізичне виховання” є обов’язковим у всіх досліджених державах. Крім того, для учнів передбачена участь у позакласній фізичній активності, у Польщі вона є обов’язковою. Однією з найгостріших проблем є кадрове забезпечення процесу. У більшості країн заняття для учнів початкової школи проводять учителі без спеціальної освіти.

Висновки. Для України цінність європейського досвіду полягає у створенні гнучких навчальних планів, національних стандартів фізичного виховання, залученні якомога більшої кількості школярів до фізичної активності, збільшення фінансування галузі за допомогою недержавних коштів тощо.

Ключові слова: фізичне виховання, європейські країни, школа.

The purpose of the article is an analysis of the current state and problems of physical education of schoolchildren in European countries in order to develop a strategy for optimizing the physical education of Ukrainian schools on the basis of foreign experience.

Methods of research: analysis, systematization and generalization of data of scientific literature, normative documents.

Results. The article provides an analysis of the data of scientific literature and documentary materials on the peculiarities of organization and provision of the process of physical education in general schools of European countries. The comparative characteristic of the correspondence of the European school education with the following criteria is made: the availability of the legislative framework, the declarative and actual status of the subject “Physical education”, the number of lessons per week, the educational level of teachers of physical education, and others. It has been found that, in general, European countries have similar models of physical education organization and common goals and international standards. It is determined that not all countries meet state and international requirements for providing children with sufficient motor activity, but the status of the subject “Physical education” is obligatory in all countries studied. In addition, pupils are enrolled in extra-curricular physical activity, in Poland it is mandatory. One of the most acute problems is the staffing of the process. In most countries, classes for elementary school students are conducted by teachers without special education.

Conclusions. For Ukraine, the value of European experience is to create flexible curricula, national standards for physical education, attract as many students as possible to physical activity, increase financing of the industry through non-state funds, etc.

Key words: physical education, European countries, school.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Глобальні інтеграційні процеси сучасного світу – об’єктивна тенденція розвитку всіх сфер суспільного життя. Вони охопили суспільне виробництво, культуру, духовне життя, освітню та наукову сфери, ставши визначальними факторами формування способу та якості життя усього світу та окремих державно-організованих суспільств. Політико-правові та організаційні аспекти цього руху на європейському континенті протягом останніх десятиліть закріплені в Лісабонській стратегії, що знайшла свою конкрети-

зацію у процесі формування єдиного європейського простору освіти і науки в рамках реалізації організаційно-правових та методичних заходів [1, 2].

У Європі поширюється нова міжнародна модель освіти, основними принципами якої є демократичність (індивідуалізація, творче мислення), релевантність (практична та соціальна значущість навчання), неперервність освіти протягом життя, висока якість, гнучкість (здатність пристосовуватись до вимог часу, технологізація, інтернаціоналізація (дотримання загальноєвропейських освітніх стандартів, взаємне визнання атестатів, дипломів, наукових ступенів).

Особливістю європейського підходу до середньої освіти є те, що акцент ставиться не лише на здобуття базових знань з основних предметів, але і здійснюється спроба передбачити ті уміння та професії, які потребуватиме європейське суспільство в майбутньому. Саме шкільна освіта повинна “вчити вчитися” тобто готувати молодь до ціложиттєвого навчання. На відміну від вищої освіти шкільна освіта залишається в компетенції європейських держав. Євроінтеграція в галузі середньої освіти не передбачає уніфікацію національної системи освіти, а лише стимулює до досягнення високих освітніх стандартів. Шляхи та засоби для цього кожна країна вибирає самостійно, залежно від особливостей національної системи освіти та культури [1].

Для фахівців галузі фізичної культури і спорту широкий інтерес представляє визначення особливостей організації та забезпечення процесу фізичного виховання загальноосвітніх шкіл країн Європи, їх спільні риси та відмінності, методологічний підхід тощо. Накопичений позитивний досвід європейських країн можна використовувати при плануванні та здійсненні процесу фізичного виховання українських школярів.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан та проблеми фізичного виховання школярів у європейських країнах для вироблення стратегії оптимізації фізичного виховання в українських школах на основі зарубіжного досвіду.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних наукової літератури, нормативних документів.

Результати і дискусія. Аналіз літературних джерел та документальних матеріалів дозволив нам виділити критерії, за якими можна зробити порівняльну характеристику особливостей організації фізичного виховання у школах зарубіжних країн. Критеріями оцінки виступили наявність законодавчої бази фізичної культури та спорту, статус предмета, наявність навчального плану, кількість годин на вивчення предмета, освітній рівень вчителів фізичної культури тощо (табл. 1).

Отримані дані свідчать про наявність спільних рис у організації процесу фізичного виховання в школах країн Європи, оскільки вимоги до освітнього процесу є тотожними та регулюються Радою Європи.

У 2018 році представниками різних європейських країн, за підтримки Європейської асоціації фізичного виховання, було створено Європейські рамки якісного фізичного виховання (EFQPE) [3], які декларують стандарто-орієнтований підхід до фізичного виховання учнів. Тобто запропоновано критерії відповідності школярів визначеним компетентностям у русі, соціальній взаємодії, участі у фізичній активності тощо за результатами вивчення предмету “Фізичне виховання”. Рекомендовані стандарти на цей час впроваджуються європейськими країнами.

Слід відмітити, що у розглянутих нами державах фізичне виховання декларується як обов’язковий предмет навчального плану. При цьому фактичний статус дещо відрізняється від нормативного у Великобританії, Німеччині, Франції. При дефіциті фінансування, технічного та кадрового забезпечення перевага надається іншим загальноосвітнім предметам (математиці, мові, читанню). Трапляються випадки скорочення годин і навіть відміни занять [4].

При цьому Європейська рада та уряди країн створюють велику кількість законодавчих документів щодо підтримки та розвитку фізичного виховання та збільшення рівня рухової активності молоді [5].

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує учням 60 хвилин рухової активності щодня. Ці норми представлені у навчальних планах європейських країн. У той же час, Європейська асоціація фізичного виховання рекомендує мінімум 3 уроки фізичного виховання на тиждень. У багатьох країнах фактично кількість уроків знижується з віком учнів. Найбільша кількість годин фізичного виховання передбачена у Німеччині та Польщі, при цьому навчальний план включає фізичну активність протягом дня до загальної структури цього часу. У Франції та Великобританії школярі старшої школи отримують найменше уроків фізичного виховання протягом тижня. Фінляндія планує однакову кількість уроків на всіх етапах навчання. Крім того, у всіх країнах планується позакласна фізична активність, яка включає в себе фізичні вправи протягом навчального дня, участь школярів у шкільних або позашкільних спортивних клубах та асоціаціях. У Польщі така фізична активність навіть є обов'язковою. В інших країнах участь у позакласній або позашкільній фізичній активності регулюється наявністю мотивації дітей до таких занять.

Більшість рухових навичок та видів спорту, передбачених навчальними планами шкіл є традиційними (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика), але залежно від географічних особливостей країни до змісту занять включаються характерні для цих регіонів види спорту. Найбільш популярними у Великобританії є футбол, бейсбол, гольф, верхова їзда, танці [6, 7]. Французькі школярі віддають перевагу плаванню, единоборствам, командним спортивним іграм (футбол, волейбол) та іграм з ракеткою (теніс, бадмінтон) [8]. У Німеччині навчальним планом передбачено спортивні ігри, гімнастика, плавання, велоспорт та інші [9]. Серед фінських школярів особливо популярними є зимові види спорту – лижі, хокей тощо [10]. Вибір видів спорту для занять фізичним вихованням у Польщі надається школі, вони мають автономію щодо включення у навчальний план різних видів рухової активності [4, 11].

Основна спрямованість занять фізичним вихованням регулюється національними стандартами і, як правило, у всіх країнах передбачає набуття учнями рухової компетентності, актуального рівня знань щодо користі фізичних вправ для здоров'я, високого рівня вмотивованості до занять фізичною культурою, налагодження соціальних зв'язків, формування персональних якостей та залученість до оздоровчої фізичної активності.

Результати вивчення предмету “Фізичне виховання” оцінюються за допомогою формальної та підсумкової оцінки. Формальне оцінювання передбачає описову характеристику навчальних досягнень учнів за визначений етап навчання та рекомендації щодо подальшого удосконалення. Така система оцінювання передбачена у Великобританії, Польщі та Фінляндії. Підсумкова оцінка, як правило, виражається у знаках чи цифрах (від А до Е, 100-бальна шкала тощо). Всі країни застосовують підсумкове оцінювання, але у Фінляндії, Польщі та Великобританії воно вводиться починаючи з середньої школи.

Однією з найбільших проблем у забезпеченні процесу фізичного виховання школярів європейських країн є наявність учительських кадрів. Основною вимогою до вчителів, які викладають фізичне виховання у середній та старшій школі, є наявність фахової освіти. У початковій школі цей предмет викладають учителі без спеціальної освіти. У Великобританії, крім того, існують учителі-універсали, які можуть викладати фізичне виховання. Деякі французькі вчителі отримують загальні знання в сфері фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти. Найбільша незабезпеченою фахівцями є Німеччина – 50% учителів не мають фахової освіти. Найкраща ситуація виявлена у Польщі – 99% усіх вчителів мають фахову освіту; у Фінляндії – 85%.

Таблиця 1

Порівняння особливостей організації фізичного виховання школярів у країнах Європи

Критерії порівняння	Країни				Фінляндія
	Великобританія	Франція	Німеччина	Польща	
Національні (оержавні) стандарти	За рекомендаціями Європейських рамок якісного виховання (EFQRE): 1. Рухова компетентність. 2. Здійснення оздоровчої фізичної активності. 3. Усвідомлення здоров'я поєд фізичною активністю. 4. Самосвідомість і самоуправління. 5. Конструктивне мислення та вирішення проблем.				
Статус предмета декларативно	Обов'язковий				
Статус предмета фактично	Перевага може надаватися іншим загальноосвітнім предметам.	Однаковий статус з іншими обов'язковими предметами навчального плану	Спроби підвищення статусу предмета шляхом збільшення обов'язкових годин занять		
Навчальний план (куркулум)	Декларує обов'язковість фізичного виховання на всіх етапах шкільної освіти	Включає фізичне виховання як обов'язкову дисципліну	Спортивно-орієнтований навчальний план (навчання технічними навичкам з видів спорту); рухово-орієнтований навчальний план (інтердисциплінарний підхід)	Встановлює загальний шкільний рівень навчання на кожному етапі навчання	Муниципальний, регіональний, шкільний рівень (складаються на основі національного куркулуму)
Фактична кількість уроків (годин) на вивчення предмета на тиждень					
Початкова	Мінімум 2 уроки на тиждень, задовольняють вимогам Р.А. 19% учнів	3 уроки на тиждень	3-5 годин на тиждень	4 уроки на тиждень (з них 2 уроки можуть плануватися поза розкладом, але вони є обов'язковими)	3 уроки
Середня	Мінімум 2 уроки на тиждень, задовольняють вимогам Р.А. 12% учнів	2 уроки на тиждень	2-4 години на тиждень	3-4 уроки на тиждень, 88% шкіл дотримуються вимог (з них 1-2 уроки можуть плануватися поза розкладом, але вони є обов'язковими)	3 уроки
Старша	Учні отримують в середньому від 47 до 98 хв. на тиждень	1 урок на тиждень	3 години на тиждень	4 уроки на тиждень, але вони розкладаються, але вони є обов'язковими)	3 уроки

Продовження табл. 1

<i>Джерела фінансування</i>	Державні, регіональні, місцеві бюджети, приватний сектор. Збільшення фінансування галузі для просування програм фізичної активності	Державні, регіональні, приватний сектор. Скорочення фінансування на користь інших предметів	Державні, регіональні, місцеві бюджети, приватний сектор. Недостатнє фінансування для якісної експлуатації спортивних споруд	Державні, регіональні, місцеві бюджети, приватний сектор. Збільшення фінансування відповідно до освітньої реформи
<i>Види рухової активності у програмі занять</i>				
<i>Початкова</i>	Базові рухи: біг, стрибки, метання, ловіння, рівновага. Участь у командних заходах. Танці на основі простих моделей руху	Пересування, рівновага, кидки та ловіння предметів	Елементи спортивних ігор, гімнастика	Елементи спортивних ігор, плавання, гімнастика
<i>Середня</i>	Спортивні ігри, плавання, гімнастика, танці, аеробіка, легка атлетика, верхова їзда, хокей, бойові мистецтва, силові тренування та інші	Плавання, легка атлетика, гімнастика, танці, єдиноборства, командні ігри, ігри з ракеткою, заняття на свіжому повітрі	Спортивні ігри, гімнастика, плавання, гольф, велоспорт, єдиноборства, зимові види спорту	Спортивні ігри, плавання, туризм, гімнастика, фітнес та інші
<i>Старша</i>	Учні беруть участь минимум у 1 позакласному занятті на тиждень	Шкільна або позашкільна спортивна асоціація (51% учнів залучені)	Рухливі хвилинки та паузи на загальноосвітніх уроках, фізична активність, ігри на перервах, після закінчення занять (як правило, надворі), шкільні спортивні клуби, Фізкультурно	Гімнастика, танці, фітнес, спортивні ігри, орієнтування, зимові види спорту, плавання, навички спасіння
<i>Позакласна робота</i>	Учні беруть участь минимум у 1 позакласному занятті на тиждень	Шкільна або позашкільна спортивна асоціація (51% учнів залучені)	Фізична активність в режимі навчального дня, позакласні заняття видами спорту, рекреаційною або лікувальною фізичною культурою	Гімнастика, танці, фітнес, спортивні ігри, орієнтування, зимові види спорту, плавання, навички спасіння, силові тренування

Продовження табл. 1

<i>Фактичний рівень освітньої кваліфікації вчителя ФВВ</i>					
	Вчитель-універсал, вчитель початкових класів	Вчитель без спеціальної освіти (під час навчання у ЗВО отримувє загальні знання про ФВ)	50% вчителів не мають спеціальної освіти з ФВ	99% учителів мають спеціальну освіту	Вчитель зі спеціальною освітою (8,5%)
<i>Середня</i>	Вчитель зі спеціальною освітою	Вчитель зі спеціальною освітою	Розвиток рухової компетентності, формування знань про важливість рухової активності для здоров'я, участь у фізичній активності	Формування та розвиток фізичних якостей, когнітивних процесів, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичний, соціальний та особистісний розвиток	Формування цілісної особистості, готової до навчання та збагачення досвіду рухової активності, розвиток рухових, соціальних компетентностей, відповідальності, самовираження, фізична підготовка
<i>Старша</i>	Розвиток компетентності в широкому діапазоні фізичних навантажень, здійснення фізичної активності протягом тривалого періоду часу, що сприятиме здоровому та активному життю	Розвиток фізичних здібностей, когнітивних процесів, соціальної взаємодії	Розвиток рухової компетентності, формування знань про важливість рухової активності для здоров'я, участь у фізичній активності	Формування та розвиток фізичних якостей, когнітивних процесів, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичний, соціальний та особистісний розвиток	Формування цілісної особистості, готової до навчання та збагачення досвіду рухової активності, розвиток рухових, соціальних компетентностей, відповідальності, самовираження, фізична підготовка
<i>Оцінювання навчальних досягнень учнів</i>	У навчальних прог-рамах представлено опис рівнів, яких повинні досягти учні на різних етапах навчання	Тести для оцінки рухових навичок. Рівень залученості у фізичну активність оцінюється кожною школою залежно від тієї діяльності, яка практикується в закладі	Підсумкова оцінка фізичної підготовленості та рівня знань наприкінці циклів початкової, середньої та старшої школи	Формальне оцінювання навчальних досягнень починається з 4 класу. Передбачено тести фізичної підготовленості, виявлення студента залученості школярів у позакласну фізичну активність	Тести фізичної підготовленості підбираються вчителем. Оцінюються рухові навички, мотивація, соціальні навички, знання, дотримання правил чесної гри, розуміння взаємозв'язку між руховою активністю та здоров'ям

Таким чином, можна зробити **висновок**, що поряд із позитивними сторонами організації фізичного виховання та просуванням директив щодо збільшення рухової активності школярів, європейські країни стикаються з труднощами, пов'язаними з браком у фінансуванні галузі фізичного виховання, фактичним сприйняттям фізичного виховання як “другорядного” предмету шкільної програми, недостатністю кадрового забезпечення.

Слід зазначити, що українська загальна середня освіта має такі ж проблеми в організації та забезпеченості процесу фізичного виховання. На нашу думку, оптимальним шляхом вирішення проблем є запровадження національних стандартів фізичного виховання учнів, створення гнучких навчальних планів (як це практикується у Фінляндії та Польщі), які дозволять регулювати зміст та структуру програм залежно від особливостей регіону країни, створення жорстких вимог щодо забезпечення біологічної потреби учнів у руховій активності за допомогою використання обов'язкових уроків фізичної культури, участі у позакласній фізичній активності, залучення недержавних коштів та грантових проєктів для збільшення фінансування сфери фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі критеріїв ефективності фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти різних країн світу.

1. Бенювська ЛЯ. Євроінтеграційна перспектива реформування середньої освіти в Україні. URL: <http://ird.gov.ua/irdp/e20150702.pdf>
2. Турчик ІХ. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич; 2017: 138 с.
3. Vass Z, Boronyai Z, Csanyi T. European Framework of Quality Physical Education. European Physical Education Association. 2018: 24.
4. Katsarova I. Physical education in EU schools. Briefing. 2016 Nov: 6.
5. European Commission/EACEA/Eurydice. Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. 2013, Luxembourg: Publications Office of the European Union: 80.
6. Foster D. Physical education and sport in schools. Briefing Paper. 2018 Oct 10; 6836: 34.
7. Youth Sport Trust. Survey of Secondary PE. Loughborough: Youth Sport Trust. 2018. URL: www.youthsporttrust.org/sec-survey.
8. Gleyste J, Pigeassou Ch, Marcellini A, De Léséleuc E, Bui-Xuân G. Physical Education as a Subject in France (School Curriculum, Policies and Discourse): The Body and the Metaphors of the Engine-Elements Used in the Analysis of a Power and Control System during the Second Industrial Revolution. Sport, Education and Society, Taylor Francis (Routledge). 2016 Jun 21, 7 (1): 5-23.
9. Hardman K. et al. World-wide survey of school physical education: final Report. 2014; Paris, France: UNESCO: 131.
10. Sami R. Yli-Piipari Physical Education Curriculum Reform in Finland. Quest. Oct 2015: 35. DOI: 10.1080/00336297.2014.948688.
11. Cooper KH, Greenberg JD, Castelli DM, Barton M, Martin SB, Morrow Jr JR. Implementing Policies to Enhance Physical Education and Physical Activity in Schools. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2016, 87 (2): 133-140. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2016.1164009>.

References

1. Benovsky LJa. Eurointegration Perspective on Reforming Secondary Education in Ukraine. URL: <http://ird.gov.ua/irdp/e20150702.pdf>
2. Turchik I.Kh. Physical education and sports in school education in Europe. Drohobych; 2017: 138 s.
3. Vass Z, Boronyai Z, Csanyi T. (2018) European Framework of Quality Physical Education. European Physical Education Association. 24 p.
4. Katsarova I. (2016) Physical education in EU schools. Briefing. November. 6 p.
5. European Commission/EACEA/Eurydice (2013) Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 80 p.
6. Foster D. (2018) Physical education and sport in schools. Briefing Paper. October 10; No 6836. 34 p.
7. Youth Sport Trust. (2018) Survey of Secondary PE. Loughborough: Youth Sport Trust. URL: www.youthsporttrust.org/sec-survey
8. Gleyste J, Pigeassou Ch, Marcellini A, De Léséleuc E, Bui-Xuân G. (2016) Physical Education as a Subject in France (School Curriculum, Policies and Discourse): The Body and the Metaphors of the Engine-Elements

- Used in the Analysis of a Power and Control System during the Second Industrial Revolution. Sport, Education and Society, Taylor Francis (Routledge). June 21, Vol. 7 (1). Pp. 5-23.
9. Hardman K. et al. (2014) World-wide survey of school physical education: final Report. Paris, France: UNESCO. 131 p.
10. Sami R. Yli-Piipari (2015) Physical Education Curriculum Reform in Finland. Quest. October. 35 p. DOI: 10.1080/00336297.2014.948688
11. Cooper KH, Greenberg JD, Castelli D.M, Barton M, Martin SB, Morrow Jr. JR. (2016) Implementing Policies to Enhance Physical Education and Physical Activity in Schools. Research Quarterly for Exercise and Sport. Vol. 87 (2). Pp. 133-140. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2016.1164009>

Цитування на цю статтю:

Яковенко АВ. Сучасний стан фізичного виховання школярів у європейських країнах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 125-132

Відомості про автора:

Яковенко Артем Володимирович – старший викладач, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)
e-mail: yakovenkoartem2012@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Information about the author:

Yakovenko Artem Volodymyrovych – lecturer, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraina)

УДК 338.48-2-057.875
doi: 10.15330/fcult.33.132-141

*Maksym Yachnyuk, Sevil Chubatenko,
Emil Ibragimov*

ANALYSIS OF STUDENTS' PRIORITY MOTIVES IN THE INDUSTRY OF ACTIVE TOURISM

Встановлено, що мотивацій до занять туризмом є багато, але лише деякі з них вагомими і такими, що можуть впливати на результат прийняття рішення. Щоб з'ясувати мотивацію студентів у сфері туризму та відпочинку, необхідно встановити мотиви, якими молодь керується у своїх діях. Процес дослідження вимагав використання системного аналізу, соціологічних, педагогічних і математичних методів. Опитування дало нам змогу встановити як молодь проводить своє дозвілля; виявити фактори, які змушують студентів бути активними; встановити причини, які змушують студентів зайнятися обраною рекреаційною діяльністю; а також причини, що їм заважають та очікуваний ефект від такої діяльності. Проведене анкетування засвідчило, що студенти бажають активно відпочивати, мають мотиваційне ціннісне ставлення до занять активним туризмом і рекреаційною діяльністю.

Ключові слова: *молодь, мотивація, рекреаційна активність, активне дозвілля.*

Any activity proceeds from biological needs formed in the process of human being's interaction with the environment. The study of students' of higher educational establishments motivation to participation in programs of recreational activity is an essential condition to help develop effective steps for the rise of students' motion behavior, said steps be based on the principles of the priority of needs, motives and interests of individuals One of the main factors of choice travel decision is motivation. It is found that there are a lot of tourist's motivations, but only some of them are weighty and can influence the decision outcome. To find out the students motivation in tourism and recreation there must be installed the motives, which guide young people in their actions. The study process has required the use of system analysis, sociological, pedagogical and mathematical statistics methods. The questioning aimed at establishment of how the youth spends its leisure time; disclosure of factors that make students be active in recreation; finding the reasons that make students be engaged in chosen recreation/health-improving activity, as well as of reasons that prevent them from said activity; and the effect expected by students from such activity. It is proved that the motivational sphere always consists of a number of motives, ideals and values, needs, motivations, goals, interests, etc. The conducted questionnaires of students shows that students want to relax actively, have motivational value attitude to employment tourism and recreational activities. The students' leisure time

depends, on the one hand, on demographic factors and social-cultural environment, on the other – it is connected with the system of their values, needs and interests.

Key words: *young people, motivations, recreational activity, active leisure.*

Introduction. Any activity proceeds from biological needs formed in the process of human being's interaction with environment. However, the problem itself rejects the character of subject's activity, since can be satisfied in different ways and with different subjects, while the subject of satisfaction is defined at the time when the human started to act.

To thoroughly clarify students' motivation in the active tourism sphere and, as certain, the ways of its formation, one needs to know the top priorities guided them in their wishes to take a part in the process of educational and extracurricular activity [2].

The study of students' of higher educational institutions motivation to participation in programs of recreational activity is an essential condition to help to develop effective steps for the rise of students' motion behavior, said steps be based on the principles of the priority of needs, motives and interests of individuals [1, 3].

Materials and methods. The process of study has required the use of the system analysis, sociological, pedagogical and mathematical statistics methods. To learn the students' recreational activity and active tourism motivations, we have conducted the survey, where 330 students of Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University have been questioned.

Results and discussion. The survey showed that the majority of students (48,5%) were only partially satisfied with organization of recreation/health-improving activity in this educational institution; nearly one third (30,3%) were fine with it, and 21,2% were not satisfied at all. To respondents' opinion, such situation refers to a number of reasons as: non-consideration of students' interests in motion activity events conduction held by university as extracurricular activities; episodic nature of recreational events; insufficiency of recreation activity experts with innovational technologies knowledge for such activities' organization; absence of appropriate facilities and resources for recreation events conduction; authoritative approach to recreation measures planning; insufficient level of systematic recreation awareness activity; commercialization of recreation activity and its subsequent inaccessibility to different students categories; non-consideration of factors that form the structure of students' leisure time.

Studying the students' attitude towards recreation/health-improving activity, we have established that 12,0% of female and 18,4% of male students never took part in recreation measures; the one third of female (30,6%) and far less male students (17,5%) did take part; and the majority of female (70,5%) and precisely the half of male students participated in recreation measures from time to time.

The majority of young people (80,3%) stated that recreation/health-improving exercises had improved their health, and 49,1% told they had raised their psychical equilibrium. Physical efficiency improving from recreation/health-improving activity was stated by 41,5% of the respondents, while the quarter of them (24,8%) regarded the exercises to be efficient to normalize their body weight. It was with 20,0% of students that the rise of mental efficiency was emphasized, while the same of self-esteem was mentioned in 14,2% out of all cases. The insignificant number of respondents (1,5%) stated that the efficiency from recreation/health-improving activity was other than the above [4].

The results of our sociological study have disclosed major motives guiding students, when they decide to go in for recreation and health promotion. It should be first noted that the motion activity is of the prior significance in a complex scope of factors that effect on young man's/lady's state of health and working capacity. The latest national studies also prove certain correlation between the motion activity and health state. It was established that the

health-improving motives (health state improvement: 70,5% with female, and 73,3% with male students) were predominant in the hierarchy of recreation/health-improving motives.

We have established that the interests guiding young people during their student's life have the form of desire to have a better health and a good psycho-emotional state; a significant number of students believed that they have already reached a certain self-expression level and were sufficiently physically capable. The questioning was also helpful in disclosure of reasons that prevent students from engagement in recreation/health-improving activity.

Thus, the lack of time has shown to be the most weighty reason that prevented both female and male students from being engaged in recreation and health improvement (59,7% and 50,9% correspondingly), which, in its turn, is connected with huge academic load (52,5% and 40,3%).

Unavailability of recreation/health-improvement groups was mentioned by 16,9% of females and 24,5% of males. The lack of money to pay for activity was an essential obstacle to 15,4% of females and 13,6% of males (see fig. 1).

It was also a worth-noting moment that the students of both sexes mentioned they had a lack of knowledge for recreation and health-improvement activity conduction, as well as did not have friends with whom they were likely to engage themselves in such activity.

Further analysis of questioning has confirmed our assumption that the students were not aware of educational work significance with respect to efficient use of their leisure time.

It seemed important to know what forms of recreation/health-improving activity were most frequently chosen by the students, and it appeared that the majority of the respondents preferred exercises in groups (62,3% female, 68,0% male students), which can be explained by the students' gravitation towards the company, social life and experience exchange. The questioned students emphasized that they preferred the group exercises form instead of individual, and this fact seems to be helpful in future recreation activity organization and planning. As to individual and independent recreation activity, it was chosen by practically the same number of male and female respondents [4].

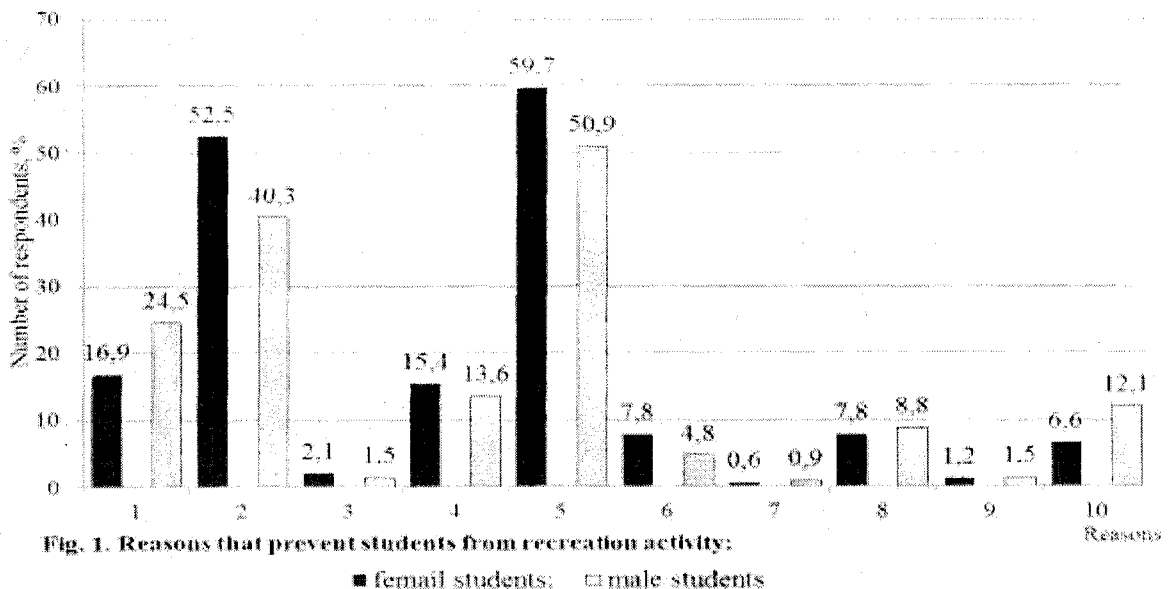


Fig. 1. Reasons that prevent students from recreation activity:
 ■ female students; □ male students
 1 - unavailability of recreation groups; 2 - hard academic load;
 3 - unavailability of family support; 4 - payment is unaffordable;
 5 - lack of time; 6 - absence of required knowledge;
 7 - unavailability of appropriate sportswear; 8 - unavailability of friends engaged in recreation activity;
 9 - absence of wish to be engaged in recreation activity; 10 - other reasons

Recreation/health-improving activity can be conducted practically everywhere. As the survey results showed, the majority of the respondents would prefer the outdoors recreation/health-improving activity (52,5% female and 51,0% male students), or such activity conducted in physical culture centers (51,4% female, 47,6% male students) (fig. 2).

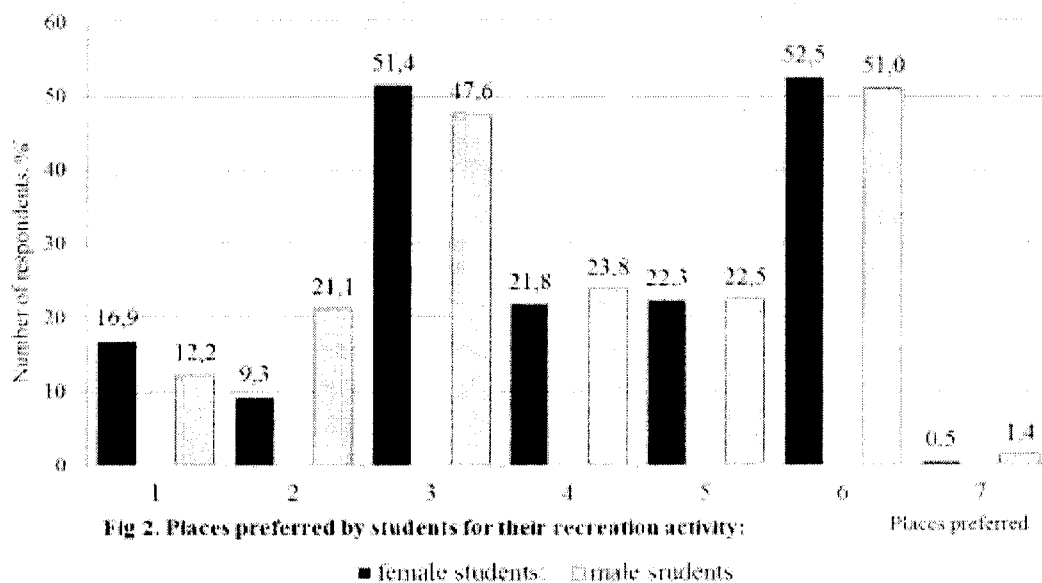


Fig 2. Places preferred by students for their recreation activity;

Places preferred

■ female students; □ male students

1 - independently at home.

2 - at the place of residence.

3 - at the physical culture center.

4 - in the higher educational establishment.

5 - in places of public rest.

6 - out of the doors.

7 - other places

The questioning has confirmed the trends disclosed in special literature with respect to regularities in the conduction place choice of recreation/health-improving activity. To respondents' opinion, the outdoors exercises had higher health improving effect; they were multi-various, more interesting and raised the psycho-emotional state at the expense of physical exercises and natural factors combined effect.

It should be noted that the structure of leisure time interests in female and male students had its special particularities. It was established that the female students preferred to spend their leisure time in such forms as walking (61,7%), watching video or TV set (53,6%), reading (49,7%), listening music (48,1%), and visiting their relatives (47,5%). Male students mostly spent their leisure time doing physical exercises (46,3%), walking or watching video (42,9%), helping the family at home (41,5%) and playing computer games (38,1%).

The youth's leisure time was incidental to contradictory trends: some of students' leisure-time activities were of positive focus and led to cultural advance, the other contained negative potentiality and resulted in poor and monotonous pastime.

We accent on significant percentage of both female and male students who choose passive rest (watching TV was chosen by 53,6% of female and 42,9% of male students; reading books and periodicals was peculiar with 49,7% of female and 19,0% of male students; computer games and communication via social media was preferred by 20,8% of females and 38,1% of males, etc). A youth's radical internet activity involvement is observed as the reason of leisure-time activity general decline. The internet activity is perhaps the most popular pastime. The deficit of face-to-face contacts is compensated by virtual communication which, on students' opinion, allows to solve problems that can not be solved in real social medium. The passive leisure time almost excludes elements that provide for necessary and sufficient physical and psychological renewal levels, especially recreation and health-improving focus.

Conclusions

Active tourism means inculcation into students' leisure activity contributed essentially into students' physical state increase. The above results allow to recommend this approach for students' leisure activity organization.

Future investigation trends are connected with an effect of tourism means inculcation into student's leisure activity technology on students' physical and psycho-emotional state. The students' leisure time depends, on the one hand, on demographic factors and social-cultural environment, on the other – it is connected with the system of their values, needs and interests.

The development of students' focus on complex forms of society's cultural potential is undoubtedly among the most important tasks of the higher school.

References

1. Zakharina YeA. Specificities of Students' Motivation to Health-Preserving Activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2015; 3(56): 164-67.
2. Prystupa YeN, Zhdanova OM, Lynets MM, editors. Physical Recreation: A manual for Students of Higher Educational Establishments for Physical Culture and Sports. Lviv: Lviv state University of Physical Culture; 2010. 447 p.
3. Yurchyshyn YuV. The State and Specificities of Students' Motivation to Motion Activity of Health-Improving Directionality on Present-Day Stage of Realization of Physical Education in Higher Educational Establishments. Pedagog. psychol. med.-biol. probl. phys. train. sports. 2012; 4: 118-23.
4. Yachnyuk MYu. Students' Motivation to Tourism Activity. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2012; 5(2): 143-45.

Цитування на цю статтю:

Yachnyuk MY, Chubatenko SY, Ibragimov TY. Analysis of students' priority motives in the industry of active tourism. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 132-136

Відомості про автора:

Ячнюк Максим Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: m.yachnyk@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7653-2802>

Ібрагімов Еміль Юсирович – викладач, Буковинський державний медичний університет (Чернівці, Україна)

Чубатенко Сівіль Юсирівна – старший викладач, Буковинський державний медичний університет (Чернівці, Україна)

Information about the author:

Yachniuk Makysm Yuriiovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

Ibrahimov Emil Yusyrovych – lecturer, Bukovinian State Medical University (Chernivtsi, Ukraine)

Chubatenko Sivil Yusyriivna – lecturer, Bukovinian State Medical University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 615.8

doi: 10.15330/fcult.33.136-141

Роксолана Горбата

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАННЯ ЗА БУТЕЙКОМ У КОМПЛЕКСНІЙ ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ

Мета: оцінити ефективність застосування дихання за Бутейком у комплексній програмі фізичної терапії пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень. **Методи.** У процесі виконання дослідження були застосовані аналіз літератури, фізіологічні методи (проведення проб із затримкою дихання (Штанге, Генча), оцінка вираженості задишки за шкалою Борга, визначення тяжкості задишки за шкалою Флетчера, оцінка функціонального стану пацієнтів на основі результатів

6-ти хвилинного тесту-ходи), методи математичної статистики (розрахунок достовірності різниці отриманих результатів із використанням *t*-критерію Стьюдента). **Результати.** У дослідженні взяли участь 40 пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень, що перебували на стаціонарному лікуванні у терапевтичному відділенні міської клінічної лікарні м. Івано-Франківська і були поділені на дві статистично однорідних групи. Повторне тестування пацієнтів показало, що зареєстровані показники часу затримки дихання після фізичної реабілітації у осіб, яким було застосовано методу дихання за Бутейком були достовірно більшими від таких у пацієнтів, яким застосовували традиційні засоби фізичної терапії, а кількість осіб із вираженою задишкою та ступенем диспноє була меншою. **Висновок.** Після проведення дихальної гімнастики за Бутейком у пацієнтів із ХОЗЛ достовірно покращується функціональний стан дихальної системи, що підтверджують результати проб із затримкою дихання, та відсутність пацієнтів із 2 ступенем диспноє за шкалою SCORE, після реабілітації. Перспективним у подальшому є вивчення можливості включення до програми фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ методики дихання за Бутейком у поєднанні із фізичними навантаженнями визначеної інтенсивності.

Ключові слова: хронічне обструктивне захворювання легень, функціональний стан, дихальна система, дихання за Бутейком.

Purpose: to evaluate the effectiveness of using Buteyko breathing in the complex program of physical therapy in patients with chronic obstructive pulmonary disease. **Methods.** In the course of the study, the literature analysis, physiological methods (conducting breath tests (Stange, Gench), assessment of the severity of shortness of breath on the Borg scale, determining the severity of shortness of breath on the Fletcher scale, assessment of the functional state of patients based on the results of a 6-minute test- walk) methods of mathematical statistics (calculation of the reliability of the difference between the results obtained using Student's *t*-criterion). **Results.** The study was attended by 40 patients with chronic obstructive pulmonary disease who were inpatient treatment at the therapeutic department of the city clinical hospital in Ivano-Frankivsk and were divided into two statistically homogeneous groups. Patient re-testing showed that recorded respiratory detention rates after physical rehabilitation in subjects who had been followed by Buteyko breathing technique were significantly higher than those in patients treated with traditional physical therapy, and the number of people with severe shortness of breath and degree of dyspnea was less. **Conclusion.** After the Buteyko breathing exercises in patients with COPD, the functional status of the respiratory system is substantially improved, confirming the results of breath test, and the absence of patients with 2 degrees of dyspnea on the SCORE scale after rehabilitation. Further perspective is the study of the possibility of inclusion in the program of physical therapy of patients with COPD breathing techniques by Buteyko in combination with physical activity of a certain intensity.

Keywords: chronic obstructive pulmonary disease, functional status, respiratory system, breathing behind Buteyko.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. За останні десятиріччя у всіх індустріально розвинутих країнах світу суттєво зросла захворюваність на хронічні обструктивні захворювання легень (ХОЗЛ). За прогнозом ВООЗ, при збереженні нинішнього темпу приросту кількість випадків ХОЗЛ у 2020 році буде займати третє місце серед причин смертності населення світу [4].

В Україні хвороби органів дихання вже стали найпоширенішими захворюваннями і становлять 26,5% серед усіх вперше зареєстрованих хвороб [2].

У структурі ХОЗЛ питома вага хронічного обструктивного бронхіту (ХОБ) неухильно росте і складає, за даними різних авторів, від 56 до 80–90,2% [2, 3].

ХОЗЛ займає одне з провідних місць серед захворювань органів дихання, характеризується зростанням захворюваності в усьому світі, резистентністю до існуючих методів лікування, що призводить до зниження якості життя, частої і тривалої втрати працездатності, інвалідизації та смертності хворих [3].

На даний час ХОЗЛ відноситься до найбільш розповсюджених хворіб людини, що пов'язано із забрудненням навколишнього середовища, тютюнопалінням та дією респіраторних вірусних агентів [1].

Поширення ХОЗЛ поєднане із значними соціальними та економічними втратами. Тільки в Україні кількість інвалідів від хворіб органів дихання щороку зростає на 8–9 тисяч дорослого населення, а близько 25 тисяч осіб щороку помирає від ХОЗЛ [4, 5].

В Україні біля 7,8 млн., а в Івано-Франківську та області – 0,4 млн. людей страждають на ХОЗЛ і ця патологія є четвертою за значимістю, а в структурі загальної інвалідності займає 18,5–21,5%. Смертність при ХОЗЛ складає 66% через 10 років, 92%, через 20 років від початку появи задишки [6].

Успіх у лікуванні хворих на ХОЗЛ цілком залежить від вчасно розпочатого лікування та повного усунення факторів ризику розвитку даної патології.

Основні принципи терапії хворих на ХОЗЛ полягають у поступовому збільшенні інтенсивності лікування залежно від ступеня тяжкості захворювання, регулярності базової терапії, врахуванні варіабельності індивідуальної відповіді кожного конкретного хворого на терапію, постійному проведенні довготривалого моніторингу клініко-функціональних ознак та в проведенні ефективної фізичної терапії.

Проте, незважаючи на величезну кількість фармакологічних та нефармакологічних засобів лікування ХОЗЛ, не вдається істотно покращити та призупинити падіння функцій зовнішнього дихання, уникнути персистенції системного запалення, загальмувати розвиток численних серйозних несприятливих генералізованих ефектів.

Фізична терапія пацієнтів із ХОЗЛ на сьогоднішньому етапі розвитку науки займає одне з провідних місць у стриманні прогресування захворювання та виникнення ускладнень. Проте, пошук засобів та методів фізичної реабілітації таких пацієнтів, які дозволяють підвищувати ефективність відновного лікування та вибір найбільш ефективних з них залишається актуальним дотепер.

Мета дослідження – оцінити ефективність застосування дихання за Бутейком у комплексній програмі фізичної терапії пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень.

Методи дослідження. Реалізація мети здійснювали за допомогою таких методів: фізіологічні методи (проведення проб із затримкою дихання (Штанге, Генча), оцінка вираженості задишки за шкалою Борга, визначення тяжкості задишки за шкалою Флетчера, оцінка функціонального стану пацієнтів на основі результатів 6-ти хвилинного тесту-ходи, методи математичної статистики (розрахунок достовірності різниці отриманих результатів із використанням t-критерію Стьюдента).

Визначення вираженості задишки проводили з використанням шкали Борга. Пацієнт оцінював ступінь задишки за запропонованою шкалою та визначав кількість балів, яка відповідала цьому ступеню. Визначення ступеня задишки проводили перед початком проведення 6-хвилинного тесту-ходи та по його завершенні, отримувавши, таким чином, 2 показники.

Визначення тяжкості задишки у пацієнтів із ХОЗЛ проводили за шкалою тяжкості задишки у модифікації Флетчера. Ступінь тяжкості задишки оцінювали у балах. Виконання 6-ти хвилинного тесту-ходи супроводжували визначенням вираженості задишки з використанням шкали Борга. Вираженість задишки встановлювали перед проведенням тесту та по його завершенні.

Для з'ясування ефективності застосування дихання за Бутейком було сформовано дві статистично однорідних групи пацієнтів. До першої групи (основна група 1 (ОГ₁)) було включено 20 пацієнтів із ХОЗЛ, середній вік яких складав $43,5 \pm 2,31$ років, і які здійснювали комплексну фізичну реабілітацію із застосуванням дихальної гімнастики за Бутейком. До другої групи (основна група 2 (ОГ₂)) були залучені 20 осіб із ХОЗЛ, середній вік яких складав $45,1 \pm 3,45$ років, і яким комплексну фізичну реабілітацію здійснювали за загальноприйнятою методикою. Обстеження пацієнтів проводилося на базі терапевтичного відділення міської клінічної лікарні №1 м. Івано-Франківська.

Результати і дискусія. Для оцінки ефективності запропонованих методик фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ дихання було проведено тестування їх функціонального

стану на початку проведення експерименту та по його завершенні. Тривалість застосування програми фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ складала 21 день. Пацієнти ОГ2 серед застосованих засобів фізичної терапії мали лікувальну фізичну культуру, загальний масаж, фізіотерапевтичні процедури. Пацієнти ОГ1 додатково мали щоденні заняття тривалістю 60 хв із застосуванням методики дихання за Бутейком.

Суть методу К. Бутейко полягає в поступовому вольовому зменшенні глибини дихання (ліквідація хронічної гіпервентиляції легень) у спокої, під час рухової активності і при фізичному навантаженні шляхом постійного розслаблення дихальної мускулатури під час тренувань до появи легкого відчуття браку повітря [11]. Основні механізми впливу дихання по Бутейко на організм – це усунення спазмів бронхів, судин, кишечника, жовчних шляхів; зниження артеріального тиску, зменшення продукції холестерину, послаблення секреції слизових, зменшення проникливості мембран клітин, стимуляція генетичного апарату клітин. Ці ефекти досягаються шляхом накопичення достатньої кількості вуглекислого газу в альвеолярному повітрі.

Результати функціонального обстеження дихальної системи пацієнтів із ХОЗЛ після фізичної реабілітації наведені на рис. 1.

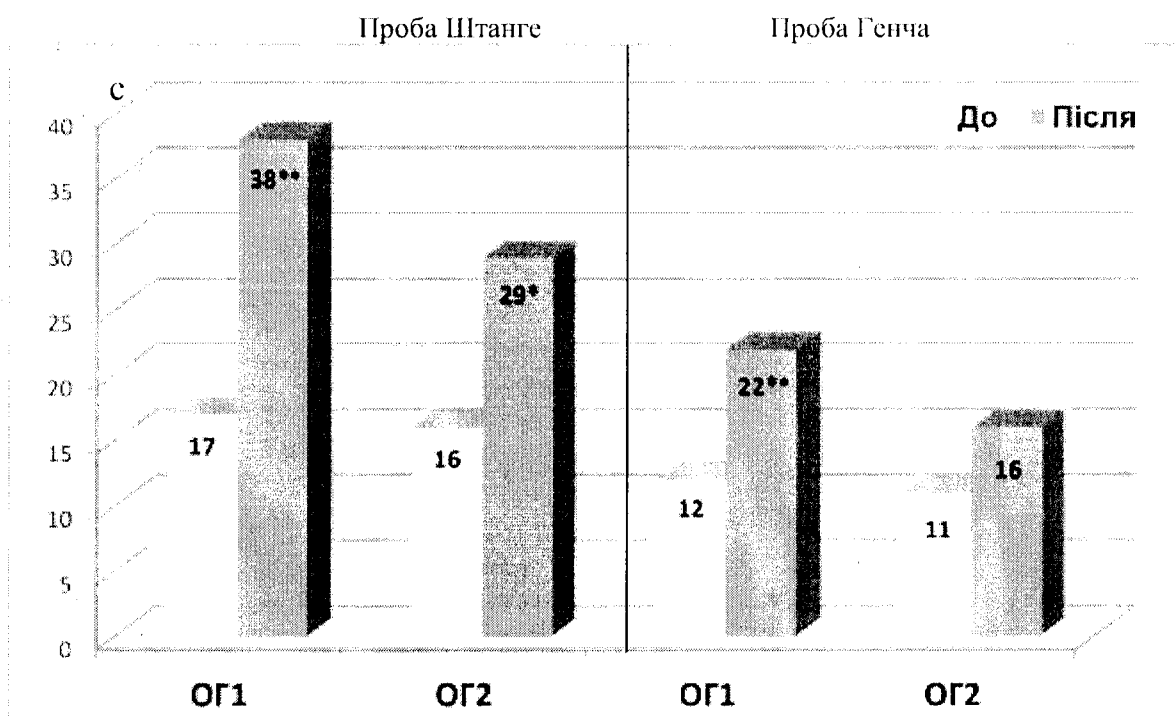


Рис. 1. Зміна показників затримки дихання на вдиху і після фізичної реабілітації.

* – $p < 0,05$ порівняно з вихідними даними, ** – $p < 0,05$ порівняно з такими у ОГ₂.

Застосування дихальної гімнастики за Бутейком у комплексній фізичній реабілітації пацієнтів із ХОЗЛ привело до покращення функціонального стану дихальної системи. Так, за результатами проведення проби Штанге і проби Генча, середні значення часу затримки дихання достовірно зросли, у порівнянні з такими на початку обстеження у пацієнтів обох груп ($p < 0,05$). Проте зареєстровані показники часу затримки дихання після фізичної реабілітації у осіб ОГ₁ були достовірно вищими від таких у представників ОГ₂ ($p < 0,05$).

Під час проведення комплексного тестування для виявлення ступеня диспное у пацієнтів із ХОЗЛ після фізичної реабілітації було встановлено (табл. 1), що після

проведення фізичної реабілітації усі пацієнти групи ОГ₁ мали 2-гу ступінь вираженості задишки за шкалою MRC, тоді як серед представників ОГ₂ 3-тя ступінь реєструвалася у 25% обстежених.

Таблиця 1

Результати комплексного тестування для оцінки ступеня диспное у пацієнтів із ХОЗЛ після фізичної реабілітації

Показник		ОГ ₁ , n=20		ОГ ₂ , n=20	
Тяжкість задишки (шкала MRC)	До	9 (45,0%)	11 (55,0%)	8 (40,0%)	12 (60,0%)
	Після	20 (100%)*	-	15 (75%)	5 (25%)
Вираженість задишки за шкалою Борга до проведення 6-хв. тесту ходи	До	3,75±0,15	4,11±0,16	3,79±0,11	4,13±0,15
	Після	3,81±0,11	-	3,68±0,14	4,21±0,09
Результат 6-хв. тесту ходи (6MWD)	До	267±6,78	175±9,86	256±4,25	179±6,37
	Після	347±7,15 *•	-	321±5,13*	219±4,78*
Вираженість задишки за шкалою Борга після проведення 6-ти хвилинної ходи	До	5,15±0,21	6,12±0,13	5,21±0,19	6,15±0,14
	Після	5,07±0,14	-	5,25±0,12	6,09±0,11
ІВТ	До	23,5±0,3		22,9±0,4	
	Після	23,4±0,4		23,1±0,3	
Ступінь диспное (шкала SCORE)	До	1	2	1	2
	Після	1	-	1	2

Примітки: * $p < 0,05$ - достовірність різниці показників у порівнянні з такими на початку обстеження $p < 0,05$ - достовірність різниці показників у порівнянні з такими у ОГ₂:

Результати проведення 6-ти хвилинного тесту ходи засвідчили, що відстань, яку подолали пацієнти обох груп після фізичної реабілітації достовірно відрізнялася від такої на початку обстеження і була більшою ($p < 0,05$), проте, середнє значення цього показника у осіб ОГ₁ було також достовірно більшим від такого у пацієнтів ОГ₂ ($p < 0,05$).

Підсумовуючи результати оцінки ступеня диспное, констатували, що у пацієнтів ОГ₁ усі обстежені після фізичної реабілітації мали 1 ступінь диспное, тоді як у ОГ₂ 3 пацієнти (25%) ще мали другу ступінь вираженості диспное за шкалою SCORE.

Висновок

Після проведення дихальної гімнастики у пацієнтів із ХОЗЛ достовірно покращився функціональний стан дихальної системи, що підтверджують результати проб із затримкою дихання, проте застосування у комплексній фізичній реабілітації пацієнтів дихальної гімнастики за Бутейком має вірогідно кращу ефективність, у порівнянні із традиційними засобами фізичної терапії таких пацієнтів. Застосування у процесі фізичної терапії дихальної гімнастики за Бутейком забезпечує кращий результат, із огляду на відсутність пацієнтів із 2 ступенем диспное за шкалою SCORE, тоді як застосування традиційних фізіотерапевтичних засобів не мало виразного впливу на динаміку даних показників.

Перспективним у подальшому є вивчення можливості включення до програми фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ методики дихання за Бутейком у поєднанні із фізичними навантаженнями визначеної інтенсивності.

1. Григус ІМ. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчально-методичний посібник. Рівне; 2009. 112 с.

2. Журов КД. Дыхание по Бутейко. К.: Знание; 1991. 16 с.
3. Картиш АП. Про найгостріші медичні проблеми охорони здоров'я та визначення пріоритетних напрямків розвитку окремих медичних служб. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2011(2): 15-19.
4. Кокосова АН. Хронический бронхит и обструктивная болезнь лёгких. СПб : Лань; 2009: 167-172.
5. Лапковський Едуард, Яців Андрій. Вплив оксигенотерапії на функціональний стан пацієнтів із перенесеними негоспітальними пневмоніями. Зорій ЯБ, редактор. Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії. Мат. Всеукр. Наук.-практ. Інтернет-конференції; 2018; 6 листопада; Чернівці. Чернівці; 2018: 90-93
6. Москаленко ВФ. Системний підхід до факторів ризику для здоров'я, як ресурс покращення якості та збільшення тривалості життя людей. Международный медицинский журнал. 2010; (1): 6-10.
7. Blanc PD. Further exploration of the links between occupational exposure and chronic obstructive pulmonary disease. 2009; (51): 804-810.

References

1. Hryhus IM. Physical rehabilitation for diseases of the respiratory system: navchalno-metodychnyi posibnyk. Rivne; 2009. 112 s.
2. Zhurov KD. Buteyko breathing method. K.: Znanye; 1991. 16 s.
3. Kartysh AP. About the acute medical problems of health care and determination of priority directions of development of separate medical services. Visnyk sotsialnoi hiiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. 2011; (2): 15-19.
4. Kokosova AN. Chronic bronchitis and obstructive pulmonary disease. SPb : Lan; 2009. C.167–172.
5. Lapkovskiy Eduard, Yatsiv Andrii. The effect of oxygen therapy on the functional status of patients with migraine pneumonia. Zorii YaB, redaktor. Innovatsiini pidkhody do formuvannia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv z fizychnoi kultury, sportu i fizychnoi terapii ta erhoterapii. Mat. Vseukr. Nauk.-prakt. Internet-konferentsii; 2018; 6 lystopada; Chernivtsi. Chernivtsi; 2018: 90-93
6. Moskalenko VF. A systemic approach to health risk factors as a resource for improving quality and increasing the life expectancy of people. Mezhdunarodnyi medytsynskiy zhurnal. 2010; (1): 6-10.
7. Blanc PD. Further exploration of the links between occupational exposure and chronic obstructive pulmonary disease. 2009; (51): 804-810.

Цитування на цю статтю:

Горбата РМ. Ефективність застосування дихання за бутейком у комплексній програмі фізичної терапії пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 136-141

Відомості про автора:

Горбата Роксолана Михайлівна – аспірант кафедри фізичної терапії, ерготерапії, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: roksolanagorbata@gmail.com

Information about the author:

Horbatu Roksolana Mykhailivna – post-graduate student of the Department of physical therapy, ergotherapy, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 371.72/378.047

doi: 10.15330/fcult.33.142-144

Юрій Мосейчук, Юрій Палічук

МОТИВАЦІЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Мета. З'ясувати ефективність мотивації студентів до формування культури здоров'язбереження на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Методи.* Для вирішення поставлених завдань був використаний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, тести. В дослідженні брали участь 208 студентів та викладачі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Дослідження проводилось у два етапи. Констатувальний етап експериментального дослідження полягав у діагностиці мотивації студентів. Результати визначали як сформованість мотиваційно-світлоглядного компонента культури здоров'язбереження. На другому етапі проводився формувальний педагогічний експеримент під час якого експериментальній групі була реалізована авторська методика формування культури здоров'язбереження. *Результати.* Встановлено, що використання міждисциплінарної інтеграції при вивченні філософії, історії української культури, безпеки життєдіяльності та фізичного виховання позитивно вплинуло на рівень культури здоров'язбереження студентів. Зокрема, 27,9% студентів досягли високого рівня культури здоров'язбереження, 38,3% – достатнього, 30,2% – задовільного, 3,4% мали низький та середній рівні. *Висновок.* Формування культури здоров'язбереження у студентів необхідно здійснювати на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Ключові слова: культура здоров'язбереження, студенти, мотивація, міждисциплінарна інтеграція.

The article discusses the problems of forming the health culture of students in pedagogical theory and practice. The main problems that need to be taken into account in order to improve the formation of a culture of healthcare of students and a number of features of this process are determined: increasing the effectiveness of future professional activities of students is associated with many health-destructive factors (hypodynamia, high emotional expenditure and stress, tension of the organs of vision, which arising as a result of responsible work with documents, systematic and long-term work with computer technology), which can be eliminated using the material with time-saving content in the process of professional training of students; the formation of a culture of health preservation of students on the basis of interdisciplinary integration, which is based on the interpenetration of healthcare-saving content of educational disciplines. The results of the study made it possible to study the state of the formation of the health culture of students. Using questionnaires, psychomotor and psychosomatic tests, it was found that 27.91% of students showed a high level of health care, 38.37% were adequate, 30.23% satisfactory, 3.49% were low; the average indicator was 3.91 points. We found and compared the effectiveness of the motivation of students of control and experimental groups to form a culture of health preservation on the basis of interdisciplinary integration. The digital indicators of the obtained results testify to the expediency of using the author's technique in the process of studying the following disciplines: "Safety of Life", "Philosophy", "History of Ukrainian Culture", "Physical Education".

The results of our study indicate the need to organize and use new approaches to the formation of a culture of healthcare of students. It is advisable to combine the material content of several disciplines on the basis of interdisciplinary integration regarding the preservation of health.

Key words: healthcare, health, students, physical culture, specialists.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Культура здоров'язбереження студентів є одним із складників фізичної культури та загальної культури майбутніх фахівців [4]. Одним із шляхів формування культури здоров'язбереження в процесі фахової підготовки є проведення занять з фізичного виховання, що здійснюється у вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Дослідженню проблем професійної підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності приділяють належну увагу як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Науковці присвячували наукові розвідки проблемі формування здорового способу життя й культури здоров'я в процесі підготовки майбутніх фахівців певного профілю: учителів (Ю. Мосейчук [5], Л.Романишина [3]), економістів (Н. Башавець [1], Ю. Палічук [2, 6]), професійної фізкультурної освіти (О. Ахвердова).

Мета дослідження з'ясувати ефективність мотивації студентів до формування культури здоров'язбереження на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань був використаний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, тести. В дослідженні брали участь 208 студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та викладачі, які проводять заняття з дисциплін: “Безпека життєдіяльності”, “Філософія”, “Історія української культури”, “Фізичне виховання”. Дослідження проводилось у два етапи. Констатувальний етап експериментального дослідження полягав у тому, що визначено контрольну (КГ – 86 студентів) та експериментальну (ЕГ – 122 студенти) групи й проведено діагностику мотивації студентів. Результати визначали як сформованість мотиваційно-світоглядного компонента культури здоров'язбереження.

На другому етапі проводився формувальний педагогічний експеримент. Студенти КГ вивчали дисципліни “Філософія”, “Історія української культури”, “Безпека життєдіяльності”, “Фізичне виховання” за традиційними методиками згідно із загально прийнятими навчальними програмами. Підготовка студентів ЕГ здійснювалася за авторською експериментальною методикою.

Результати досліджень та їхнє обговорення. Проведене дослідження дало можливість встановити ефективність впливу запропонованої методики на формування культури здоров'язбереження студентів. Зокрема встановлено, що 27,91% студентів досягли високого рівня культури здоров'язбереження, 38,37% – достатнього, 30,23% – задовільного, 3,49% мали низький та середній рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні сформованості культури здоров'язбереження у студентів

Компоненти	Групи і етап контр.	Рівні								СП
		високий		достатній		задовільний		низький		
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%	
Мотиваційно-світоглядний	КГ-ВК	24	27,9	30	34,8	27	31,4	5	5,8	3,8
	КГ-ПК	26	30,2	32	37,2	26	30,2	2	2,3	3,9
	ЕГ-ВК	33	27,0	44	36,0	37	30,3	8	6,5	3,8
	ЕГ-ПК	71	58,2	12	9,83	39	31,9	0	0	4,2

Примітки: КС – к-сть студентів; СП – середній показник.

Ми виявили і порівняли результативність мотивації студентів контрольних та експериментальних груп до формування культури здоров'язбереження на засадах міждисциплінарної інтеграції. Кількісні показники свідчать про доцільність використання авторської методики в процесі вивчення таких дисциплін: “Безпека життєдіяльності”, “Філософія”, “Історія української культури”, “Фізичне виховання”.

Висновок

Результати нашого дослідження свідчать про необхідність організації та використання нових підходів до формування культури здоров'язбереження студентів. Доцільно поєднувати зміст матеріалу кількох дисциплін на засадах міждисциплінарної інтеграції стосовно збереження здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми та засвідчує необхідність подальшої розробки за таким перспективним напрямком, як використання інноваційних педагогічних здоров'язбережувальних технологій.

1. Башавець НА. Педагогічні умови, що сприяють реалізації технології формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців. Науковий вісник Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань : РВЦ "Софія", 2009; Ч.1: 12-23.
2. Палічук ЮІ. Застосування здоров'язберезувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю. Монографія. Чернівці-Вижиця : Черемош, 2014. 258 с.
3. Романишина Л. Теоретичний аналіз здоров'язберігаючих технологій у підготовці майбутніх учителів. Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка і психологія. 2012; 631: 110–116.
4. Kozhokar M, Kurnyshev Y, Palichuk Y, Balatska L, Yarmak O, Galan Y. Monitoring of the physical fitness of 17–19 year old young men during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18, Art. 286: 1939-1944.
5. Moseichuk Y, Hakman A, Nakonechnyi I, Liasota T, Palichuk Y, Vaskan I. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9–11-year-old volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(4), Art. 302: 2638-2642.
6. Palichuk Y., Dotsyuk L., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan Y. The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15–16-years. Journal of Human Sport and Exercise. 2018; 13, No 2: 443-454.

References:

1. Bashavets NA. (2009). Pedagogichni umovy, cho spryiaiat realizatsii tekhnolohii formuvannia kultury zdoroviazberezhennia yak svitohlyadnoi orientatsii maybutnikh fakhivtsiv [Pedagogical conditions contributing to the implementation of the technology of forming a culture of health preservation as a world-view orientation of future professionals]. Naukovyy visnyk Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tyehyny. Scientific herald of Pavlo Tyehyna Uman State Pedagogical University. Part 1. (pp. 12-23). Uman: RVC "Sofia".
2. Palichuk Yu. I. (2014). Zastosuvannya zdorovyazberezhuvalnykh tekhnolohiy u vyshchyykh navchalnykh zakladakh ekonomichnoho profilyu [Application of healthcare-saving technologies in higher educational institutions of the economic profile]. Monograph. Chernivtsi-Vyzhnytsia: Cheremosh.
3. Romanyshyna L. (2012). Teoretychnyi analiz zdorovyazberihayuchykh tekhnolohii u pidhotovtsi maybutnikh uchyteliv [Theoretical analysis of health-saving technologies in the training of future teachers] Naukovyy visnyk Chernivetskoho universytetu. Pedahohika i psykholohiya – Scientific herald of Chernivtsi University. Pedagogy and psychology. Issue 631: 110-116.
4. Kozhokar M, Kurnyshev Y, Palichuk Y, Balatska L, Yarmak O, Galan Y. (2018). Monitoring of the physical fitness of 17–19 year old young men during physical education. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 18, Art. 286: 1939-1944.
5. Moseichuk Y, Hakman A, Nakonechnyi I, Liasota T, Palichuk Y, Vaskan I. (2017). Training methodology and didactic bases of technical movements of 9–11-year-old volleyball players. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 17(4), Art. 302: 2638-2642.
6. Palichuk Y, Dotsyuk L, Kyselytsia O, Moseychuk Y, Martyniv O, Yarmak O, Galan Y. (2018). The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15–16-years. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 13, No 2: 443-454.

Цитування на цю статтю:

Мосейчук ЮІЮ, Палічук ЮІ. Мотивація формування культури здоров'язбереження у студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 142-144

Відомості про автора:

Мосейчук Юрій Юрійович – доктор педагогічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: yr-mosey@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-2457-6552>

Палічук Юрій Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: palichukyura@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6616-1649>

Information about the author:

Moseichuk Yuriy Yuriyovich – Doctor of Education, Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

Palichuk Yuriy Ivanovych — Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 10-ТИ РОКІВ ЯК КРИТЕРІЙ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ АКТИВНИМ ТУРИЗМОМ

Мета – визначити стан фізичної підготовленості школярів 10-ти років як критерій їх готовності до занять активним туризмом. Матеріал і методи дослідження: теоретичний рівень (контент-аналіз науково-методичної літератури, отриманих результатів, компаративний аналіз, узагальнення); емпіричний рівень (педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 52 школярі віком десять років. Результати і висновок. Отримані результати та висновки. Проведене дослідження виявило, що найкраще в 10-річних школярів закладів загальної середньої освіти сформовані такі якості як динамічна сила різних груп м'язів та динамічна рівновага, загальна витривалість, а також відчуття простору. Однак, низка якостей таких як статична сила м'язів рук і ніг, статична рівновага і загальна координованість рухів у дітей молодшого шкільного віку знаходяться на низькому і шижчому за середній рівнях.

Отримані результати свідчать про недостатню фізичну підготовленість дітей до здійснення туристичної діяльності та вказують на необхідність оптимізації спеціально організованої рухової активності.

Ключові слова: фізична підготовленість, активний туризм, школярі 10-ти років

The purpose is to determine physical preparedness state of 10-years-old schoolchildren as a criterion of their readiness to active tourism activity. Methods of research: theoretical level (content analysis of scientific methodological literature, obtained results, comparative analysis, generalization); empirical level (pedagogical testing of physical preparedness, pedagogical experiment); mathematical statistics methods. 52 schoolchildren aged 10 were involved in the study. To test the physical preparedness of 10-years-old schoolchildren there was used a test battery that contained control exercises, which on our opinion are most essential for successful active tourism implementation, namely the development of such physical abilities as agility (shuttle 3×10 m run test), orientational abilities, static equilibrium (Flamingo test), dynamic equilibrium (BESS technique), strength abilities of different muscles groups (low bar pull-up test; sit-up test for 1 min; flexed-arm hang test, the wall-sit test), aerobic endurance (6-minute run test). Motor tests assessment was carried out according to State tests and norms of assessment of physical training of the population of Ukraine. Results and conclusion. The study showed that most schoolchildren showed high, above average and average results for such physical abilities development as dynamic balance (100%), hands muscle dynamic strength (98,08%), abdominal muscular dynamic strength (61, 54%), aerobic endurance (59.62%), and space differentiation (61.54%). However, such physical abilities as muscular static strength of hands (94,23%) and feet (88,46%), general coordination abilities development (75,00%) and static equilibrium (71,16%) in early school-age children are low and below the average levels.

The obtained results testify about lack of children physical preparedness for tourism activity and indicate the need for specially organized motor activity optimization.

Key words: physical preparedness, active tourism, 10 years-old schoolchildren.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Одним з основних завдань Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я. Останнім часом все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується [1]. Аналіз та узагальнення даних наукових праць дозволив виділити такі напрями розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку: розробка нових освітніх та оздоровчо-рухових технологій навчання [4; 5; 12], впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей [2; 13], удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання [6; 9; 15]. На думку дослідників [15], проблему оздоровлення дітей можна вирішити саме за рахунок проведення позакласних занять. Такі заняття реалізуються у формі рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Великої

популярності сьогодні набуває туризм, що є одним з найдоступніших видів оздоровлення. Туризм несе в собі величезний потенціал засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів. Туризм реалізується як засіб оздоровчої діяльності [7]; комплекс засобів фізичного виховання школярів [5]; засіб підвищення функціональних резервів організму [7]. Адже відомо, що активний туризм з його великими, але рівномірно розподіленими в часі навантаженнями, позитивно впливає на психофізичний стан дітей, дозволяє моделювати реальні життєві ситуації і спонукає до конкретних поведінкових дій [3].

Дослідження проблеми використання засобів оздоровчого туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку показали їх фрагментарний характер [2; 3; 5; 7]. Відкритими залишаються питання організації та проведення позакласних занять на основі засобів оздоровчого туризму з молодшими школярами. Все це не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал оздоровчого туризму як універсального засобу підвищення рівня фізичного стану школярів.

Виходячи зі сказаного, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, наявністю досліджень, що доводять ефективність туризму в роботі зі школярами і браком наукових робіт щодо використання засобів туризму в оздоровчо-спортивній роботі з учнями, а з іншого — необхідністю розробки, наукового обґрунтування та експериментального вивчення рекреаційно-оздоровчої технології підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів через засоби активного туризму.

Мета дослідження — визначити стан фізичної підготовленості школярів 10-ти років як критерій їх готовності до занять активним туризмом.

Методи та організація дослідження. У роботі були використані загальноприйняті наукові методи та методики: теоретичний рівень досліджень (контент-аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, отриманого емпіричного фактажу, узагальнення); емпіричний рівень досліджень (педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент); методи математичної статистики [10].

Для тестування фізичної підготовленості учнів 10-ти років була сформована батарея тестів, яка містила контрольні вправи, які, на нашу думку, є найбільш необхідними для успішної реалізації занять активним туризмом, а саме виявлення розвитку таких фізичних здібностей як спритність (човниковий біг 3×10 м [11]), орієнтаційних здібностей (за методикою [2]), статичної рівноваги (тест “Фламінго” [11]), динамічної рівноваги (методика БЕСС [11]), силових здібностей різних груп м’язів (підтягування у напіввисі (кількість разів); піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів); вис на зігнутих руках (с) [11], утримання пози напівприсяд [11]), а також загальної витривалості (6-хвилинний рівномірний біг [11]). Оцінювання рухових тестів проводилося за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [14].

Враховуючи, що розвиток орієнтаційних здібностей залежить від сформованості просторових сприймань і уявлень, вивчення проводилося в трьох напрямках: а) пробігання десятиметрового відрізка “змійкою” між комбінаціями символів — для оцінки рухової орієнтаційної здібності; б) для вивчення топографічних уявлень дітей, розуміння ними деяких просторових категорій і основних напрямів руху виконувалися 14 завдань, які виявляли можливості дітей орієнтуватися “на собі” (показати у себе і самостійно назвати різні частини тіла); в) визначати просторові відносини між суб’єктом і об’єктом, орієнтуючись “від себе”, “від предмета” (назвати предмет зліва, навпаки, справа тощо); виявляти здібності дітей орієнтуватися “на собі” в процесі рухових дій (дістати правою рукою носок лівої ноги); визначати основні напрями простору в русі (повернути ліворуч, праворуч, зробити крок вперед). Оцінка результатів проводилася за дихотомічною системою: за правильне виконання завдання нараховувався 1 бал, за виконання з помилкою — 0 балів; для вивчення здібностей дітей орієнтуватися на

горизонтальній площині застосовувалася стандартизована діагностична методика [2]. Методика містила два вступних і десять основних завдань, в яких використовувалися умовно-схематичні зображення у вигляді системи предметних орієнтирів, лінійної схеми шляху та поєднання схеми шляху з предметними орієнтирами. Перевірка здійснювалася у формі ігрового пошуку захованого в будиночку листа. Ця методика виявляє вміння користуватися різними типами умовно-схематичних зображень для орієнтування в просторі і дозволяє дати характеристику сформованих просторових уявлень у дітей.

Дітям пропонувалося вирішення двох вступних завдань. Рішення завдань перевірялися, помилки пояснювалися і виправлялися, тільки тоді вирішувалися основні завдання.

У дослідженні взяло участь 52 дітей віком 10-ти років Крихівецької ЗОШ м. Івано-Франківська. Представлений контингент учнів був задіяний у дослідженні добровільно при письмовій згоді батьків на участь у всіх етапах педагогічного експерименту, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з критеріїв готовності до занять активним туризмом у будь-якому віці є стан фізичної підготовленості, в цілому, та необхідних рухових здібностей, зокрема.

Аналіз результатів тестування учнів 10-ти років свідчить про різноспрямовані тенденції при прояві тих чи інших фізичних здібностей.

Так, жоден школяр у тестовій вправі “підтягування у напіввисі” не показав результату, який відповідав би низькому рівню розвитку динамічної сили м’язів рук, нижче середній рівень продемонстрували 1,92% учнів, середній – 9,6% дітей, відтак, вище за середній рівень динамічної сили показали 11,54% хлопчиків і дівчаток і 76,92% осіб, які взяли участь у тестуванні, продемонстрували високий рівень (рис. 1).

Пояснити такі високі здобутки можна двома причинами: або високим рівнем динамічної сили м’язів рук учнів 10-ти років, або заниженими нормативами їх оцінювання. Діаметрально протилежну тенденцію виявлено при аналізі результатів тестування статичної сили (вис на зігнутих руках).

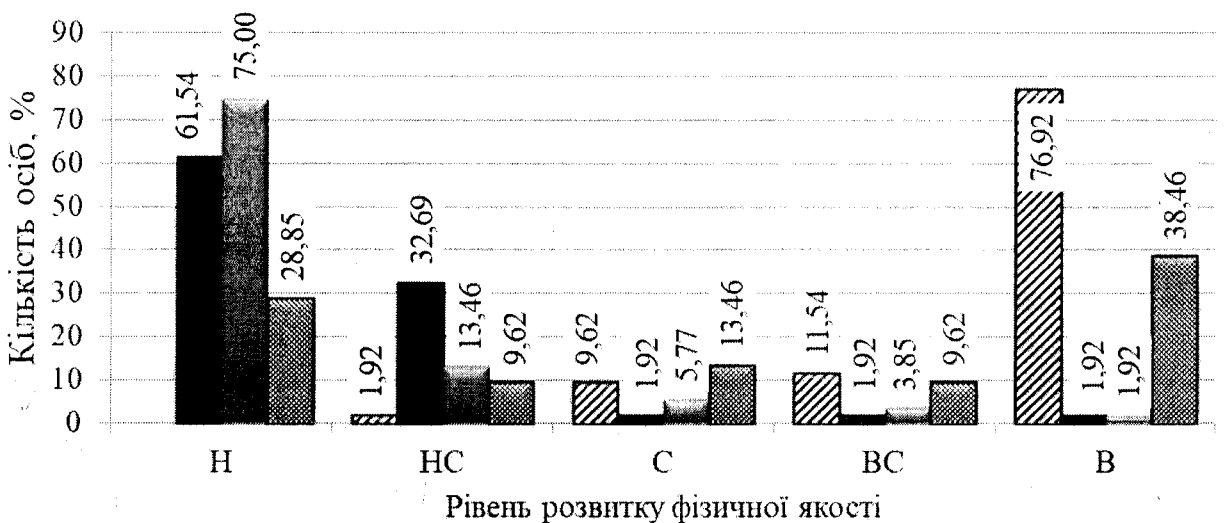


Рис. 1. Розподіл за рівнем розвитку силових здібностей школярів 10-ти років:

- – статична сила м’язів рук; ▨ – динамічна сила м’язів рук;
- ▤ – силова витривалість м’язів ніг; ▩ – динамічна сила м’язів живота

Отже, тільки по 1,92% учасників експерименту мали показники, що відповідали високому, вище середньому і середньому рівням розвитку статичної сили м'язів рук, нижче за середній рівень розвитку цієї здібності виявлено у 32,69% школярів, а низький – у 61,54% дітей.

Щодо показників силової витривалості м'язів ніг, то 3/4 школярів проявили низький рівень її сформованості, 13,46% – нижчий за середній і тільки в 11,54% – середній, вище за середній та високий рівні.

Що стосується рівня розвитку динамічної сили м'язів живота у школярів 10-ти років, то результати дослідження показали, що 38,46% школярів проявили високий рівень, 9,62% – вищий за середній рівень, 13,46% – показали середній, 9,62% – нижчий за середній і 28,85% школярів продемонструвало низький рівень розвитку динамічної сили м'язів живота.

Такі результати тестування означеної рухової якості вказують на досить достатній розвиток динамічної сили м'язів живота молодших школярів.

З метою отримання більш повної картини готовності школярів до занять активним туризмом серед обстежуваних дітей додатково були проведені рухові тести, що дали можливість визначити оцінку таких фізичних здібностей як координаційні здібності. Для комплексної оцінки координаційних здібностей школярів були використані тести, що характеризували просторово-часові та часові параметри рухів; статичну і динамічну рівновагу; орієнтування в просторі; загальну координованість рухів, оволодіння якими є необхідними у туризмі [5].

Успішність формування орієнтаційних здібностей у молодших школярів залежить від розвитку “топографічних уявлень”: уміння дитини розуміти просторові категорії; виокремлювати протилежні сторони на собі, відтак на іншій людині; орієнтуватися в основних напрямках простору [2]. Результати тестування відчуття простору молодшими школярами за методикою [14] показали, що 9,62% школярів показали високий рівень, 11,54% – вище середнього, 40,38% – середній рівень розвитку цієї здібності, що дозволить їм легко орієнтуватися в просторі, на незнайомій місцевості (рис. 2).

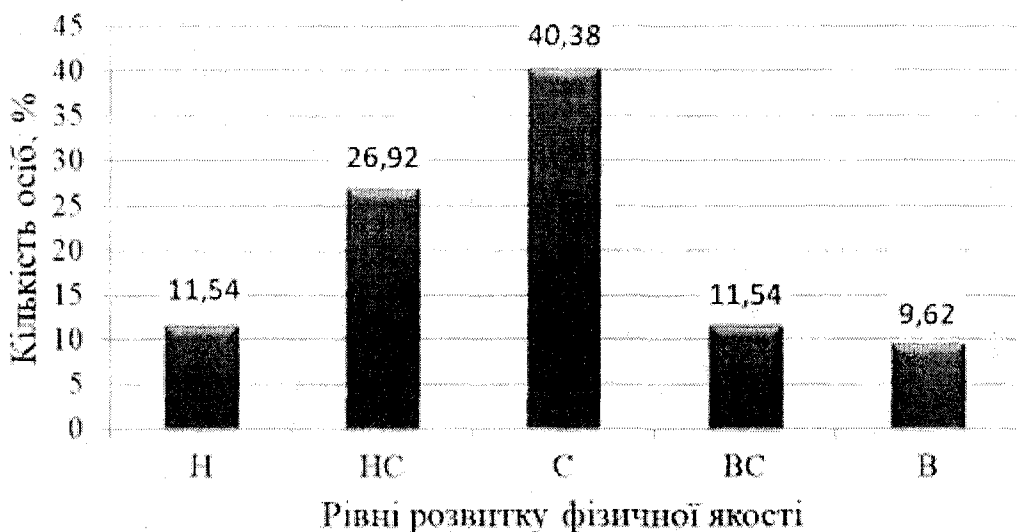


Рис. 2. Розподіл школярів 10-ти років за рівнями розвитку відчуття простору

Однак є й такі (26,92%), які досягли тільки нижче середнього рівня, а 11,54% продемонстрували низький рівень відчуття простору.

Слід відзначити, що у 65,38% учасників тестування при диференціюванні 5- і 30-секундних інтервалів часу переважали помилки зі знаком “+”, що вказує на внутрішню тенденцію уповільнення в сприйнятті часу (рис. 3).

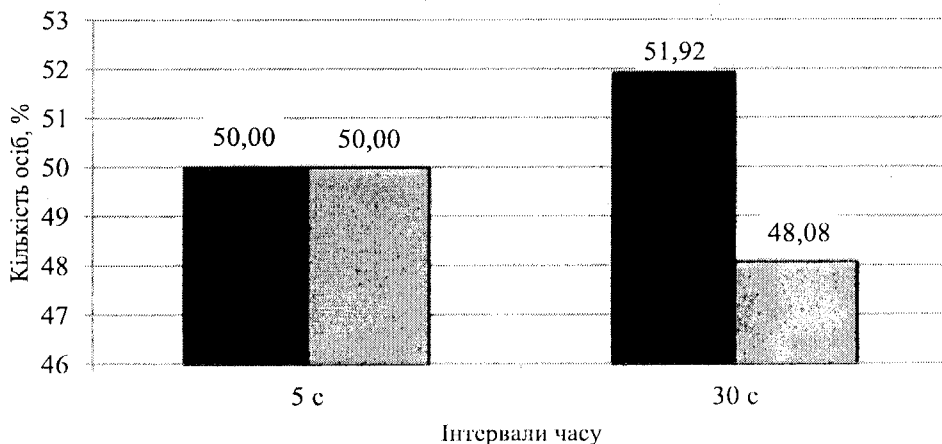


Рис. 3. Показники розвитку відчуття часу молодшими школярами 10-ти років:

■ – типове, ▨ – надмірне

Переважаючі запізнюючі реакції є ознакою переважання гальмівних процесів. Причиною цього могла бути втома, астеничні емоції тощо. У 34,62% респондентів переважали помилки зі знаком “-”, що вказує на внутрішню тенденцію прискорення часу. Причиною такої помилки в сприйнятті часу є мобілізація сил і енергії, стеничні емоції тощо. Випереджальна реакція вказує на невірноваженість нервових процесів з переважанням збудження, що було властивим юним туристам. Значення відповідних показників у молодших школярів було близьким до заданих інтервалів, що свідчило про урівноваженість нервових процесів.

Результати оцінювання шпритності (човниковий біг 3×10 м) показали, що практично немає дітей, які б проявили високий рівень її розвитку (рис. 4). Згідно з результатами тесту, вище середнього рівня досягли 15,38% школярів, середній проявили 9,62% учасників тестування, нижче за середній рівень шпритності виявлено у 36,54% школярів, а низький рівень продемонструвало 38,46% респондентів.

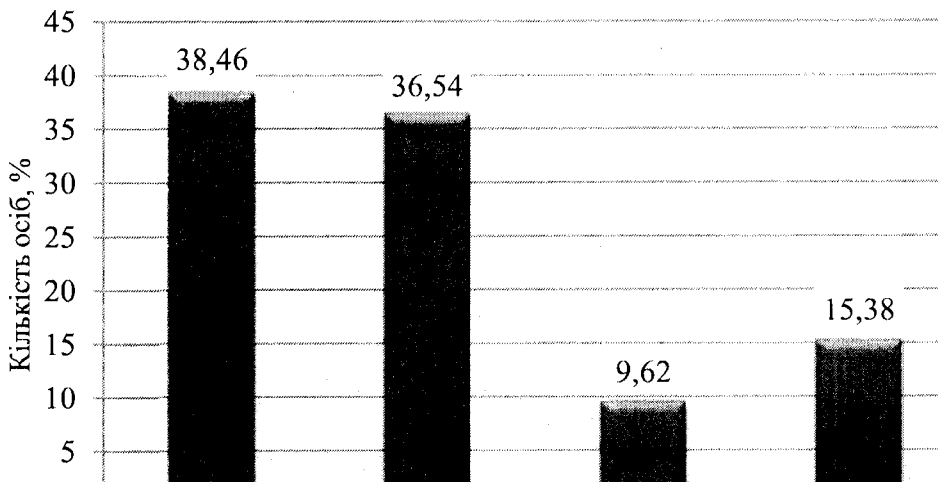


Рис. 4. Розподіл за рівнем розвитку шпритності школярів 10-ти років

При тестуванні динамічної та статичної рівноваги виявлено, що в 61,54% учнів динамічна рівновага розвинута на високому рівні, у 26,92% – на вищому за середній і 11,54% – на середньому рівні. Школярів із нижчим за середній і низьким рівнями сформованості означеної фізичної якості серед досліджуваного контингенту не виявлено (рис. 5).

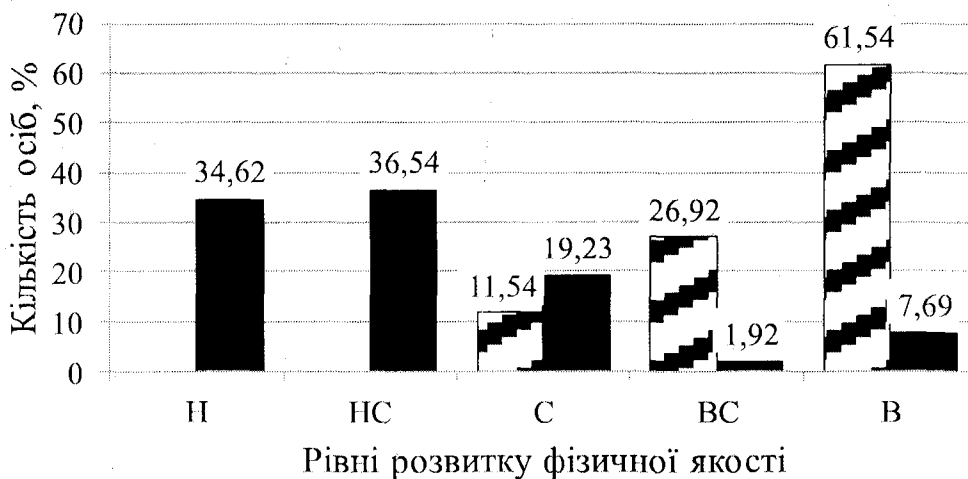


Рис. 5. Розподіл школярів 10-ти років за рівнем сформованості рівноваги:

■ – статична рівновага, ▨ – динамічна рівновага

Діаметрально протилежні результати ми отримали при тестуванні статичної рівноваги: 34,62% школярів мали низький рівень, 36,54% – нижчий за середній рівень і тільки 19,23% – середній рівень розвитку статичної рівноваги, що є вкрай незадовільним, оскільки вище середнього і високий рівні розвитку цієї фізичної якості мали тільки 9,61% школярів.

Не менш важливим показником фізичної підготовленості молодших школярів була загальна витривалість, позаяк рівень сформованості цієї фізичної якості у юних туристів позначатиметься на їх здатності долати чималі відстані під час туристичних походів активними способами пересування. У цьому випробуванні найбільша частка дітей продемонстрували середній (36,54%) рівень розвитку загальної витривалості (рис. 6).

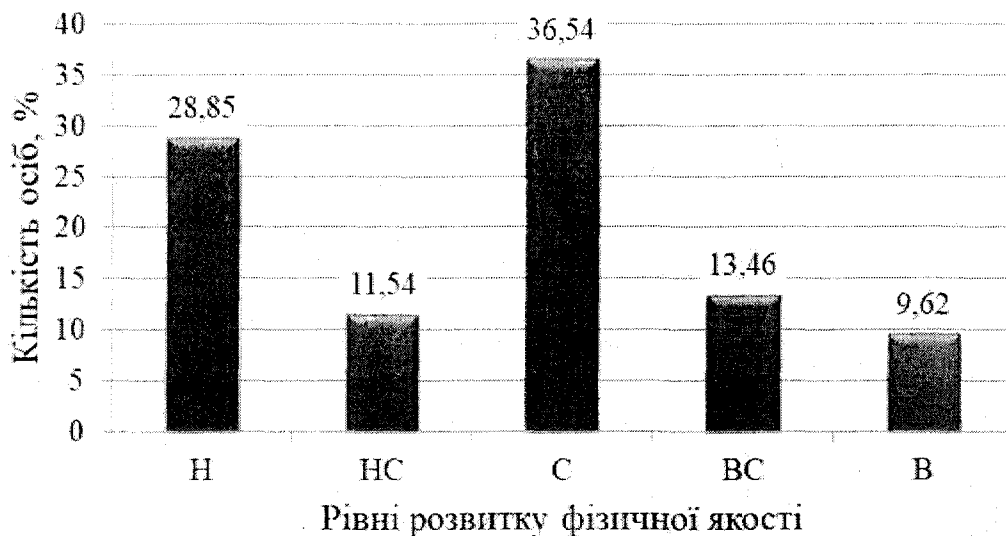


Рис. 6. Розподіл школярів 10-ти років за рівнем сформованості загальної витривалості

Загалом 59,62% школярів мали рівень розвитку загальної витривалості, який дозволяє їм успішно займатися активними видами туризму.

Проте слід відзначити велику частку школярів, які мали низькі (28,85%) і нижчі за середні (11,54%) результати в 6-хвилинному бігу, що характеризують слабкий розвиток загальної аеробної витривалості (стан серцево-судинної, дихальної та інших систем організму).

Інтегральний показник фізичної підготовленості школярів 10-ти років як критерій готовності до занять активним туризмом показав, що 65,38% школярів наприкінці 4-го класу не готові до занять активними видами туризму і тільки трохи більше третини школярів мають достатній рівень фізичних кондицій для цього (рис. 7).

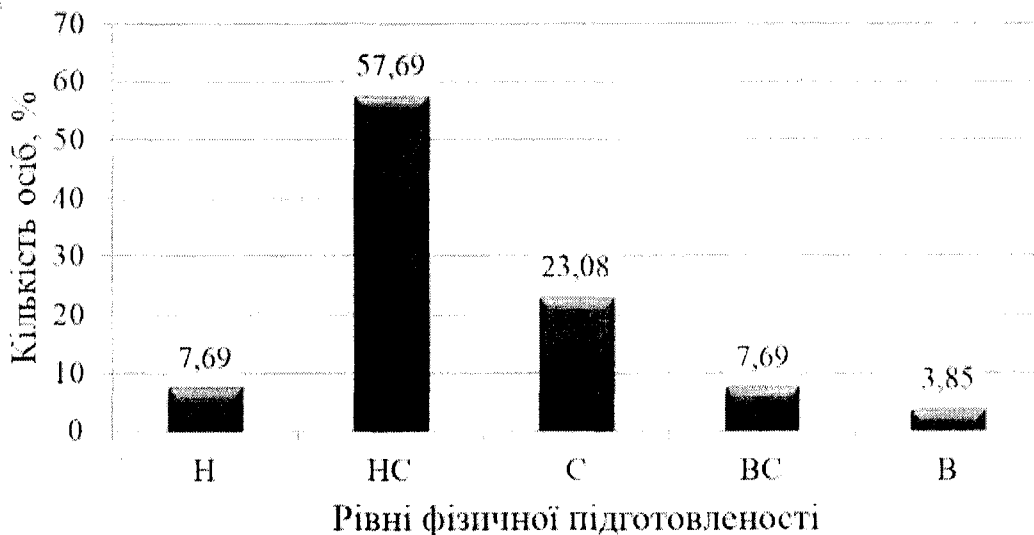


Рис. 7. Розподіл школярів 10-ти років за рівнями інтегрального показника фізичної підготовленості

Висновки. Отже, проведене дослідження виявило, що найбільше учнів показали високий, вище середнього та середній результати щодо розвитку таких фізичних здібностей як динамічної рівноваги (100%), динамічної сили м'язів рук (98,08%), динамічної сили м'язів живота (61,54%), загальної витривалості (59,62%), а також відчуття простору (61,54%). Однак, такі фізичні здібності як статична сила м'язів рук (94,23%) та ніг (88,46%), розвиток загальних координаційних здібностей (75,00%) і статична рівновага (71,16%) у дітей молодшого шкільного віку знаходяться на низькому і нижчому за середній рівнях розвитку.

Отримані результати свідчать про недостатню фізичну підготовленість дітей і вказують на необхідність оптимізації як урочних та і позаурочних форм фізичного виховання.

1. Аксьонова СЮ, Варбан МЮ, Васильєв ОА та ін. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2015 року). К.; 2016. 200 с.
2. Гриньова ТІ, Мулик КВ. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою “Туристське багатоборство”. Слобожанський науково-спортивний вісник : [нак.-теорет. журн.]. 2014; 1 (39): 22-27.
3. Довгань АІ. Проблеми та перспективи розвитку туризму та краєзнавчої освіти у загальноосвітніх навчальних закладах. Туризм і краєзнавство: зб. наук. пр.: Дод. до гуманіт. вісн. ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М.; 2014: 35.

4. Дугчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 2: 44-52.
5. Кашуба ВО, Гончарова НМ, Бутенко ГО. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016; 2: 19-25.
6. Комар ОА. Проблеми готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з молодшими школярами. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи; УДПУ ім. Павла Тичини. 2015; 1: 31-36.
7. Коцур НІ. Туризм як один із засобів підвищення функціональних резервів організму школярів. Туризм і краєзнавство: зб. наук. пр.: Дод. до гуманіт. вісн. ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди". Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М.; 2014: 385-391.
8. Національна доктрина розвитку освіти. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/347/2002> (Дата звернення: 26.11.2018).
9. Пангелова Н, Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1: 211-214.
10. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
11. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література; 2001. 440 с.
12. Ткачівська ІМ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями [автореферат]. Тернопіль: Терноп. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка; 2009. 21 с.
13. Тюх ІА. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання [дисертація]. НУФВСУ. Київ, 2009. 166 с.
14. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1-4 класи. Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. 2013; 6: 1-24.
15. Чалій ЛВ. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму [автореферат]. Рівне: Рівненський держ. гуманітарн.ун-т; 2017. 22 с.

References

1. Aksonova Slu, Varban Mlu, Vasyliov OA ta in. Derzhavna dopovid pro stanovyshe ditei v Ukraini (za pidsumkamy 2015 roku). K.; 2016. 200 s.
2. Hrynova TI, Mulyk KV. Vyznachennia rivnia fizychnoho zdorovia ditei 10-13 rokiv, shcho zaimaiutsia turyznom za avtorskoioi prohramoioi "Turystske bahatorborstvo". Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk : [nak.-teoret. zhurn.]. 2014; 1 (39): 22-27.
3. Dovhan AI. Problemy ta perspektyvy rozvytku turyzmu ta kraieznavchoi osvity u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Turyzm i kraieznavstvo: zb. nauk. pr.: Dod. do humanit. visn. DVNZ "Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody". Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Lukashevych O.M.; 2014: 35.
4. Dutchak MV. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015; 2: 44-52.
5. Kashuba VO, Honcharova NM, Butenko HO. Efektyvnist vykorystannia zasobiv ozdorovchoho turyzmu yak osnovy rekreatsiino-ozdorovchoi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2016; 2: 19-25.
6. Komar OA. Problemy hotovnosti maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi roboty z molodshymy shkoliaramy. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly; UDPU im. Pavla Tychyny. 2015; 1: 31-36.
7. Kotsur NI. Turyzm yak odyin iz zasobiv pidvyshchennia funktsionalnykh rezerviv orhanizmu shkoliariv. Turyzm i kraieznavstvo: zb. nauk. pr.: Dod. do humanit. visn. DVNZ "Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody". Pereiaslav-Khmelnytskyi: FOP Lukashevych O. M.; 2014: 385-391.
8. Natsionalna doktryna rozvytku osvity. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/347/2002> (Data zvernennia: 26.11.2018).
9. Panhelova N, Ruban V. Faktory, yaki vplyvaiut na orhanizatsiiu fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv u miskii ta silskii mistseivosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016; 1: 211-214.
10. Serhiienko LP. Testuvannia rukhovyykh zdibnosti shkoliariv. K.: Olimpiiska literatura; 2001. 440 s.
11. Tkachivska IM. Pidhotovka maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do turystsko-kraieznavchoi roboty z uchniamy [avtoreferat]. Ternopil: Ternop. nats. ped. un-t im. Volodymyra Hnatiuka; 2009. 21 s.
12. Tiukh IA. Indyvidualni normy fizychnoi pidhotovlenosti molodshykh shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [dysertatsiia]. NUFVVSU. Kyiv, 2009. 166 s.

13. Fizychna kultura: Prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: 1–4 klasy. Zdorovia ta fizychna kultura. Shkilnyi svit. 2013; 6: 1-24.
14. Chalii LV. Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do orhanizatsii pozaklasnoi roboty z turyzmu [avtoreferat]. Rivne: Rivnenskyi derzh. humanitarn.un-t; 2017. 22 s.

Цитування на цю статтю:

Ткачівська ІМ, Іванишин ІМ, Презлята ГВ, Дмитришин Д. Стан фізичної підготовленості дітей 10-ти років як критерій готовності до занять активним туризмом. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 142-153

Відомості про автора:

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: Inna.tkachivska@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8995-2483>

Іванишин Ірина Мирославівна – кандидат хімічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: Iraivan68@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1765-8311>

Презлята Ганна Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

<https://orcid.org/0000-0001-9981-8205>

Дмитришин Дмитро Михайлович – викладач, Івано-Франківський національний медичний університет (Івано-Франківськ, Україна)

Information about the author:

Tkachivska Inna Mykhailivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Ivanyshyn Iryna Myroslavivna – Candidate of Science (Chemistry), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Prezliata Hanna Vasylivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Dmytryshyn Dmytro Mykhailovych – lecturer, Ivano-Frankivsk National Medical University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.015.134:159.9.075.5

doi: 10.15330/fcult.33.153-160

Ніна Долбишева, Анна Михайліченко

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДИРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В даній статті проаналізовані та виявлені слабкі, середні і сильні взаємозв'язки показників технічної підготовленості черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Так як, спортсмени-черлідери виконують різні функції на гімнастичному килимі, одні спортсмени виконують базу, а інші – флаєри (черлідери, які виконують безпосередньо піраміди) рівень технічної підготовленості черлідирів визначався окремо, в залежності від їх функцій. Тому і кореляційний аналіз показників рівня технічної підготовленості був проведений окремо для черлідирів-бази і черлідирів-флаєрів.

Метою дослідження є виявлення найбільш сильних взаємозв'язків показників технічної підготовленості черлідирів.

Матеріал і методи. Теоретичний аналіз, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

У дослідженні брало участь 100 спортсменів-черлідирів, з них 50 черлідирів-флаєрів і 50 черлідирів-бази.

Ключові слова: черлідинг, черлідери-база, черлідери-флаєри, кореляційний аналіз, кореляційна матриця, коефіцієнти кореляції, взаємозв'язок, технічна підготовленість.

This article analyzes and identifies weak, medium, and strong relationships between indicators of technical readiness of cheerleaders at the stage of preliminary basic training. Since cheerleader athletes perform various functions on the gymnastic mat, some athletes perform the base, and others flyers (cheerleaders that perform the pyramids directly), the level of technical readiness of the cheerleaders was determined separately, depending on their functions. Therefore, a correlation analysis of indicators of the level of technical readiness was conducted separately for the cheerleader base and cheerleader flyers.

The aim of the study is to identify the strongest interrelations of indicators of technical readiness of cheerleaders. Material and methods. Theoretical analysis, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. The study involved 100 athletes cheerleading, of which 50 cheerleader flyers and 50 cheerleading base. The correlation analysis made it possible to establish a relationship between the indicators of technical preparedness at the level of control tests by blocks. It has been established that in most strong and average interactions between the indices of control tests at the intra-group level that are reliable at $p \leq 0.05-0.001$. The obtained results confirm the scientific theoretical positions of V.N. Platonov, L.P. Matveev and practical researches of NG Dolbysheva, V.V. Kidonin and others. on the interdependence of individual indicators of technical fitness of athletes. The results of the correlation analysis led to the development of a technique for improving the level of technical preparedness of athletes-cheerleaders at the stage of preliminary basic training.

Key words: cheerleading, cheerleader-base, cheerleaders-flyers, correlation analysis, correlation matrix, correlation coefficients, interconnection, technical readiness.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Низка науковців зазначає, що у складно-координаційних видах спорту спортивний результат залежить від технічної майстерності виконання змагальних вправ [2, 5, 9, 14, 16]. Черлідінг – молодим видом спорту, який набув свого розвитку в Україні на початку XXI століття і також належить до складно-координаційних видів спорту, рухова діяльність яких характерна надзвичайно високими вимогами до техніки рухів і різних якостей [1, 2, 13, 16]. Тому черлідінг вимагає граничної концентрації сил і часу під час тренування, прямо або опосередковано процесу підготовки до виступу в конкретних номерах змагальної програми. Ними було доведено, що пріоритетною стороною черлідирів є технічна підготовка, оскільки основним критерієм оцінки виступу команди на змаганнях є якість та складність виконання технічних елементів [7, 11, 12].

Під технічною підготовленістю спортсмена розуміють ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям даного виду спорту і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [5, 14].

Науковий пошук дозволив встановити, по-перше, що існують окремі наукові дослідження щодо визначення кореляційних зв'язків між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідирів [8] та інші дослідження в цьому напрямку [4, 6]. По-друге при кореляційному аналізі показників технічної, тактичної, загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів можна визначити їх взаємозв'язки, які дозволяють визначити пріоритети в плануванні тренувальних навантажень щодо підвищення чи вдосконалення рівня підготовленості в комплексі.

Такий стан питання робить актуальним проведення кореляційного аналізу рівня технічної підготовленості юних черлідирів на етапі попередньої-базової підготовки.

Мета дослідження – визначення кореляційних зв'язків між показниками технічної підготовленості на загальногруповому рівні та їх достовірність, результати яких будуть основою при розробці методики вдосконалення технічної підготовки спортсменок-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи та організація дослідження. Основними методами дослідження були: метод аналізу науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики (кореляційний аналіз та її достовірність за t-Стьюдента).

У дослідженні прийняли участь 100 спортсмени-черлідирів 9–11 років Дніпропетровської, Одеської та Київської областей, з яких 50 черлідирів, які виконують базу та 50 черлідирів-флаєрів.

Результати і дискусія. Кореляційний аналіз здійснювався з метою визначення взаємозв'язків між показниками технічної та фізичної підготовленості, який дозволив виділити найбільші їх закономірності.

Ураховуючи те, що спортсмени-черлідери виконують різні функції на гімнастичному килимі, одні спортсмени виконують базу, а інші – флаери (черлідери, які виконують безпосередньо піраміди) рівень технічної та фізичної підготовленості черлідирів визначався окремо [3, 9].

Оцінка технічної підготовленості черлідирів-бази здійснювалась за трьома блоками контрольних тестів: базові рухи (положення рук та рухова пам'ять), чер-стрибки ("Той-Тач", "Пайп", "Навколо світу") та акробатичні елементи (переворот вперед на дві та одну ногу, переворот назад на одну ногу, темповий переворот вперед на дві ноги). Рівень технічної підготовленості черлідирів-флаєрів за чотириєма блоками, до них відносились вищезазначені три блоки та один блок контрольних тестів положення флаєра ("Скрап'юн", "Основна стійка", "Ліберті", "Стег" "Прапорець"). Попередній аналіз результатів технічної підготовленості дівчат 9–12 років на етапі попередньої базової підготовки відповідає середньому рівню [7].

Кореляційний аналіз технічної підготовки черлідирів-бази дозволив встановити, що з 105 перемінних у 53 є взаємозв'язок, що складає 52,3%. Високі коефіцієнти кореляції визначились у 17 показників (32,1%), середні – у 27 (50,9%), слабкі – у 9 (17,0%). Зазначасмо, що 47 показників мають достовірність за t-Стюдента при $p \leq 0,001$ ($r=0,463-0,918$), 3 – при $p \leq 0,01$ ($r=0,446-0,459$) і лише 4 показниках при достовірність відсутня (табл. 1).

Розглядаючи результати кожного блоку контрольних тестів з технічної підготовки окремо, можна зазначити, що вони між собою мають середні та сильні кореляційні зв'язки $r=0,463-0,918$. Так, блок контрольних тестів базових рухів між собою має сильний зв'язок $r=0,849$, блок контрольних тестів чер-стрибків – три середні взаємозв'язки ($r=0,518-0,698$), блок контрольних тестів акробатичних елементів – 45 зав'язків, з яких 15 сильних ($r=0,731-0,918$) та 30 середніх ($r=0,446-0,696$). Відзначимо, що найвищий коефіцієнт варіації визначився між контрольними тестами переворот вперед та назад на одну ногу, який склав $r=0,918$.

Не визначилась достовірність кореляційної залежності між блоками контрольних тестів. Однак в окремих випадках існує слабка кореляційна залежність – між "руховою пам'яттю" з "Пайп" та "Навколо світу" ($r=0,249$ та $r=0,240$), між чер-стрибком "Пайп" та акробатичним елементом "Переворот боком" ($r=0,204$) і між чер-стрибком "Той-Тач" та акробатичним елементом "Рандат" ($r=0,226$).

Результати кореляційного аналізу показників технічної підготовленості черлідирів-флаєрів практично ідентичні з результатами черлідирів-бази. Однак, незалежно від того, що серед 190 перемінних у 127 визначились взаємозв'язки різного рівня, що склало 66,8%, з них високі коефіцієнти кореляції мають 18 показників (14,2%), середні – 62 (48,8%), слабкі – 47 (37,0%). Констатуємо, що 84 показники кореляційної матриці мають достовірність за t-Стюдента при $p \leq 0,001$ ($r=0,491-0,809$), 17 – при $p \leq 0,01$ ($r=0,382-0,456$), 8 – при $p \leq 0,05$ ($r=0,297-0,336$), а у 18 слабких кореляційних зв'язків достовірність відсутня ($r=0,201-0,278$).

Аналіз результатів відповідно до кожного блоку контрольних тестів свідчить, що, як і черлідирів-бази, існує сильний зв'язок між контрольними тестами блоку базові рухи ($r=0,809$), 1 сильний та 2 середніх між контрольними тестами блоку чер-стрибки ($r=0,797$ та $r=0,63-0,667$ відповідно).

Зазначимо, що блок положення флаєра включав 5 контрольних тестів та мав 9 взаємозв'язків з 10 можливих, з яких 1 сильний ($r=0,738$, між "Стег" та "Прапорець"),

5 середніх ($r=0,429-0,668$) та 3 слабких ($r=0,311-0,397$). Визначилась відсутність зв'язку між "Скарпіон" і "Стейч".

Блок контрольних тестів акробатичних елементів мають 45 зв'язків з 45 можливих, з яких 44 є достовірними ($p \leq 0,05-0,001$). Відзначимо, що коефіцієнти кореляції нижчі ніж у черлідирів-бази. Так, визначилось 9 сильних кореляційних зв'язків ($r=0,714-0,781$), 22 – середній ($r=0,508-0,691$), 14 – слабких ($r=0,275-0,497$). Достовірність кореляції не визначилась між показниками контрольним тестом "Переворот боком" та "Переворот назад на одну ногу".

Цікавим є то, що контрольні тести блоків базові рухи та чер-стрибки мали значно більше слабких кореляційних зв'язків у 10 випадках з 50 можливих ($r=0,202-0,263$) з контрольними тестами акробатичні елементи, у порівнянні з черлідирями-бази, які також не мають достовірності. Відзначаємо, що у 50 випадках з 50, визначився зв'язок між контрольними тестами положення флаера та акробатичні вправи, з яких 6 – сильних ($r=0,704-0,773$), 34 – середніх ($r=0,503-0,668$) та 10 – слабких ($r=0,254-0,456$), один з який не має достовірності між тестом "Основна стійка" та "Переворот боком".

Порівняльний аналіз показників взаємозв'язків з технічної підготовленості між черлідирями-бази та черлідирями-флаерами свідчить, що:

- загальна кількість кореляційних зв'язків у відсотковому відношенні черлідирів-флаєрів більша ніж у черлідирів-бази и складає 66,8% та 52,3% відповідно;
- співвідношення сильних та слабких кореляційних зв'язків має суттєві відмінності у порівнянні з середніми у кореляційних зв'язках черлідирів-бази та черлідирів-флаєрів (рис. 1);

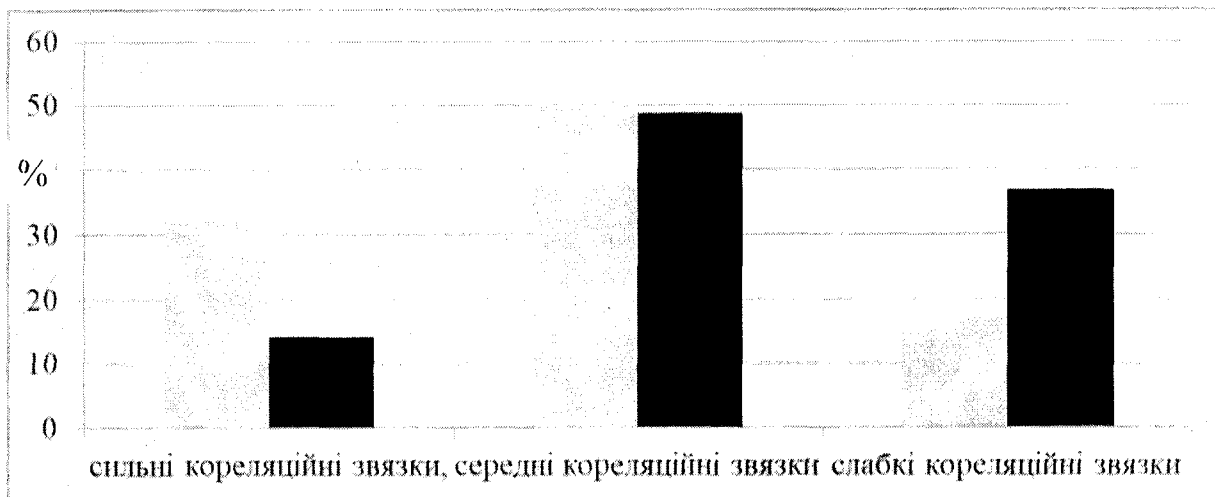


Рис. 1. Співвідношення кореляційних зв'язків показників технічної підготовленості спортсменів-черлідирів: □ – черлідирі-бази, ■ – черлідирі-флаєри

- достовірні коефіцієнтів кореляції показників технічної підготовленості в більшості досліджуються у черлідирів-бази оскільки з 53 можливих 49 показників мають достовірність, що складає 92,5%, при цьому у черлідирів-флаєрів з 127 можливих достовірність мають 109 коефіцієнтів, що складає 85,8%.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз свідчить взаємозалежність показників технічної підготовленості між собою.

Таблиця 1

Кореляційна матриця показників технічної підготовленості черлідіврів-бази на етапі попередньої базової підготовки (n=50)

Контрольні тести	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Базові рухи															
Положення рук	1	0,849*	0,005	0,128	0,106	0,073	0,025	0,142	0,130	0,059	0,052	0,033	0,028	0,047	0,013
Рухова пам'ять	1	0,147	0,249	0,240	0,067	0,069	0,195	0,178	0,131	0,002	0,096	0,103	0,146	0,127	
Чер-стрибки															
Той-Гач	1	0,518*		0,634*	0,094	0,098	0,066	0,012	0,226	0,169	0,133	0,138	0,188	0,162	
Пайп	1		0,698*	0,026	0,138	0,150	0,204	0,014	0,072	0,068	0,040	0,017	0,040	0,017	
Навколо світу	1			0,083	0,046	0,074	0,080	0,153	0,006	0,055	0,123	0,163	0,149	0,149	
Акробатичні елементи															
Перекид вперед	1	0,852*	0,663*	0,618*	0,600*	0,459**	0,546*	0,617*	0,624*	0,578*					
Перекид назад	1		0,770*	0,643*	0,633*	0,616*	0,583*	0,732*	0,674*	0,609*					
Стійка на руках	1			0,831*	0,595*	0,685*	0,731*	0,734*	0,696*	0,682*					
Переворот боком	1				0,446**	0,606*	0,576*	0,451**	0,463*	0,493*					
"Рандат"	1					0,676*	0,796*	0,842*	0,828*	0,879*					
"Гімнастичний міст"	1						0,744*	0,670*	0,604*	0,694*					
Переворот вперед на дві ноги	1							0,817*	0,812*	0,865*					
Переворот вперед на одну ногу	1								0,918*	0,882*					
Переворот назад на одну ногу	1														
Темповий переворот вперед	1														

Примітка: * $p \leq 0,001$ ($r=0,999-0,460$); ** $p \leq 0,01$ ($r=0,459-0,380$).

Кореляційна матриця показників технічної підготовленості черлідів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки (n=50)

Контрольні тести	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Базові рухи																				
Положення рук	1	0,809*	0,040	0,200	0,032	0,028	0,297	0,061	0,244	0,179	0,005	0,084	0,113	0,039	0,014	0,141	0,252	0,140	0,228	0,116
Рухові пам'яті	1	0,115	0,002	0,014	0,049	0,369	0,159	0,201	0,185	0,085	0,092	0,276	0,030	0,060	0,127	0,265	0,153	0,247	0,155	0,155
Чер-стрибки																				
"Той-Тач"	1	0,667*	0,797*	0,151	0,129	0,278	0,117	0,058	0,057	0,176	0,090	0,006	0,015	0,075	0,075	0,239	0,187	0,272	0,245	0,245
"Пайп"	1	0,633*	0,037	0,103	0,239	0,036	0,011	0,065	0,014	0,014	0,013	0,074	0,093	0,031	0,025	0,158	0,158	0,158	0,158	0,158
"Навколо світу"	1	0,201	0,011	0,185	0,109	0,076	0,042	0,244	0,019	0,008	0,028	0,152	0,202	0,102	0,161	0,222	0,222	0,222	0,222	0,222
Положення флаєра																				
Скорпіон	1	0,429**	0,340**	0,192	0,311*	0,589*	0,713*	0,560*	0,447**	0,433**	0,591*	0,597*	0,595*	0,521*	0,632*	0,632*	0,632*	0,632*	0,632*	0,632*
Основна стійка	1	0,668*	0,585*	0,397**	0,503*	0,574*	0,658*	0,254	0,456**	0,532*	0,639*	0,746*	0,773*	0,603*	0,603*	0,603*	0,603*	0,603*	0,603*	0,603*
Ліберті	1	0,607*	0,456**	0,535*	0,539*	0,659*	0,393**	0,444**	0,554*	0,659*	0,640*	0,743*	0,655*	0,655*	0,655*	0,655*	0,655*	0,655*	0,655*	0,655*
Стел	1	0,738*	0,517*	0,640*	0,519*	0,440**	0,392***	0,503*	0,704*	0,668*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*	0,659*
Праворезь	1	0,631*	0,506*	0,555*	0,478*	0,621*	0,544*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*	0,610*
Акробатичні елементи																				
Переклад вперед	1	0,753*	0,618*	0,529*	0,315**	0,425**	0,620*	0,714*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*	0,609*
Переклад назад	1	0,576*	0,542*	0,336**	0,614*	0,775*	0,746*	0,656*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*	0,735*
Стійка на руках	1	0,494**	0,446**	0,491*	0,614*	0,581*	0,520*	0,382**	0,275	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***	0,332***
Переворот боком	1	0,601*	0,497*	0,419**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**
"Рандат"	1	0,601*	0,497*	0,419**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**	0,418**
"Гімнастичний міст"	1	0,732*	0,631*	0,508*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*	0,516*
Переворот вперед на дві ноги	1	0,781*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*	0,681*
Переворот вперед на одну ногу	1	0,768*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*	0,676*
Переворот вперед на одну ногу	1	0,757*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*
Темповий переворот вперед на одну ногу	1	0,757*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*	0,657*

Примітка: * $p \leq 0,001$ ($r = 0,999-0,460$); ** $p \leq 0,01$ ($r = 0,459-0,380$); *** $p \leq 0,05$ ($r = 0,379-0,290$).

Висновки. Проведений кореляційний аналіз дозволив становити взаємозв'язки між показниками технічної підготовленості на рівні контрольних тестів за блоками. Встановлено, що прослідковуються в більшості сильні та середні взаємозв'язки між показниками контрольних тестів на внутрішньогруповому рівні, які мають достовірність при $p \leq 0,05-0,001$.

Отримані результати підтверджують наукові теоретичні положення В. Н. Платонова, Л. П. Матвеева та практичні дослідження Н. Г. Долбишевої, В. В. Кидонь та ін. щодо взаємозалежностей окремих показників технічної підготовленості спортсменів.

Результати кореляційного аналізу лягли в основу розробки методики вдосконалення рівня технічної підготовленості спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає у проведенні кореляційного показників фізичної підготовленості та у визначенні їх взаємозв'язку з показниками технічної підготовленості відповідно до виконуючих функцій чарлідирів.

1. Афтайкин ВС. Применение усложнённых упражнений для развития координационных способностей юных черлидеров на начальном этапе обучения. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015; 5: 24.
2. Бекетова АН. "Черлидинг": Методические указания. Харьков, 2017. 19 с.
3. Боляк АА. Черлидинг: Правила змагань. Харків, 2005. 82 с.
4. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник. Київ: Олимпийская литература, 2002. 245 с.
5. Гавердовский ЮК. Теория и методика спортивной гимнастики: Учебник в 2-х т. М.: Советский спорт, 2014.
6. Долбишева НГ, Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я пацієнтів: збір. наук. праць. Житомир: Видавель О.О. Євенок, 2017; 4 (23): 30-36.
7. Долбишева НГ, Михайліченко АГ. Технічна та фізична підготовленість черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2018; 2: 22-26.
8. Луценко ЛС, Бодренкова ІА. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки. Физическое воспитание студентов. 2013; 6: 43-49. doi:10.6084/m9.figshare.840502
9. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с.
10. Зинченко ІА, Луценко ЛС, Боляк АА. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2010; 2: 52.
11. Михайліченко АГ. Технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2018; 1: 55-58.
12. Михайліченко АГ. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. праць / За ред. Г.А. Аорзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018.
13. Носкова СА. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. Теория и практика физической культуры. Харьков, 2002; 6: 49-51.
14. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
15. Самохіна ЕА, Седих НВ. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям детей 8-11 лет. Физическая культура и спорт. Харьков, 2017: 302-315
16. Чепел.Р. Успешное тренерство по черлидингу. Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс, 1999. 364 с.
17. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.

References

1. Aftaikyn VS. Prymenenye uslozhnënykh uprazhneniy dlia razvytyia koordynatsyonnykh sposobnostei yunyykh cheryldyrov na nachalnom ètape obucheniya. Uchenye zapysy unyversyteta ymeny P.F. Leshafta, 2015; 5: 24.

2. Beketova AN. "Cherlydynh": Metodycheskye ukazaniya. Kharkov, 2017. 19 s.
3. Boliak AA. Chyrlidyh : Pravya zmanan. Kharkiv, 2005, 82 s.
4. Volkov LV. Teoryia y metodyka detskoho y yunosheskoho sporta: Uchebnyk. Kyiv: Olympyiskaia lyteratura, 2002. 245 s.
5. Haverdovskiy YuK. Teoryia y metodyka sportyvnoi hymnastyky : Uchebnyk v 2-kh t. – M. : Sovetskyi sport, 2014.
6. Dolbysheva NH, Kydon V. Zakonomirnosti vzaiemozviazku tekhnichnoi, fizychnoi pidhotovlenosti ta funktsionalnoho stanu sportsmenok, yaki zaimaiutsia estetychnoiu hymnastykoiu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbir. nauk. prats. Zhytomyr : Vydavets O.O. Yevenok, 2017; 4 (23): 30-36.
7. Dolbysheva NH, Mykhailichenko AH. Tekhnichna ta fizychna pidhotovlenist cherlidyv-flacriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro, 2018; 2: 22-26.
8. Lutsenko LS, Bodrenkova YA. Vzaymosviaz pokazatelei obschei y spetsyalnoi fizycheskoi podhotovlenosti sportsmenov-cherlyderov na etape spetsyalizyrovannoi bazovoi podhotovky. Fizycheskoe vospytanye studentov. 2013; 6: 43-49. doi:10.6084/m9.figshare.840502
9. Matveev LP. Obshechaia teoryia sporta y ee prykladnye aspekty : ucheb. posobyе dlia vuzov fizycheskoi kul'tury. 5-e yzd., yspr. y dop. Moskva : Sovetskyi sport, 2010. 340 s.
10. Zynchenko YA, Lutsenko LS, Boliak AA. Upravlenye trenyrovocnym protsessom na osnove modelirovaniya pokazatelei fizycheskoi podhotovlenosti sportsmenov-cherlyderov spetsyalizyrovannogo etapa podhotovky. Slobozhanskyi naukoivo-sportyvnyi visnyk. Kharkiv, 2010; 2: 52.
11. Mykhailichenko AH. Tekhnichna pidhotovka v navchalno-trenavalnomu protsesi yunykh sportsmeniv-cherlidyv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro. 2018; 1: 55-58.
12. Mykhailichenko AH. Metodyka vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky cherlidyv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Naukoivo-pedahohichni problemy fizychnoi kul'tury. Fizychna kultura i sport: zb. nauk. prats / Za red. H.A. Aorziutova. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2018.
13. Noskova SA. Cherlydynh kak ynnovatsyonnyi vyd sporta v prepodavanny fizycheskoi kul'tury v vysshiei shkole. Teoryia y praktyka fizycheskoi kul'tury. Kharkov, 2002; 6: 49-51.
14. Platonov VN. Systema podhotovky sportsmenov v olympyiskom sporte. Obshechaia teoryia y ee praktycheskye prylozheniia. Kyev : Olympyiskaia lyteratura, 2015. 808 s.
15. Samokhina EA, Sedykh NV. Osobennosti orhanyzatsyy zaniatyi po cherlydynhu na etape podhotovky k sorevnovanyiam detei 8–11 let. Fizycheskaia kultura y sport. Kharkov, 2017: 302-315
16. Cheppel.R. Uspeshnoe trenerstvo po cherlydynhu. Niu-York : Khiumon Kynetyks, 1999. 364 s.
17. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.

Цитування на цю статтю:

Долбишева НГ, Михайличенко АГ. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 153-160

Відомості про автора:

Долбишева Ніна Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)

e-mail: dolbysheva-nina@rambler.ru
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

Михайличенко Анна Геннадіївна – аспірантка, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)

e-mail: anya_mihailichen@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5595-6814>

Information about the author:

Dolbysheva Nina Hryhorivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraina)

Mykhailichenko Anna Hennadiivna – post-graduate student, Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports (Dnipro, Ukraina)

УДК 796 (091) (477) (076)
doi: 10.15330/fcult.33.161-166

Тетяна Григоришина, Лариса Балацька

НАУКОВІ ПРІОРИТЕТИ ІСТОРИЧНОЇ ПАРАДИГМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ (за матеріалами дисертаційних робіт періоду (1939–1990 рр.))

Мета. Визначення наукових пріоритетів історичної парадигми з фізичної культури і спорту України в контексті наукової спадщини дисертаційних робіт (1939–1990 рр.). **Матеріал.** Автореферати дисертаційних робіт з історії фізичної культури і спорту, які репрезентовано до прилюдного захисту протягом I-го (1939–1965 рр.) та II-го (1966–1990 рр.) періодів. **Методи:** аналіз літератури і джерел; синтез та аналогія; системно-структурний аналіз; контент-аналіз; проблемно-хронологічний; крос-культурний. **Результати.** Загальний кількісний показник виконання дисертаційних робіт становить 232, з них 9 – докторські. Кількість досліджень, націлених на висвітлення історії фізкультурної освіти і спорту на теренах Української РСР (радянський період) склалося 14 робіт та становить 6%. Змістові компоненти п'яти напрямів наукових досліджень з історії фізичної культури і спорту зумовлено політичними, ідеологічними й соціокультурними чинниками та методологією і загальними тенденціями розвитку радянської історичної науки. Констатовано науковий нігілізм щодо висвітлення питань з історії фізичної культури та спорту в дорадянський період українського та інших етносів, які мешкали на теренах, приєднаних до Української РСР в 1939, 1940 та 1945 рр. Зафіксовано недостатній ступінь розробки проблем з історії фізичної культури і спорту радянського періоду в Українській РСР. **Висновок.** Визначено наукові пріоритети історичної парадигми з фізичної культури і спорту України, які характеризуються політичною заангажованістю і тенденційністю та становлять певний етап формування системи наукових знань.

Ключові слова: наука, історична парадигма, фізична культура, спорт, Україна, 1939–1990.

Purpose. Study is to determine the dynamics and priorities of the historical paradigm of physical culture and sport of Ukraine in the context of the scientific heritage of dissertation papers that were presented to public protection during the period (1939–1990 years). **Material.** The scientific search was carried out on materials of 232 abstracts of dissertations on the history of physical culture and sports. The research problem is disclosed in the chronological periods of the first (1939–1965 years) and II (1966–1990 years) periods. **Methods:** system-structural analysis; synthesis and analogy; content analysis; problem-chronological; cross-cultural. **Results.** There are five priority directions of historical research of the physical culture and sports. Quantitative and content components of these areas are determined by political, ideological and socio-cultural factors that determined the methodology and general trends of the development of contemporary historical science. We state the scientific nihilism of covering the issues of the history of physical culture and sport in the pre-Soviet period of the Ukrainian and other ethnic groups living in the territories annexed to the Ukrainian Soviet Socialist Republic in 1939 year, 1940 year and 1945 year. Insufficient degree of development of problems in the history of physical culture and sport in research has been established, aimed at the territorial boundaries of the then Ukrainian Soviet Socialist Republic. **Conclusion:** During the investigated period, the historical paradigm of physical culture and sport of Ukraine is characterized by political engagement and tenderness and is a certain stage in the formation of a system of scientific knowledge.

Key words: science, historical paradigm, physical culture, sport, Ukraine, 1939–1990.

Постановка проблеми й аналіз результатів останній досліджень. Історія фізичної культури і спорту – одна із профілюючих дисциплін в системі вищої фізкультурної освіти та один із напрямів наукових досліджень в сфері науки з фізичної культури і спорту [1]. Моніторинг наукової діяльності становить важливий компонент подальшого розвитку дослідницьких напрямів та спеціальностей. До проблеми каталогізації, методологічного аналізу та моніторингу дисертаційних робіт прикута увага провідних українських та зарубіжних вчених [2, 3, 4]. Окремі аспекти даної проблематики розкриті в наукових розробках наших співвітчизників [5, 6, 7, 8]. Однак, визначенню динаміки та пріоритетів історичної парадигми з фізичної культури і спорту України в контексті наукової спадщини дисертаційних робіт, які репрезентовано до прилюдного захисту в період (1939–1990 рр.), приділено недостатньо уваги.

Система історичних наукових знань України успадкувала теоретичні та методологічні проблеми радянської науки з історії фізичної культури і спорту [8]. Вважаємо, що актуальним завданням сучасної історичної науки в Україні постає аналіз та систематизація дисертаційних робіт, захищених в період радянської доби та висвітлення невіршених або некоректно розкритих проблем історії фізичної культури і спорту нашої держави.

Мета дослідження – визначення пріоритетів історичної парадигми з фізичної культури і спорту України в контексті наукової спадщини дисертаційних робіт, які репрезентовано до прилюдного захисту в період (1939–1990 рр.).

Методи й організація дослідження. Дослідження проводилось за використанням таких методів: аналіз літератури і джерел; синтез та аналогія; системно-структурний аналіз; контент-аналіз; проблемно-хронологічний; крос-культурний. Науковий пошук здійснено за матеріалами авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту. Проблематику дослідження розкрито в хронологічних рамках I-го (1939–1965 рр.) та II-го (1966–1990 рр.) періодів.

Результати і дискусія. Вихідний рубіж I-го періоду зумовлений оприлюдненням першої кандидатської дисертації з історії фізичної культури за авторством Ф.І. Самоукова (1939 р.). Вихідний рубіж II-го періоду визначений першою докторською дисертацією з історії фізичної культури за авторством М.І. Пономарева (1966 р.).

Верхня хронологічна рамка нашого дослідження окреслена 1990 р., що зумовлено періодом розпаду СРСР та проголошенням у 1991 р. Незалежності України. Використовуючи поняття “радянський період” ми послуговуємося такими хронологічними рамками: (1923–1990 рр.) із врахуванням хронології приєднання до радянської держави та Української РСР окремих територій в 1939, 1940 та 1945 рр. Територіальна націленість наших наукових пошуків в аспекті розгляду історії фізичної культури етнічних спільнот Української РСР охоплює Україну згідно її сучасних державних кордонів.

Наукова спадщина дисертаційних робіт періоду радянської доби проаналізована в системі нижчеперелічених історичних напрямів досліджень.

1. Всесвітня фізична культура і спорт (ВФК і С). У даному напрямі узагальнено дисертаційні роботи, в яких розкрито розвиток фізичної культури і спорту за територіальними межами СРСР на різних етапах історичного поступу за періодизацією, встановленою радянською історичною наукою.

2. Фізкультурна освіта і спорт (ФО і С) народів СРСР (дорадянський період). Даний напрям об’єднує наукові дослідження, які націлені на висвітлення етнічних традицій фізкультурної освіти та спорту населення СРСР у дорадянський період.

3. Фізкультурна освіта і спорт (ФО і С) в республіках СРСР (радянський період). Даний напрям узагальнює дослідження, в яких розкрито проблематику в контексті територіальних меж республік радянської держави в період радянської доби.

4. Фізкультурна освіта і спорт (ФО і С) в СРСР – націленість досліджень на висвітлення історії фізкультурної освіти і спорту в радянській державі в цілому.

Ключове поняття визначених нами історичних напрямів досліджень зазначено як “фізкультурна освіта” [9]. Вважаємо, що “фізкультурна освіта” в контексті категорій “фізична культура” та “освіта” містить такі складові: 1) здобуття спеціальних знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури; 2) формування на цій основі світогляду та фізичного здоров’я; 3) готовність до повноцінної життєдіяльності та соціальної активності [10]. Дане поняття передбачає й розгляд вищої фізкультурної освіти (підготовка педагогів галузі фізичної культури і спорту).

5. Міжнародний спортивний та олімпійський рух (МС і ОР). При розгляді досліджень даної групи ми дотримувались тлумачення змісту категорій “спортивний рух”

[11] та “олімпійський рух” [12]. Зауважимо, що “Міжнародний спортивний рух” (МСР) поняття більш широке ніж поняття “Міжнародний олімпійський рух” (МОР). МСР охоплює МОР, друге відноситься до першого як частка до цілого [5]. Отже, даний напрям узагальнює дисертаційні роботи, в яких висвітлено історію як Міжнародного спортивного, так і олімпійського руху.

Результати аналізу змісту та констатація кількісних показників дисертаційних робіт з історії фізичної культури і спорту I-го періоду (1939–1965 рр.) репрезентовано на (рис. 1) [1]. Верхній графік відображує загальну динаміку досліджень, а нижній – націленість досліджень на терени Української РСР.

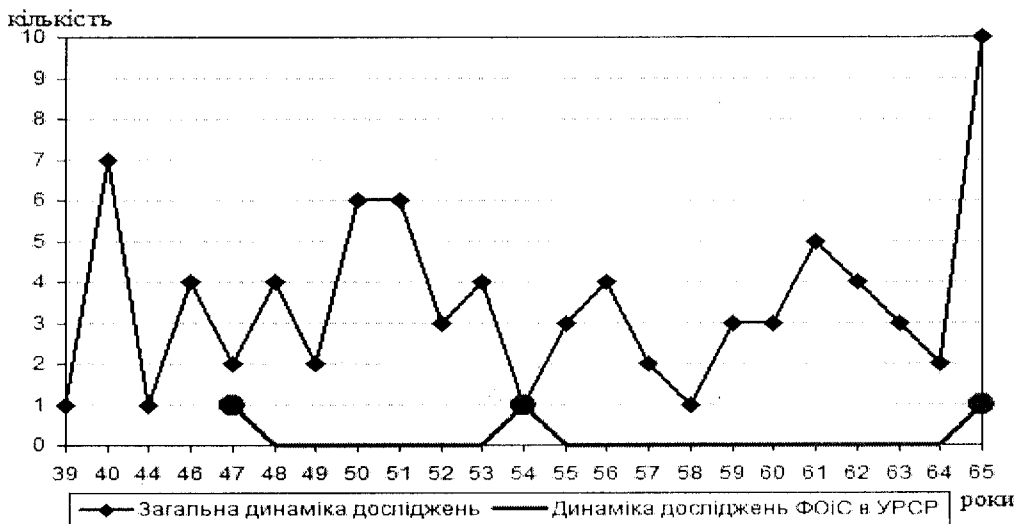


Рис. 1. Динаміка виконання дисертаційних робіт за період (1939–1965 рр.)

Загалом, протягом I-го періоду виконано 81 кандидатська дисертація. Низькі кількісні показники виявлено у 1944, 1954, 1958 рр. – 1 дисертація, середній показник відзначений у 1940 р. – 7, високий кількісний показник зафіксовано у 1965 р. – 10.

Нами встановлено процентне співвідношення захищених дисертацій за історичними напрямками досліджень періоду (1939–1965 рр.).

Отже, за історичним напрямом ВФК і С виконано 5 дисертаційних робіт, що становить 6%. Історію ФО і С народів СРСР (дорадянський період) розглянуто у 35 дослідженнях, що дорівнює 43%. Історичний напрям ФО і С в республіках СРСР (радянський період) розкрито в 15 дисертаційних роботах, що становить 18,5%. Три дисертації націлені на розгляд даної проблематики на теренах Української РСР, що становить 4%. Напрямок історії ФО і С в СРСР висвітлено в 19 дисертаціях, що становить 23,5%. Історію МСР репрезентують 4 дослідження, що дорівнює 5%.

Таким чином, історична парадигма науки з фізичної культури і спорту протягом I-го періоду (1939–1965 рр.) характеризується такими особливостями: Всесвітня історія фізичної культури і спорту висвітлена тільки за період Давніх часів та Середньовіччя; досліджень з історії Міжнародного олімпійського руху не проводилось; відсутність досліджень за напрямом дорадянської історії фізкультурної освіти українського та інших етносів на територіях, приєднаних до УРСР у 1939, 1940, 1945 роках; поверхневий розгляд аспектів фізкультурної освіти і спорту на теренах УРСР.

Динаміка виконання дисертаційних робіт з історії фізичної культури і спорту II-го періоду (1966–1990 рр.) репрезентовано на (рис. 2) [1]. Верхній графік віддзеркалює

загальну динаміку розвитку наукової парадигми з історії фізичної культури і спорту, а нижній – націленість досліджень на терени Української РСР.

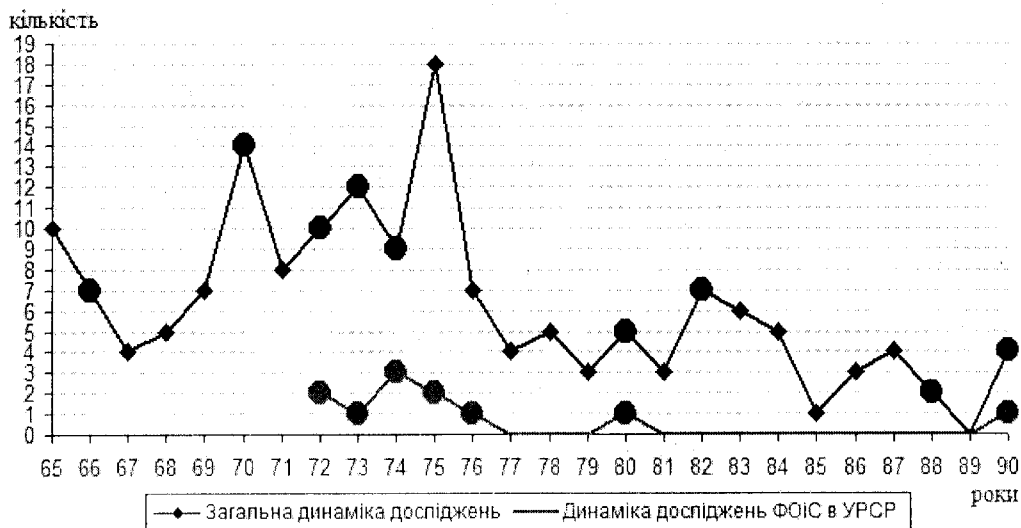


Рис. 2. Динаміка виконання дисертаційних робіт за період (1966–1990 рр.)

Загалом, протягом досліджуваного періоду захищено 151 дисертаційна робота. Низькі кількісні показники зафіксовано у нижчезазначених роках: 1985 – (1); 1988 – (2); 1979, 1981, 1986 – (по 3). Значну кількість досліджень виявлено у таких роках: 1966, 1969, 1976, 1982 – (по 7); 1981 – (8); 1974 – (9); 1972 – (10); 1973 – (12); 1970 – (14). Високий кількісний показник виконання дисертаційних робіт показано у 1974 році – (18).

Нами визначено процентне співвідношення захищених дисертацій за історичними напрямками досліджень II-го періоду (1966 – 1990 рр.).

Отже, історію ВФК і С розкрито у 19 дисертаційних роботах, з них 4 – докторські, що становить 13%. Проблеми історії ФО і С народів СРСР (дорадянський період) висвітлено у 13 дослідженнях, що складає 8%. За історичним напрямком ФО і С в республіках СРСР (радянський період) виконано 56 дисертацій, з них – 1 докторська, що становить 37,5%. Історію ФО і С в УРСР висвітлено в 11 дисертаційних роботах, що становить 7%. За напрямком історія ФО і С в СРСР здійснено 34 дослідження, з них 4 – докторські, що становить 22,5%. Історію МС і ОР розкрито у 18 дослідженнях, що дорівнює 12%.

Таким чином, протягом II-го періоду (1966 – 1990 рр.) виконано 151 дисертаційна робота, з них 9 – докторські. Визначено подвійний кількісний приріст досліджень за історичним напрямком “Всесвітня фізична культура і спорт”. Встановлено значне зменшення (втричі) кількості досліджень з історії фізкультурної освіти і спорту народів СРСР у дорадянський період. Значний кількісний приріст досліджень (в три з половиною рази) відбувся за історичним напрямком “Фізкультурна освіта і спорт в республіках СРСР радянського періоду”. Зауважимо, що за даним напрямком виконано 11 досліджень, в яких територіально окреслена УРСР. Вдвічі збільшився кількісний показник виконаних дисертацій, в яких розкрито історію Міжнародного спортивного та олімпійського руху.

Висновки. Загальний кількісний показник виконання дисертаційних робіт, становить 232, з них 9 – докторські. Кількість досліджень, націлених на висвітлення історії фізкультурної освіти і спорту на теренах Української РСР (радянський період) складає 14 робіт і становить 6%. Змістові компоненти п’яти напрямів наукових дослі-

джен з історії фізичної культури і спорту зумовлено політичними, ідеологічними й соціокультурними чинниками та методологію і загальними тенденціями розвитку радянської історичної науки.

Констатовано науковий нігілізм щодо висвітлення питань з історії фізичної культури та спорту в дорадянський період українського та інших етносів, які мешкали на теренах, приєднаних до Української РСР в 1939, 1940 та 1945 рр. Зафіксовано недостатній ступінь розробки проблем з історії фізичної культури і спорту радянського періоду в Українській РСР. Визначено наукові пріоритети історичної парадигми з фізичної культури і спорту України, які характеризуються політичною заангажованістю і тенденційністю та становлять певний етап формування системи наукових знань.

Перспективи подальших наукових пошуків націлені на дослідження пріоритетів історичної парадигми з фізичної культури і спорту України в контексті наукової спадщини дисертаційних робіт, виконаних за період (1991-2019 рр.).

1. Устїнова ТБ. Генезис наукових знань з історії фізичної культури України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [Інтернет]. 2013; (10): 78-2. Доступно: <http://www.sportpedagogy.org.ua>
2. Суник АБ. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. Москва: Советский спорт; 2010. 616 с.
3. Суник АБ. Становление и развитие в СССР истории физической культуры как науки (1917 – середина 80-х годов) [дисертація]. Москва: ВНИИФК; 1988. 568 с.
4. Андрійчук ОЯ, Григус ІМ. Аналіз дисертаційних робіт з фізичного виховання та спорту за період з 1998 по 2008 роки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [Інтернет]. 2010; (2): 3-8. Доступно: <http://www.sportpedagogy.org.ua>
5. Устїнова ТБ. Розвиток гімнастичного руху в контексті фізкультурної освіти країн Європи (друга половина ХІХ ст. – 30-ті рр. ХХ ст.). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Наук.-теорет. журнал НУФВСУ. 2012; (3): 134-8.
6. Єрмаков СС. Методологічний аналіз проблем дисертаційних досліджень. Філософія і сучасність. 2008; (1): 51-7.
7. Єрмаков СС. Каталог: 500 авторефератів дисертацій по фізическому воспитанию и спорту. Харьков: ХДАИ; 2002. 328 с.
8. Свістельник ІР, Занєвський ІІІ. Характеристика інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [Інтернет]. 2006; (3): 141-4. Доступно: <http://www.sportpedagogy.org.ua>.
9. Круцевич ТЮ, редактор. Загальні основи теорії методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2008. 391 с.
10. Устїнова ТБ. Теоретико-методологічні основи досліджень з історії фізичної культури і спорту. Вісник ЧНПУ. Сер.: Пед. науки. Фіз. вих. і спорт. 2012; 1 (98): 255-8.
11. Матвєєв ЛІІІ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература; 1999. 317 с.
12. Платонов ВН., Гуськов СИ. Олимпийский спорт. Киев: Олимпийская литература; 1994. 496 с.

References

1. UstInova TB. Genezis naukovih znan z Istorii fizichnoyi kulturi UkraYini. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu [Internet]. 2013; (10): 78-2. Dostupno: <http://www.sportpedagogy.org.ua>.
2. Sunik AB. Ocherki otechestvennoy istoriografii istorii fizicheskoy kulturyi i sporta. Moskva: Sovetskiy sport; 2010. 616 s.
3. Sunik AB. Stanovlenie i razvitie v SSSR istorii fizicheskoy kulturyi kak nauki (1917 – seredina 80-h godov) [disertatsiya]. Moskva: VNIIFK; 1988. 568 s.
4. AndriyChuk OYa, Grigus IM. Analiz disertatsiy nih robit z fizichnogo vihovannya ta sportu za period z 1998 po 2008 roki. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu [Internet]. 2010; (2): 3-8. Dostupno: <http://www.sportpedagogy.org.ua>.
5. UstInova TB. Rozvitok gimnastichnogo ruhu v konteksti fizkulturnoYi osvlti kraYin Evropi (druga polovina XIX st. – 30-ti rr. XX st.). Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. Nauk.-teoret. zhurnal NUFVVSU. 2012; (3): 134-8.

6. Ermakov SS. Metodologichniy analiz problem disertatsiynih doslidzhen. *Filosofiya i suchasnist*. 2008; (1): 51-7.
7. Ermakov SS. Katalog: 500 avtoreferatov dissertatsiy po fizicheskomu vospitaniyu i sportu. Harkov: HDAI; 2002. 328 s.
8. SvIstelnik IR, Zanevskiy IP. Harakteristika Informatsynogo zabezpechennya vischoyi flzkulturnoyi osvIti. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi flzichnogo vihovannya I sportu [Internet]. 2006; (3): 141-4. Dostupno: <http://www.sportpedagogy.org.ua>.
9. Krutsevich TYu, redaktor. Zagalni osnovi teorii i metodiki flzichnogo vihovannya. KyYiv: Ollimpiyska literatura; 2008: 9.
10. UstInova TB. Teoretiko-metodologichni osnovi doslIdzhen z IstorIyi flzichnoyi kulturi I sportu. *VIsnik ChNPU. Ser.: Ped. nauki. Flz. vih. I sport*. 2012; 1 (98): 255-8.
11. Matveev LP. Osnovy obschey teorii sporta i sistemyi podgotovki sportsmenov. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 1999. 317 s.
12. Platonov VN., Guskov SI. Olimpiyskiy sport. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 1994. 496 s.

Цитування на цю статтю:

Григоришина ТБ, Балацька ЛВ. Наукові пріоритети історичної парадигми з фізичної культури і спорту України (за матеріалами дисертаційних робіт періоду (1939–1990 рр.)). *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Берез 26; 33: 161-166

Відомості про автора:

Григоришина Тетяна Борисівна – старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
e-mail: ustinova.tatyana@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6888-0476>

Information about the author:

Hryhoryshyna Tetiana Borysivna – lecturer, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

Балацька Лариса Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

Balatska Larysa Vasylivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

e-mail: l-balatska@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-7963-2726>

УДК 37.068

doi: 10.15330/fcult.33.166-171

Владислав Мочернюк

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Волонтерська діяльність набула значного розвитку в Україні і стала одним із реальних засобів підготовки фахівців у різних галузях, але наукового обґрунтування цієї діяльності недостатньо. У роботі представлені результати досліджень відношення студентів випускних курсів за кваліфікаційними рівнями бакалавра та магістра факультету фізичного виховання і спорту до волонтерської діяльності. Мета. Визначити напрямки волонтерської діяльності студентів спеціальності "Середня освіта (Фізична культура)", відношення до неї та вплив на формування їхньої компетентності. Методи. Дослідження ґрунтувалося на застосуванні комплексу методів наукового пізнання: аналіз спеціальної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет; історико-логічний аналіз; структурно-функціональний аналіз; опитування; методи математичної статистики. Результати. Проаналізований досвід організації волонтерської діяльності студентів різних країн світу та зокрема тих, що навчаються на спеціальностях фізична культура і спорт. Визначені пріоритети студентів щодо волонтерської діяльності та окремі аспекти нормативно-правового регулювання такої роботи. Серед студентів найбільше охочих займатися допомогою тваринам. Серед магістрів зростає частка готових займатись добровільною допомогою людям з особливими потребами, людям похилого віку, дітям, брати участь в організації різного роду спортивних заходів. В обох групах більшість готова займатись аналогічною діяльністю при умові оплати праці і незначна кількість готова таку ж кількість часу працювати безоплатно. Висновок. Студенти та маїстри випускних курсів спеціальності

“Середня освіта. Фізична культура” позитивно ставляться до волонтерської діяльності в цілому, проте більшість проти надання пільг волонтерам при вступі до закладів вищої освіти, призначенні стипендій, працевлаштуванні. Всі досліджувані не мали досвіду організації превентивної роботи серед дітей щодо запобігання шкідливих звичок.

Ключові слова: волонтерство, студенти.

The paper presents the findings on the attitude of the BA and MA undergraduate students of PE and sports faculty towards volunteering. The purpose of the study is to determine the line of volunteering activities of the students majoring in “Secondary Education (Physical Education)”, their attitude towards it and its impact on the development of their expertise. The study was grounded on the application of a complex of methods: analysis of literature, documentary materials; survey; methods of mathematical statistics.

The experience of organizing volunteering activities of the students from different countries of the world, including those majoring in “Physical Fitness and Sports”, has been analyzed. BA and MA undergraduate students majoring in “Secondary Education (Physical Education)” have a positive attitude towards volunteering in general, but most of them are against providing benefits to volunteers when entering the universities, awarding scholarships and employment. All examinees had no previous experience in organizing preventive social work among children on suppression of harmful habits.

There are more students who want to help animals. Among the masters, there is an increasing number of people ready to provide voluntary assistance to people with special needs, elderly people, children, to participate in the organization of various sports events. In both groups, most people are willing to do the same, provided they are paid, and a small amount of them is willing to work the same time for free.

Self-assessment of the foreign language proficiency level demonstrates the distrust of the majority of the graduates to their own mastering of English and other European languages. There is a slight positive correlation between participation and willingness to volunteer and learning performance. Unfortunately, all BA and MA undergraduate students agreed that volunteering did not help them in any way in their professional training.

Summing up the results of the study, we conclude that the use of opportunities for volunteering in the formation of professional and general cultural integrity of the students is insufficient.

Key words: volunteering, students.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Потужним стимулом для розвитку в нашій країні культури волонтерства став 2014-й рік. Всі ми зрозуміли, що масштабні проекти можна робити власними силами без допомоги бізнесу або держави. Як наслідок, майже чверть (23%) населення країни отримали досвід волонтерства, з них 9% почали займатися волонтерством в 2014 році [2].

Питання здійснення добровольчої допомоги розкриваються і в окремих законодавчих документах, зокрема в законах України “Про волонтерську діяльність”, “Про соціальну роботу з дітьми та молоддю”, указах та розпорядженнях Кабінету Міністрів України “Про затверджене Положення про волонтерську діяльність у сфері надання соціальних послуг”, “Про утворення Координаційної ради з питань розвитку та підтримки волонтерського руху” та ін. [3, 5].

Усвідомлення майбутнім педагогом місця і ролі волонтерської роботи як засобу особистісного розвитку та самореалізації, самовизначення та самоствердження як способу надання допомоги людям, які її потребують, є шляхом не тільки саморозвитку, а й професійного становлення [1, 3, 6].

Одним із стратегічних завдань модернізації системи вищої освіти, окреслених у Законах України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, є інтеграція в європейський і світовий соціокультурний простір. Це вимагає організації ефективної системи самостійної, позанавчальної, професійно орієнтованої діяльності студентів. Волонтерство пройшло шлях від спонтанних форм у біблійні часи до добре організованих та структурованих, властивих високорозвинутим суспільним формаціям. Тому з повною підставою можна говорити про соціальне замовлення, яке виникло в останні роки з боку суспільства, держави на якісний розвиток волонтерського руху в студентському середовищі.

Волонтерство студентів, які навчаються за спеціальностями “фізична культура і спорт” під час організації спортивних заходів, стало темою дисертаційних досліджень Файзулліна І.Ф. (2017), Петренко І.В. (2018), Бойко І.А. (2018) [1, 4, 6].

Волонтерство стало розглядатися вченими і педагогами як один з факторів професійного становлення майбутнього фахівця, як освітня технологія формування професійних і загальнокультурних компетенцій. Волонтерство стає важливим елементом професійного навчання, який сприяє особистісному і професійному розвитку студентів та який можна і потрібно використовувати як у вузі, так і в сфері професійної діяльності. Усе більшої популярності набувають методи “навчання служінням”, “навчання дією”, суть яких полягає в оволодінні досвідом волонтерської діяльності в рамках навчально-виховного процесу у ВНЗ.

Застосування цих методів у вітчизняних вузах тільки починається. Основними труднощами, які перешкоджають їх впровадженню, виступають відсутність практики його застосування в нашій країні, неможливість прямого перенесення зарубіжного досвіду і відсутність наукових розробок їх ефективного застосування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота виконана відповідно до теми “Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах” (№ державної реєстрації 016U003890).

Мета дослідження – визначити напрямки волонтерської діяльності студентів спеціальності “Середня освіта. Фізична культура”, відношення до неї та вплив на формування їхньої компетентності.

Методи й організація дослідження. Дослідження ґрунтувалося на застосуванні комплексу методів наукового пізнання: аналіз спеціальної літератури, документальних матеріалів, матеріалів мережі Інтернет; структурно-функціональний аналіз; опитування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось протягом 2017–2018 рр. серед студентів та магістрів ($n_1=24$, $n_2=16$). Результати опитування дозволили вивчити питання ставлення студентської молоді, до здійснення різних видів волонтерської діяльності.

Результати і дискусія. За допомогою розробленої авторської анкети було проведено опитування студентів випускних курсів бакалаврату та магістратури спеціальності “Середня освіта. Фізична культура” щодо їх участі та відношення до різних аспектів волонтерської діяльності. Всі анкетовані студенти 4-го курсу та магістри другого року навчання знали і вважали корисним волонтерський рух. Серед студентів 14,3% та 8,3% магістрів на даний момент брали участь у волонтерстві, ще 53,3% студентів та 41,7% магістрів відмічали зацікавленість у добровольчій діяльності. 25% магістрів та 57,1% студентів вже мали практичний досвід волонтерської роботи. В той же час, тільки 33,3% магістрів та 14,3% студентів доводилось брати участь у підготовці і проведенні безкоштовних консультацій та занять з фізичної культури і масового спорту незможним громадянам. Ніхто з магістрів та 21,4% студентів брали участь в організації дозвілля, “літніх майданчиків” для дітей з особливими потребами та дітей з малозабезпечених родин. Всі 100% студентів та 75% магістрів надавали допомогу дітям і родинам, що перебувають у складній життєвій ситуації. Жоден з магістрів та студентів не брав участі в заходах, пов'язаних із запобіганням уживанню алкоголю та наркотиків школярами. 80% магістрів та 78,5% студентів брали участь у благодійних заходах. Жоден з магістрів та 28,6% студентів брали участь у заходах, спрямованих на надання послуг дітям і людям похилого віку. 80% магістрів та 92,7% студентів оцінюють позитивно свою здатність вільно і впевнено спілкуватися з людьми будь-якого соціального рівня. Тільки 8,3% магістрів та 7,1% студентів декларують готовність

займатись безоплатною працею 8 год на тиждень, більшість – 50% магістрів та 57,1% готові виділити мінімум часу не більше однієї години на тиждень. Така ж кількість студентів готова витратити 8 і більше годин протягом тижня на оплачувану роботу, а серед магістрів цей показник становить 75%.

У роботі молодіжно-студентських організацій брали участь 21,4% студентів та 25% магістрів. Усі відзначили свою участь у прибираннях території, будівельно-опоряджувальних роботах, 58,3% магістрів та 42,8% студентів брали участь у зборі та здачі коштів на благодійні проекти, а 57,1% студентів – тільки у здачі коштів.

Цікавим є те, що 8,3% магістрів та 21,4% студентів вважають що володіють англійською та ще деякими європейськими мовами на розмовному рівні, 42,7% магістрів та 33,3% студентів англійською, а 50% магістрів та 46,6% студентів тільки з іноземних мов, якими володіють, вказали російську. Проте володіння мовами є необхідною умовою для роботи в міжнародних волонтерських організаціях [1, 2, 6]. Виявлено, що 66,7% магістрів та тільки 14,1% студентів стверджують, що волонтерську діяльність повинні організовувати самі студенти, решта бачить у ролі організаторів деканат та кафедри.

Встановлено, що 41,7% магістрів та 42,8% студентів займались спортивним суддівством та організацією спортивно-масових заходів. 41,7% магістрів декларували готовність до спортивно зорієнтованої волонтерської роботи (див. рис. 1).

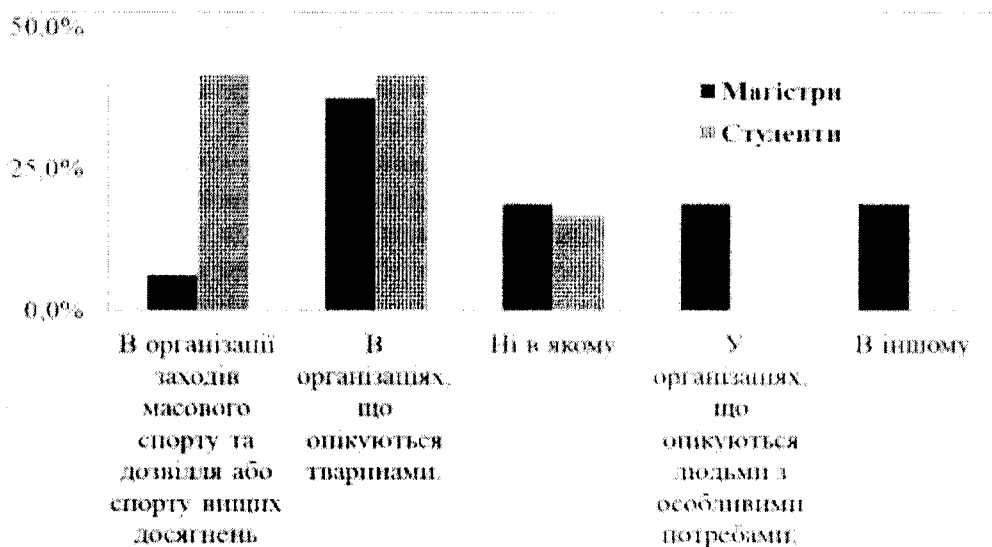


Рис. 1. Співвідношення бажаного виду волонтерської роботи серед магістрів та студентів.

У той же час серед студентів мала готовність до участі у спортивно орієнтованій діяльності, а найбільшу популярність серед побажань здобув догляд тварин.

На жаль, жоден студент чи магістр не побачив позитивного впливу волонтерської роботи на свою фахову підготовку. Тільки третина з анкетованих як серед студентів, так і серед магістрів здебільшого пов'язаних у минулому чи теперішньому з волонтерством вважає необхідним надавати додаткові бали волонтерам при вступі до ВНЗ, при призначенні стипендії, переваги при прийомі на роботу. В Україні волонтерська діяльність трактується цілком безкорисливою, тобто не передбачає жодної можливої фінансової винагороди, на відміну від країн ЄС та Північної Америки.

Серед студентів, які мали найкращі оцінки за навчання та проходження педагогічної практики, відношення та участь у волонтерській роботі можна охарактеризувати

як помірно позитивну, серед найактивніших учасників волонтерської діяльності спостерігалась добра та задовільна успішність.

Серед студентів та магістрів, які найменше цікавились та брали участь у волонтерській та наближеній до неї діяльності і мали найменшу готовність до такої діяльності, успішність виявилась найнижча.

Висновки.

1. Студенти та магістри випускних курсів спеціальності “Середня освіта. Фізична культура” позитивно ставляться до добровольчої діяльності в цілому, проте більшість проти надання пільг волонтерам при вступі до закладів вищої освіти, призначенні стипендій, працевлаштуванні. Всі досліджувані не мали досвіду організації превентивної роботи серед дітей щодо запобігання шкідливих звичок.

2. Серед студентів найбільше охочих займатися допомогою тваринам. Серед магістрів зростає частка готових займатись добровільною допомогою людям з особливими потребами, людям похилого віку, дітям, брати участь в організації різного роду спортивних заходів. В обох групах більшість готова займатись аналогічною діяльністю при умові оплати праці і незначна кількість готова таку ж кількість часу працювати безоплатно.

3. Самооцінка рівня володіння іноземними мовами демонструє недовіру більшості випускників до власного опанування англійською та іншими європейськими мовами. Встановлено незначний позитивний взаємозв'язок між участю і готовністю займатися волонтерською діяльністю та успішністю у навчанні. На жаль, усі студенти та магістри зійшлися на думці, що волонтерська діяльність ніяким чином не допомогла їм у фаховій підготовці.

4. Підсумовуючи результати дослідження, робимо висновок про недостатнє використання можливостей волонтерської діяльності у формуванні фахових та загальнокультурних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні науково обґрунтованих професійно-орієнтованих програм волонтерської роботи у підготовку майбутніх вчителів з фізичної культури

1. Бойко ІА. Добровольча діяльність в олімпійському спорті [дисертація] Київ: НУФКіС; 2018. 206 с.
2. Загальна декларація волонтерів [Інтернет] [цитовано 2019 Січ. 20]. URL: http://www.volunteer.kiev.ua/pages/70-zagalna_deklaracya_volonterv.
3. Закон України “Про волонтерську діяльність” [Інтернет] Закон від № 3236- VI від 19.04.2011. [цитовано 2019 Січ. 20] База даних “Законодавство України”. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17/ed20120324>.
4. Петренко ІВ. Організаційні аспекти підготовки спортивних волонтерів. Науковий часопис Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017; 82 (1). 52-5
5. Постанова Кабінету Міністрів “Про схвалення концепції проекту закону України “Про волонтерський рух” [Інтернет] Розпорядження Кабінету Міністрів України від 28 травня 2008 р. N 784-р. Доступно на: <http://old.minjust.gov.ua/21232>.
6. Файзуллин ІФ. Формирование общекультурных компетенций у студентов вузов физической культуры и спорта в процессе волонтерской деятельности на крупных спортивных мероприятиях [дисертація]. Казань: Поволжская гос. акад. физ. кул.-ры. 2017. 152 с.

References

1. Boyko IA. Dobrovoljcha dijajlnistj v olimpijskomu sporti (PhD Thesis) Kyjiv: NUFKiS; 2018. 206 s.
2. Zaghaljna deklaracija volonteriv [Internet] [cytovano 2019 Sich. 20]. URL: http://www.volunteer.kiev.ua/pages/70-zagalna_deklaracya_volonterv.
3. Zakon Ukrajinjy “Pro volontersjku dijajlnistj” [Internet] Zakon vid # 3236- VI vid 19.04.2011. [cytovano 2019 Sich. 20] Baza danykh “Zakonodavstvo Ukrajinjy”. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17/ed20120324>.
4. Petrenko IV. Orghanizacijni aspekty pidghotovky sportyvnykh volonteriv. Naukovyj chasopys Serija 15.

- Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoji kuljтуры (fizychna kuljtura i sport). 2017; 82 (1). 52-5
- Postanova Kabinetu Ministriv "Pro skhvalennja koncepciji proektu zakonu Ukrajinu "Pro volontersjkyj rukh" [Internet] Rozporjadzhennja Kabinetu Ministriv Ukrajinu vid 28 travnja 2008 r. N 784-r. Dostupno na: <http://old.minjust.gov.ua/21232>.
 - Fayzullin IF. Formirovanie obshchekulturnykh kompetentsiy u studentov vuzov fizicheskoy kultury i sporta v protsesse volonterskoy deyatelnosti na krupnykh sportivnykh meropriyatiyakh (PhD Thesis). Kazan: Povolzhskaya gos. akad. fiz. kul-ry. 2017. 152 s.

Цитування на цю статтю:

Мочернюк ВБ. Волонтерська діяльність студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 166-171

Відомості про автора:

Мочернюк Владислав Богданович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: mocher.v@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0001-5821-3357>

Information about the author:

Mocherniuk Vladyslav Bohdanovych – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 355.23:796.83

doi: 10.15330/fcult.33.171-182

Олександр Корсак, Ірина Султанова,
Ірина Іванишин

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ ЛІЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ЛІЦЕЮ З ЇХ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Мета. Визначити стан фізичної підготовленості та встановити її особливості в учнів ліцеїв з посиленою фізичною підготовкою, які мають різні темпи росту. **Методи.** В експерименті приймали участь 354 ліцеїсти Прикарпатського військово-спортивного ліцею-інтернату віком 13–17 років. З метою вивчення особливостей фізичної підготовленості учнів ліцею 13–17 років залежно від фізичного розвитку (темпи росту) були використані біологічні методи (вимірювання довжини тіла), тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики (варіаційний, кореляційний аналізи та методи перевірки гіпотез). **Результати.** Темпи росту організму і диференціації його функцій різним чином впливають на рухові можливості ліцеїстів у віці 13–17-ти років. В одні вікові періоди темпи росту істотно впливають на розвиток фізичних якостей, в інші – менше, що підтверджує доцільність врахування цього фактора при оцінці фізичної підготовленості. Так, якщо у 13-річних ліцеїстів з різними темпами росту різниця спостерігалася тільки у значеннях вибухової сили м'язів ніг і загальної витривалості, то у 14–15-річних, окрім названих, такі відмінності були виявлені щодо м'язової витривалості, швидкісних здібностей та спритності. У 16-річних ліцеїстів вірогідні зміни виявлено у значеннях показників швидкісних здібностей, вибухової сили м'язів ніг і координації рухів. Слід зазначити, що в цьому віці зі зростанням темпів росту значення показника загальної витривалості погіршувалося. Щодо дослідження впливу фактора росту на показники фізичної підготовленості 17-річних ліцеїстів, то слід сказати, що вірогідна різниця виявлена тільки в результатах бігу на 100 м і 1000 м. **Висновок.** Встановлено, що показники природного росту і розвитку організму різним чином впливають на рухові можливості ліцеїстів у віці 13–17-ти років. В одні вікові періоди темпи росту істотно впливають на розвиток фізичних якостей, в інші – менше, що підтверджує доцільність дотримання принципів диференційованого фізичного виховання та розробки відповідних критеріїв оцінки фізичної підготовленості.

Ключові слова: учні військово-спортивного ліцею, фізичні якості, темпи росту.

The aim of the study is to establish the peculiarities of physical preparedness of lyceum students with different physical development levels doing overall physical training, aiming at developing a conversion experiment program. 354 pupils of Precarpathian Military Sports Lyceum-boarding school participated in the experiment.

Methods and objective. In order to study the peculiarities of physical fitness of adolescents aged 13–17 depending on physical development (growth rates), biological methods (body length measurements), physical fitness tests (two-minute push-up and sit-up test, 60 / 100 m sprint test, 1000 / 2000 / 3000 m endurance run test, 4×9 m / 10×10 m shuttle run test, standing long jump test, sit and reach test, pull-up test) were used. Data were analyzed using descriptive statistics plus Student's *t* test, the chi-square test and correlation analysis with a significance level of 1–5%.

Results. Growth indices and its differentiation function have a different effect on motor skills of pupils aged 13–17. In one age period, the growth rate significantly affects the physical qualities development, while in other – less, which confirms the expediency of taking into account this factor in physical fitness assessment. So, if at 13-year-old lyceumers with different growth rates the difference was observed only in leg muscles explosive strength and overall stamina values, then in the 14–15-year-olds, in addition to those mentioned, such differences were in strength endurance index values of different muscle groups, speed and agility. At 16-year-old students probable changes were observed in values of speed indicators, leg muscles explosive force and agility. It should be noted that at this age with the growth rate increasing there was observed the overall endurance indicator value deterioration. As for the study of growth factor influence on physical fitness indicators of 17 year-old students, it should be noted that the probable difference was detected only in 100 m running results (speed) and 1000 m running (overall endurance).

Conclusion. It was established that the indicators of natural growth and development of the organism in different ways affect the motor ability of lyceumers in their aged 13–17. In one age period, the growth rate significantly affects the physical qualities development, while in other – less, which confirms the expediency of observing the differentiated physical education principles and elaboration of the criteria of physical fitness.

Key words: military-sport lyceum pupils, physical qualities, growth rate

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Аналітичний огляд наукових даних вказує на загострення проблеми низького рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, від чого залежить не тільки здоров'я, але їх майбутня професійна діяльність [4, 5, 9–11, 13, 16].

За статистичними даними, 53% учнів мають ослаблене здоров'я, близько 67% учнів у віці до 14-ти років мають хронічні захворювання, лише 10% випускників шкіл можна назвати здоровими. Загальна захворюваність учнів у віці до 14-ти років зросла на 16%, у віці 15–17-ти років – на 18%. На цьому тлі знижується рівень фізичної підготовленості учнівської молоді [18]. Як зазначено в багатьох дослідженнях, більше 30% юнаків за станом здоров'я не можуть бути призвані в армію. Більше 40% випускників закладів загальної середньої освіти чоловічої статі не мають належного рівня фізичної підготовленості [9, 11].

Існуючий стан актуалізував дослідження, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнівської молоді [15, 18].

Питання, присвячені вивченню стану фізичної підготовленості учнівської молоді закладів загальної середньої освіти розглядалися останнім часом в роботах цілої низки дослідників [11, 13, 16]. Відтак є низка досліджень, присвячених вивченню фізичної підготовленості учнів закладів загальної середньої освіти з посиленою фізичною підготовкою [2, 7, 8, 17].

Однак, у науковій літературі не знайдено результатів досліджень, які б розглядали фізичну підготовленість школярів через призму темпів росту. На нашу думку, такі дослідження необхідні для коригування навчального процесу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти різного спрямування.

Мета дослідження – визначити стан фізичної підготовленості та встановити її особливості в учнів ліцеїв з посиленою фізичною підготовкою, які мають різні темпи росту.

Методи та організація дослідження. 1) контент-аналіз науково-методичної літератури, компаративний аналіз; 2) тестування фізичної підготовленості (комбінований силовий тест, біг на 60 / 100 м, біг на 1000 / 2000 / 3000 м, човниковий біг 4×9 м / 10×10 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи,

підтягування у висі [1, 6]); 3) біологічні методи (антропометрія [18]); 4) методи математичної статистики (дескриптивний аналіз, методи перевірки гіпотез з використанням t-критерію Стюдента для двох великих і двох малих незалежних вибірок, χ^2 -критерію, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта взаємної зв'язаності С Чупрова [14].

В експерименті приймали участь 354 ліцеїсти Прикарпатського військово-спортивного ліцею-інтернату віком 13–17-ти років. Розподіл контингенту за віком показаний на рис. 1.

Тестування, яке ми проводили щорічно, спиралося на методику та контрольні нормативи Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [6], а також Настанову з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях [1].

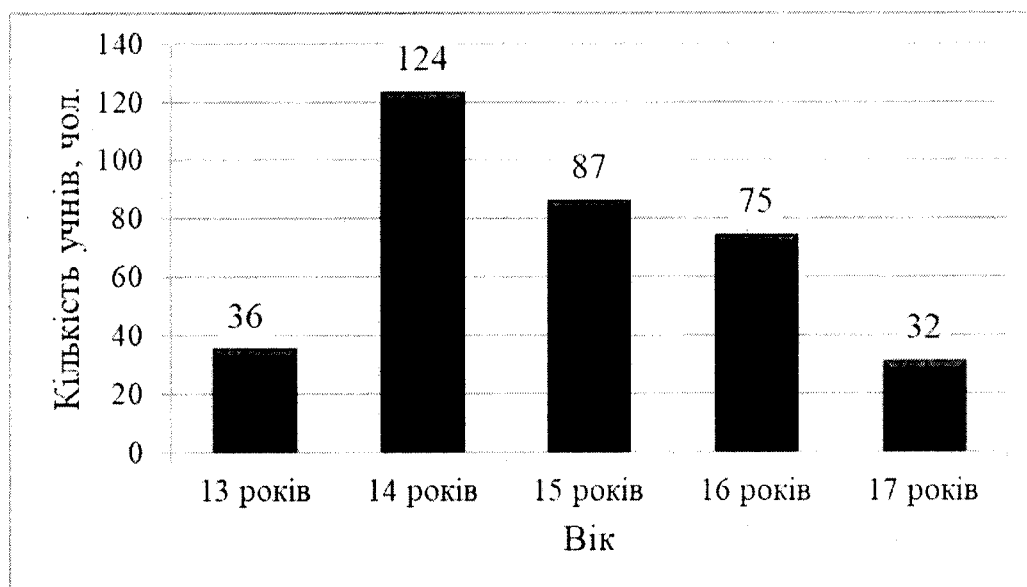


Рис. 1. Розподіл досліджуваного контингенту за віком

Результати дослідження та їхнє обговорення. Результати досліджень показали, що у ліцеїстів всіх вікових груп спостерігалися вірогідні відмінності у розподілі за рівнями розвитку показників силових якостей різних груп м'язів порівняно з таким у 13-річних ліцеїстів (табл. 1). Найбільш вираженою є відмінність у розподілі між 15–17-річними ліцеїстами та 13–14 річними.

Аналогічні тенденції були характерними для швидкісних якостей та спритності. Так, якщо у 13 років частки ліцеїстів з високим рівнем розвитку швидкісних якостей і спритності становили 2,78%, то у 17 років кількість таких відповідно становила уже 56,25% ($\chi^2 = 32,28$; $p < 0,001$) та 63,65% ($\chi^2 = 38,73$; $p < 0,001$).

Слід вказати, що між рівнями розвитку витривалості 13- та 14-річних ліцеїстів не спостерігалось вірогідних відмінностей, однак, починаючи з 15-річного віку ми констатували вірогідні відмінності в розподілі за рівнями розвитку кардіореспіраторної витривалості у 15–17-річних ліцеїстів, порівняно з такими у 13–14-річних, що обумовлено також сенситивним періодом розвитку цієї рухової якості.

Найбільш стабільним у віковому аспекті був розподіл ліцеїстів за рівнем розвитку гнучкості – вірогідні відмінності були виявлені тільки між 17-річними ліцеїстами та представниками інших вікових груп.

Розподіл ліцеїстів військово-спортивного ліцею за рівнями показників розвитку рухових якостей, % (осіб)

Рівень розвитку фізичних якостей	Вік, років				
	13	14	15	16	17
КСВ, разів за 2 хв.					
початковий	41,67(15)	20,97(26)**	9,20(8)***•••	10,67(8)***•♦	—***•••×××
середній	16,67(6)	43,55(54)**	17,24(15)***•••	33,33(25)***•♦	6,25(2)***•••×××
достатній	13,89(5)	19,35(24)**	26,44(23)***•••	36,00(27)***•♦	25,00(8)***•••×××
високий	27,78(10)	16,13(20)**	47,13(41)***•••	20,00(15)***•♦	68,75(22)***•••×××
Стрибок у довжину з місця, см					
початковий	52,78(19)	25,00(31)**	13,79(12)***	13,33(10)***••	3,13(1)***••×
середній	36,11(13)	34,68(43)**	28,7(25)***	24,00(18)***••	15,63(5)***••×
достатній	11,11(4)	29,84(37)**	43,68(38)***	32,00(24)***••	59,38(19)***••×
високий	—	10,48(13)**	13,79(12)***	30,67(23)***••	21,88(7)***••×
Підтягування у висі, разів					
початковий	61,11(22)	41,13(51)*	17,24(15)***••	12,00(9)***•••	—***•••
середній	22,22(8)	18,55(23)*	13,79(12)***••	12,00(9)***•••	9,38(3)***•••
достатній	11,11(4)	16,94(21)*	22,99(20)***••	28,00(21)***•••	28,13(9)***•••
високий	5,56(2)	23,39(29)*	45,98(40)***••	48,00(36)***•••	62,50(20)***•••
Біг 60 / 100 м					
початковий	30,56(11)	33,06(41)*	20,69(18)**	9,33(7)***•••♦♦	3,13(1)***•••♦♦
середній	52,78(19)	29,84(37)*	27,59(24)**	18,67(14)***•••♦♦	15,63(5)***•••♦♦
достатній	13,89(5)	28,23(35)*	33,33(29)**	25,33(19)***•••♦♦	25,00(8)***•••♦♦
високий	2,78(1)	8,87(11)*	18,39(16)**	46,67(35)***•••♦♦	56,25(18)***•••♦♦
Човниковий біг 4×9 м / 10×10 м					
початковий	47,22(17)	21,77(27)*	19,54(17)***•	20,00(15)*•♦♦	—***••♦♦♦××
середній	36,11(13)	28,23(35)*	10,34(9)***•	28,00(21)*•♦♦	15,63(5)***••♦♦♦××
достатній	13,89(5)	33,87(42)*	48,28(42)***•	18,67(14)*•♦♦	18,75(6)***••♦♦♦××
високий	2,78(1)	16,13(20)*	21,84(19)***•	33,33(25)*•♦♦	65,63(21)***••♦♦♦××
Біг на 1000 м / 2000 м / 3000 м					
початковий	44,44(16)	59,68(74)	39,08(34)•	29,33(22)*•♦♦	12,50(4)***••♦♦♦♦
середній	41,67(15)	22,58(28)	42,53(37)•	29,33(22)*•♦	25,00(8)***••♦♦♦♦
достатній	13,89(5)	15,32(19)	13,79(12)•	24,00(18)*•♦♦	25,00(8)***••♦♦♦♦
високий	—	2,42(3)	4,60(4)•	17,33(13)*•♦♦	37,50(12)***••♦♦♦♦
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см					
початковий	19,44(7)	24,19(30)	28,74(25)	22,67(17)	—♦♦×××
середній	16,67(6)	29,84(37)	21,84(19)	26,67(20)	18,75(6)♦♦×××
достатній	36,11(13)	19,3(24)	21,84(19)	14,67(11)	46,88(15)♦♦♦×××
високий	27,78(10)	26,61(33)	27,59(24)	36,00(27)	34,38(11)♦♦×××

Примітки: 1) * – вірогідність розбіжностей у розподілі за рівнями показників рухових якостей порівняно з розподілом у 13 років (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$);

2) • – вірогідність розбіжностей у розподілі за рівнями показників рухових якостей порівняно з розподілом у 14 років (• – $p < 0,05$; •• – $p < 0,01$; ••• – $p < 0,001$);

3) ♦ – вірогідність розбіжностей у розподілі за рівнями показників рухових якостей порівняно з розподілом у 15 років (♦ – $p < 0,05$; ♦♦ – $p < 0,01$; ♦♦♦ – $p < 0,001$);

4) × – вірогідність розбіжностей у розподілі за рівнями показників рухових якостей порівняно з розподілом у 16 років (× – $p < 0,05$; ×× – $p < 0,01$; ××× – $p < 0,001$)

Другим завданням нашого дослідження було встановлення впливу темпів фізичного розвитку (довжини тіла) на рівень сформованості фізичних якостей. Темпи росту визначалися нами за допомогою параметричного методу антропометричних стандартів, використовуючи сигмальні відхилення [12]. Результати розподілу контингенту ліцеїстів за темпами росту представлені на рис. 2.

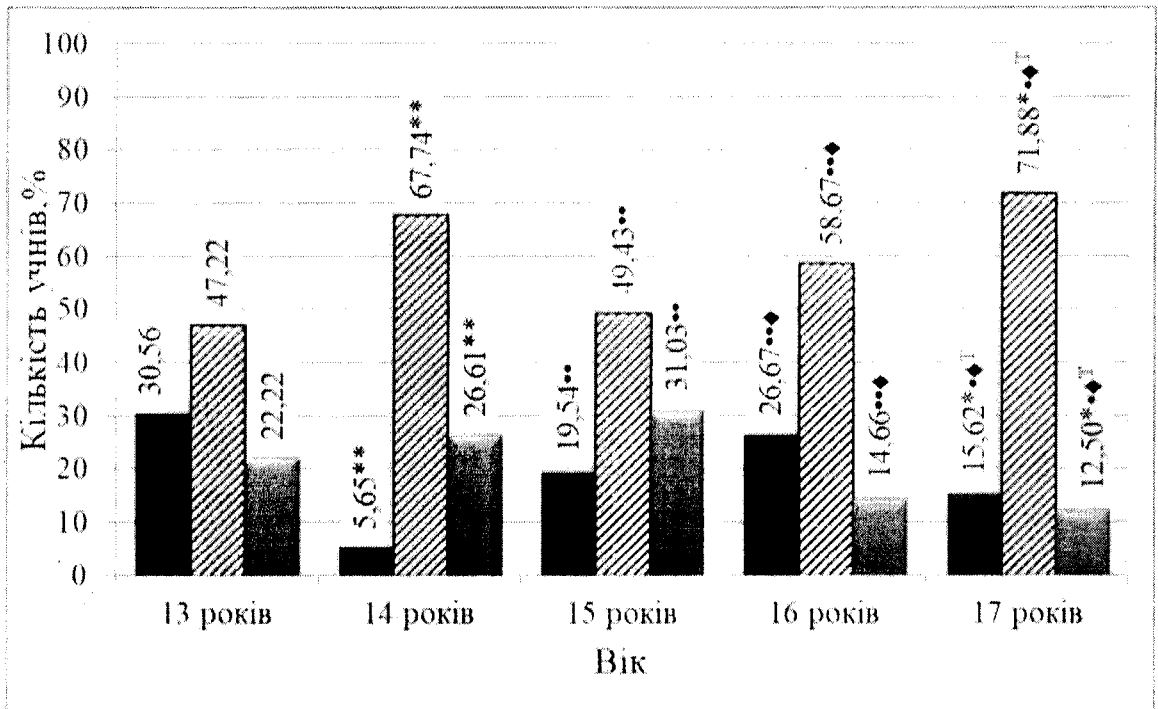


Рис. 2. Розподіл контингенту ліцеїстів за рівнями показника довжини тіла (%):

■ – низький, ▨ – середній, ■ – високий;

- * – відмінності в розподілі вірогідні порівняно з 13 роками (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$);
- – відмінності в розподілі вірогідні порівняно з 14 роками (• – $p < 0,05$; •• – $p < 0,01$);
- ♦ – відмінності в розподілі вірогідні порівняно з 15 роками (♦ – $p < 0,05$); T – відмінності у розподілі порівняно з 14 роками на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$)

Виходячи із отриманих результатів можна стверджувати, що в середньому 19,6% учнів військово-спортивного ліцею мали значення показника ДТ, яке відповідало низькому темпу, 59,0% ліцеїстів мали значення ДТ, яке відповідало середньому та 21,4% – високому темпам росту. Слід відзначити вірогідні відмінності у розподілі за рівнями довжини тіла учнів військово-спортивного ліцею віком 14 років і старших, порівняно з 13-ти річними. У 15-ти річних ліцеїстів відзначено найвищі темпи збільшення ДТ (3,17%).

Як наголошують дослідники [12, 15, 19, 21], від тотальних розмірів тіла значною мірою залежить успішність виконання фізичних вправ. Визначення факторів, що впливають на показники фізичної підготовленості школярів, дозволило б скорегувати зміст навчальних планів і програм з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

У зв'язку з цим ми вирішили визначити ступінь впливу довжини тіла на рівень розвитку основних фізичних якостей в досліджуваному віковому діапазоні.

Результати дослідження наведені в табл. 2. У кожному віці і в цілому в віковому діапазоні від 13-ти до 17-ти років спостерігається взаємозв'язок цілого ряду показників фізичної підготовленості з довжиною тіла.

Таблиця 2

Характеристика показників фізичної підготовленості учнів 13–16 років залежно від темпів росту ($n = 35-4$), $\bar{x}(s)$

№ п/п	Вік, років															
	13 ($n = 36$)			14 ($n = 124$)			15 ($n = 87$)			16 ($n = 75$)			17 ($n = 32$)			
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	
Комплексна сума вправа (КСВ), ум.од.	47,50 (9,20)	36,59 (12,14)	39,25 (7,76)	33,40 (10,59)	35,37 (10,02)	40,67 (8,44)	44,77 (11,08)	47,37 (8,40)	45,50 (7,37)	54,14 (11,91)	56,19 (8,44)	60,29 (4,79)	60,20 (1,30)	58,83 (6,95)	62,25 (2,99)	
Біг 60 м, с	9,70 (0,28)	9,89 (0,64)	9,71 (0,69)	10,37 (0,58)	9,73 (0,80)	9,33 (0,95)	9,70 (0,47)	9,21 (0,49)	8,82 (0,32)	9,02 (0,65)	8,78 (0,60)	8,51 (0,49)				
Біг 100 м, с							15,46 (1,21)	14,88 (1,20)	14,69 (0,75)	14,74 (1,89)	13,91 (0,57)	13,67 (0,95)	13,96 (0,43)	13,48 (0,45)	13,33 (0,17)	
Стрибок у довжину з місця, см	167,5 (10,5)	180,9 (11,8)	194,4 (12,4)	165,0 (17,8)	189,2 (18,6)	204,6 (16,4)	182,7 (19,4)	207,6 (17,7)	214,0 (14,2)	203,7 (28,4)	226,0 (18,4)	232,0 (22,0)	238,6 (9,2)	235,5 (13,5)	242,3 (10,3)	
Човниковий біг 4×9 м, с	10,80 (0,28)	11,12 (0,77)	11,40 (0,92)	11,11 (0,73)	10,63 (0,72)	10,34 (0,54)	10,33 (0,58)	10,07 (0,45)	10,18 (0,72)	10,26 (0,55)	10,17 (0,40)	10,10 (0,43)				
Човниковий біг (0×10 м, с							28,70 (1,94)	27,27 (1,03)	27,91 (1,42)	27,64 (1,22)	26,78 (0,79)	26,32 (0,35)	27,00 (0,93)	26,57 (0,94)	26,80 (0,47)	
Біг 1000 м, хв	3,48 (0,04)	3,97 (0,62)	3,86 (0,41)	4,19 (0,17)	3,89 (0,64)	3,69 (0,34)	3,52 (0,05)	3,55 (0,26)	3,54 (0,35)	3,26 (0,11)	3,30 (0,15)	3,73 (0,38)	3,40 (0,13)	3,89 (0,39)	3,12 (0,22)	
Біг 2000 м, хв				9,19 (0,93)	8,84 (0,90)	8,64 (0,79)	8,53 (0,65)	8,31 (0,46)	8,75 (0,67)	8,61 (0,97)	8,41 (0,44)	8,76 (0,50)				
Біг 3000 м, хв										12,50 (0,92)	12,40 (0,65)	12,02 (1,03)	12,16 (0,49)	12,08 (0,81)	12,18 (1,17)	
Нахил тулуба від- ред з положення сидіння, см	10,90 (4,24)	11,18 (7,37)	11,00 (5,68)	8,71 (6,02)	9,61 (6,48)	10,55 (7,11)	10,24 (7,19)	11,86 (5,81)	9,85 (7,27)	11,79 (7,55)	14,07 (6,75)	9,64 (0,47)	16,40 (5,32)	16,22 (3,03)	17,50 (2,08)	
Підтягування у висі, разів	5,50 (0,71)	4,65 (0,74)	4,00 (1,04)	7,14 (2,64)	6,53 (1,64)	7,09 (2,34)	9,77 (2,38)	19,84 (2,05)	10,30 (2,06)	10,90 (2,28)	13,07 (3,05)	13,82 (2,40)	16,80 (1,92)	16,23 (2,09)	17,75 (2,59)	

Примітки: 1) Т – відмінності між значеннями показників ліцствів з середнім, високим рівнями порівняно з високим рівнем на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$);
 2) * – вірогідні відмінності між значеннями показників ФП ліцствів порівняно з тими, що мають нижчий рівень ДТ (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$);
 3) * – вірогідні відмінності між значеннями показників ФП ліцствів з середнім рівнем ДТ порівняно з тими, що мають вищий рівень ДТ (* – $p < 0,05$); ** – $p < 0,01$).

Так, у 13-річних ліцеїстів з високим темпом росту показник вибухової сили м'язів ніг є вірогідно більшим порівняно з однолітками, що мають низький ($t = 3,10$; $p < 0,01$) і середній ($t = 2,58$; $p < 0,01$) темпи росту. Вірогідно більшими, порівняно з такими, що мали низькі темпи росту, були значення кардіореспіраторної витривалості (біг 1000 м) у ліцеїстів з високим ($t = 3,29$; $p < 0,01$) і середнім ($t = 2,63$; $p < 0,01$) темпами росту.

У 14-річних ліцеїстів з високим темпом росту вірогідні зміни параметрів ФП, порівняно з однолітками, які мали низькі темпи росту, спостерігалися за такими фізичними якостями як м'язова витривалість ($t = 2,40$; $p < 0,05$), вибухова сила м'язів ніг ($t = 5,41$; $p < 0,001$), швидкісні здібності ($t = 3,79$; $p < 0,01$), спритність ($t = 2,65$; $p < 0,05$) і витривалість ($t = 4,42$; $p < 0,01$).

Слід зазначити, що за цими ж якостями 14-річні ліцеїсти в високим темпом росту вірогідно відрізнялися від таких із середніми його показниками.

Звертаємо увагу, що в цьому віці спостерігалася також вірогідна різниця між значеннями показників вибухової сили ($t = 3,44$; $p < 0,01$), швидкісних здібностей ($t = 2,71$; $p < 0,05$), витривалості ($t = 2,29$; $p < 0,05$) ліцеїстів з середнім і низьким темпами росту.

У 15-річних ліцеїстів з високим темпом росту вірогідно кращими були результати тестування швидкісних здібностей у бігу на 60 м ($t = 4,25$; $p < 0,01$) і 100 м ($t = 2,34$; $p < 0,05$) порівняно з їх однолітками, які мали ДТГ, що відповідала низькому рівню, а також середньому – у бігу на 60 м ($t = 3,06$; $p < 0,01$).

За середнім значенням показника цієї ж якості виявлені вірогідні відмінності між ліцеїстами з середнім і низьким темпами росту – різниця у результаті в бігу на 60 м становила 0,49 с ($t = 2,21$; $p < 0,05$), у бігу на 100 м – 0,58 с ($t = 2,04$; $p < 0,05$). Значно відрізнялися у цьому віці значення показника вибухової сили м'язів ніг ліцеїстів з високим і низьким темпами росту ($t = 2,55$; $p < 0,05$) та середнім і низьким ($t = 2,03$; $p < 0,05$), а також координації рухів у тесті човниковий біг 10×10 м, де різниця становила відповідно 0,79 с ($t = 2,35$; $p < 0,05$) і 1,43 с ($t = 3,93$; $p < 0,01$).

Серед 16-річних ліцеїстів з високим темпом росту порівняно з такими, що мають низький його рівень, вірогідні зміни виявлено у значеннях показників швидкісних здібностей (біг на 100 м) – результат був кращим на 1,07 с ($t = 2,05$; $p < 0,05$), вибухової сили м'язів ніг ($t = 3,91$; $p < 0,01$), координації рухів ($t = 2,34$; $p < 0,05$). Майже аналогічна картина спостерігалась при порівнянні значень розвитку фізичних якостей ліцеїстів з середнім і низьким темпами росту: так, значення вибухової сили ліцеїстів з середнім темпом росту було вірогідно більшим, ніж в їх однолітків з низьким темпом росту ($t = 3,35$; $p < 0,01$), у бігу на 100 м результати ліцеїстів з середнім темпом росту були кращими на рівні статистичної тенденції ($t = 1,91$; $p < 0,1$), так як і координація рухів ($t = 1,73$; $p < 0,1$).

Проте, не можна не звернути уваги на той факт, що в цьому віці з підвищенням темпів росту значення показника загальної витривалості погіршувалося. Так, у бігу на 1000 м значення цього показника у ліцеїстів з високим темпом росту було на рівні статистичної тенденції гіршим, ніж у таких з низьким – різниця становила 0,47 с ($t = 1,73$; $p < 0,1$), а в бігу на 2000 м було вірогідно нижчим від такого у ліцеїстів із середнім темпом росту ($t = 2,03$; $p < 0,05$).

Щодо дослідження впливу ростового фактора на показники фізичної підготовленості 17-річних ліцеїстів, то слід сказати, що вірогідна різниця виявлена тільки в результатах бігу на 100 м – ($13,33 \pm 0,17$) с у ліцеїстів з високим темпом росту проти ($13,96 \pm 0,43$) с у ліцеїстів з низьким ($t = 3,03$; $p < 0,01$) та ($13,48 \pm 0,75$) с ($t = 2,00$; $p < 0,05$) у ліцеїстів з середнім темпами росту, а також у бігу на 1000 м, де різниця результатів ліцеїстів з високим і низьким темпами фізичного розвитку становила 0,29 с ($t = 2,18$; $p < 0,05$), а середнім – 0,27 с ($t = 2,65$; $p < 0,05$).

Нами також проведена оцінка індивідуального рівня фізичних кондицій ліцеїстів 13–17-ти років за методикою, запропонованою [3]. Результати представлені на рис. 3.

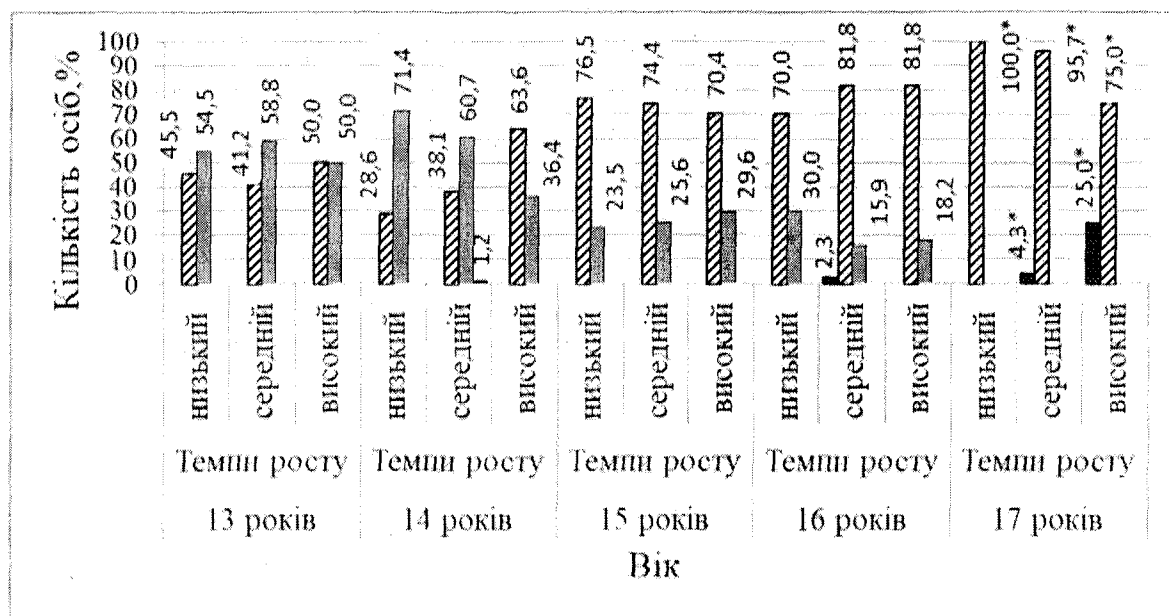


Рис. 3. Розподіл ліцеїстів з різними темпами росту за рівнями фізичних кондицій:

- – високий рівень фізичних кондицій, ▨ – добрий рівень фізичних кондицій,
- – задовільний рівень фізичних кондицій; ■ – незадовільний рівень фізичних кондицій;
- * – вірогідні відмінності у розподілі за рівнями фізичних кондицій (* – $p < 0,05$)

З рис. 3 видно, що у віці 14-ти років незалежно від темпів росту відбувається незначний спад показника фізичних кондицій ліцеїстів, що на нашу думку пов'язано з найвищими темпами росту, про що зазначалося вище. У 15–16 років рівень фізичних кондицій ліцеїстів зростає, а у 17-річних ліцеїстів вірогідно відрізняється від такого у 13–16 років ($\chi^2 = 9,28$; $p < 0,05$).

Для більш точної оцінки впливу фактора росту на показники фізичної підготовленості обстежуваної нами групи ліцеїстів, ми вирішили встановити, чи існує взаємозв'язок між темпами росту (показник ДТ) і рівнем розвитку фізичних якостей. Дослідження дозволило виявити вплив довжини тіла на результативність різних рухових завдань, отриманих на основі коефіцієнтів кореляції.

Ці показники взаємозв'язку проаналізованих характеристик часто не збігалися, а тому ми брали до уваги частинні коефіцієнти кореляції (рис. 4).

Таким чином, на основі кореляційного аналізу ми можемо стверджувати, що ростові показники ліцеїстів у віці 13–16 років вірогідно впливають на вибухову силу м'язів ніг ($C_{13-16} = 0,46-0,51$; $p < 0,05$), у віці 15–17 років вірогідно впливають на швидкісні якості ($C_{15} = 0,47$; $C_{16} = 0,53$; $C_{17} = 0,40$; $p < 0,05$), у віці 16–17 років – на м'язову витривалість різних груп м'язів ($C_{16} = 0,33$; $C_{17} = 0,49$; $p < 0,05$), у віці 17 років – на спритність ($C_{17} = 0,40$; $p < 0,05$), швидкісні здібності ($C_{17} = 0,40$; $p < 0,05$), вибухову ($C_{17} = 0,45$; $p < 0,05$) та максимальну силу ($C_{17} = 0,42$; $p < 0,05$).

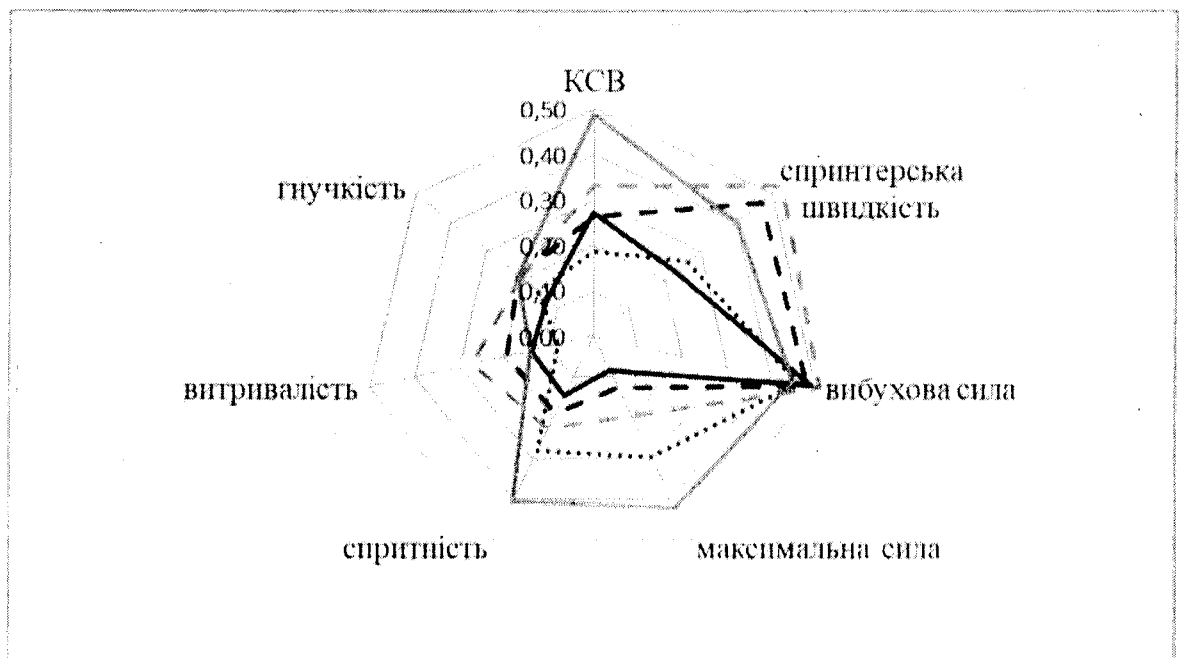


Рис. 4. Кореляційні зв'язки між довжиною тіла і показниками фізичної підготовленості:
 – 13 років; — — — — — 14 років; — — — — — 15 років;
 — — — — — 16 років; — — — — — 17 років

Висновки

Інтенсивність процесів росту організму різним чином впливають на рухові можливості ліцеїстів у віці 13–17-ти років. В одні вікові періоди темпи росту істотно впливають на формування фізичних якостей, в інші – менше, що підтверджує доцільність врахування цього фактора при оцінці фізичної підготовленості учнів підліткового віку. Так, якщо у 13-річних ліцеїстів з різними темпами росту різниця спостерігалася тільки у значеннях вибухової сили м'язів ніг і витривалості, то у 14–15-річних, окрім названих, такі відмінності були у значеннях показника м'язової витривалості, швидкісних здібностей та спритності.

У 16-річних ліцеїстів вірогідні зміни виявлено у значеннях показників швидкісних здібностей, вибухової сили м'язів ніг, координації рухів. Слід зазначити, що в цьому віці зі зростанням темпів росту приріст показника витривалості суттєво сповільнюється.

Щодо дослідження впливу фактора росту організму на показники фізичної підготовленості 17-річних ліцеїстів, то слід сказати, що вірогідна різниця виявлена тільки в результатах бігу на 100 м та у бігу на 1000 м.

Таким чином, простежуються відмінності в показниках фізичної підготовленості ліцеїстів одного хронологічного віку, але з різними темпами росту. Слід констатувати той факт, що з віком ці відмінності посилюються.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення програми фізичного виховання учнів закладів з посиленою фізичною підготовкою з урахуванням темпів їх фізичного розвитку.

1. Баженов ЄВ, Свідлов ЮІ, Бутрій ВС, Кормілець СВ. Н 32 Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцейх. Методичний посібник для вчителів військових ліцей. Суми; 2014. 160 с.

2. Балушка Л. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2014; 18(2): 3-6.
3. Вавилов ЮН, Вавилов КЮ, изобретатели; Челябинский государственный технический университет, патентообладатель. Способ оценки физической кондиции человека. Патент России № 2109486 МПК А61В10/00. 1998 Апр. 27.
4. Дереза ТГ, Ляшенко ВМ, Туманова ВМ. Оценка уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Науковий часопис Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. 2017; 8: 19-22.
5. Дугіна НГ, Мохова ІВ, Борисова ЮЮ. Оцінка фізичного стану підлітків 13–14 років. Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 1: 51-53.
6. Зубалій МД, редактор. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К.; 1995. 36 с.
7. Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017; 3(29): 14-23.
8. Ільницький І, Окопний А. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Науковий часопис ППУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. 2017; 9 (91) 17: 30-34.
9. Кравчук ТМ, Сорока ОС. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів. Теорія та методика фізичного виховання. 2014; 2: 40-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1100>.
10. Масляк ПІ, Вишня ОВ, Грида ДС. Фізична підготовленість учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл. Збірник наукових статей ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення; 2016 травень 20; Харків; 2016: 109-117.
11. Мицкан БМ, Потапнюк ІВ. Фізичний стан учнів старших класів гімназії. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 5: 63-67.
12. Никитюк ДБ, Миннибаев ТШ, Ключкова СВ, Алексеева НТ, Тимошенко КТ. Роль антропометрического метода в оценке физического развития детей и подростков в норме и патологии. Журнал анатомии и гистопатологии. 2014; 3(3): 9-14.
13. Петришин Ю, Дацків П. Показники рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. Спортивна наука України [Інтернет]. 2014 [цитовано 2018 Груд. 27]; 1(59): 3-7. Доступно на: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/205>.
14. Руденко ВМ. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури; 2012. 304 с.
15. Самсонова АВ, Комиссарова ЕН, Ципин ЛЛ. Морфобиомеханические предпосылки индивидуализации занятий оздоровительными физическими упражнениями. Здоровье как национальное достояние: коллективная монография. СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; 2010: 385-442.
16. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. Гірська школа Українських Карпат. 2017; 16: 121-24.
17. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016; 4 (36): 53-59.
18. Юречко ОВ. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья школьников. Фундаментальные исследования [Інтернет]. 2012 [цитировано 2018 Нояб. 16]; 3-2: 324-27; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=29602>.
19. Andreasi V, Michelin E, Rinaldi AE, Burini RC. Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. J Pediatr (Rio J). 2010; 86(6): 497-502.
20. New WHO Child Growth Standards, 2007. URL: https://www.who.int/growthref/hfa_boys_z_WHO2007_exp.txt.
21. Pion J, Segers V, Franssen J, Debuyck G, Deprez D, Haerens L, et al. Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports. European journal of sport science. 2014: 1-10.

References

1. Bazhenkov YeV, Svidlov YuI, Buhrii VS, Kormilets SV. N 32 Nastanova z fizychnoi pidhotovky v kadetskomu korpusi ta viiskovykh litseiakh. Methodychnyi posibnyk dlia vchyteliv viiskovykh litseiv. Sumy; 2014. 160 s.
2. Balushka L. Riven fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiu z pohlyblenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu. Moloda sportyvena nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. 2014; 18(2): 3-6.

3. Vavilov YuN, Vavilov KYu, izobretateli; Chelyabinskii gosudarstvennyiye tehnikeskii universitet, patentobladatel. Sposob otsenki fizicheskoy konditsii cheloveka. Patent Rossii # 2109486 MPK A61B10/00. 1998 Apr. 27.
4. Dereka TG, Lyashenko VM, Tumanova VM. Otsenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti detey srednego shkolnogo vozrasta. Naukoviy chasopis SerIya 15 "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi / fizichna kultura i sport. 2017; 8: 19-22.
5. Duhina NH, Mokhova IV, Borysova YuFu. Otsinka fizychnoho stanu pidlitkiv 13-14 rokiv. Pedahohika, psykholohiia, ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2011; 1: 51-53.
6. Zubalii MD, redaktor. Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy. K.; 1995. 36 s.
7. Ilnytskyi I, Okopnyi A, Palatnyi A. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiv z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu za dopomoho proqram sektsiinykh zaniat z boksu. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 2017; 3(29): 14-23.
8. Ilnytskyi I, Okopnyi A. Riven fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr. 2017; 9 (91) 17: 30-34.
9. Kravchuk TM, Soroka OS. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv derzhavnykh ta pryvatnykh osvitynykh zakladiv. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2014; 2: 40-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1100>.
10. Masliak IP, Vyshnia OV, Hryda DS. Fizychna pidhotovlenist uchniv serednikh klasiv oblasnykh zahalnoosvitnykh shkil. Zbirnyk naukovykh statei II Vseukr. nauk.-prakt. konf. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia; 2016 traven 20; Kharkiv; 2016: 109-117.
11. Mytskan BM, Potashniuk IV. Fizychnyi stan uchniv starshykh klasiv himnazii. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2011; 5: 63-67.
12. Nikityuk DB, Minnibaev TSh, Klochkova SV, Alekseeva NT, Timoshenko KT. Rol antropometricheskogo metoda v otsenke fizicheskogo razvitiya detey i podrostkov v norme i patologii. Zhurnal anatomii i gistopatologii. 2014; 3(3): 9-14.
13. Petryshyn Yu, Datskiv P. Pokaznyky rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv srednoho shkilnogo viku. Sportyvna nauka Ukrainy [Internet]. 2014 [tsytovano 2018 Hrud. 27]; 1(59): 3-7. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/205>.
14. Rudenko VM. Matematychna statystyka. Navch. posib. K.: T'sentr uchbovoi literatury; 2012. 304 s.
15. Samsonova AV, Komissarova EN, Tsipin LL. Morfobiomechanicheskie predposylki individualizatsii zanyatiy ozdorovitelnyimi fizicheskimi uprazhneniyami. Zdorove kak natsionalnoe dostoyanie: kollektivnaya monografiya. SPb.: Izd-vo NGU im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg; 2010. 385-442.
16. Solohub O. Osoblyvosti fizychnoho stanu pidlitkiv v umovakh sohodennia. Hirska shkola Ukrainskykh Karpat. 2017; 16: 121-24.
17. Shehyrba V. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiv iz posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu. Fiz. vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2016; 4 (36): 53-59.
18. Yurechko OV. Fizicheskoe razvitie i fizicheskaya podgotovlennost v sisteme monitoringa sostoyaniya fizicheskogo zdorovya shkolnikov. Fundamentalnyie issledovaniya [Internet]. 2012 [tsitirovano 2018 Noyab. 16]; 3-2:324-27; Dostupno na: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=29602>.
19. Andreasi V, Michelin E, Rinaldi AE, Burini RC. Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. J Pediatr (Rio J). 2010;86(6):497-502.
20. New WHO Child Growth Standards, 2007. URL: https://www.who.int/growthref/hfa_boys_z_WHO2007_exp.txt.
21. Pion J, Segers V, Franssen J, Debuyck G, Deprez D, Haerens L, et al. Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports. European journal of sport science. 2014:1-10.

Цитування на цю статтю:

Корсак ОМ, Султанова ІД, Іванишин ІМ. Стан та особливості фізичної підготовленості ліцеїстів Прикарпатського військово-спортивного ліцею з різними темпами росту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 2019 Берез 26; 33: 171-182

Відомості про автора:

Корсак Олександр Михайлович – аспірант, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
<https://orcid.org/0000-0003-1787-0267>

Information about the author:

Korsak Oleksandr Mykhailovych – post-graduate student, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Султанова Ірина Дмитрівна – кандидат біологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна) irynasultanova@gmail.com http://orcid.org/0000-0003-2298-359X	Sultanova Iryna Dmytrivna – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Іванишин Ірина Мирославівна – кандидат хімічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: Iraivan68@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-1765-8311	Ivanyshyn Iryna Myroslavivna – Candidate of Science (Chemistry), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796.386+796.05

doi: 10.15330/fcult.33.182-187

Геннадій Кучеренко

ДО ПИТАННЯ ПРО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИМУ ТЕНІСІ (теоретична стаття)

Мета. Теоретично узагальнити основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. **Методи.** Для досягнення поставленої мети були застосовані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. **Результати.** Встановлено, що під час техніко-тактичної підготовки гравець повинен послідовно опанувати такі складові: оволодіти виконанням технічних елементів; розучити способи застосування вивчених технічних елементів у грі; вивчити загальні положення тактики гри у настільний теніс; вивчити закономірності проведення змагальних ігор; досконало знати способи, засоби й можливості тактики; вивчити тактичний досвід найсильніших гравців у настільний теніс; мати навички практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань; вивчити вірогідні дії можливого суперника – його тактичну, фізичну й вольову підготовленість, набір техніко-тактичних дій, що може використати суперник впродовж гри; вміти розробляти тактичні дії до майбутньої гри з врахуванням знань умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників; проводити аналіз проведення ігор у минулих змаганнях й ефективність обраних техніко-тактичних дій. **Висновок.** Основними завданнями техніко-тактичної підготовки тенісистів можна вважати наступні. розвиток рухових здібностей, головна увага приділяється засвоєнню спеціальних рухових здібностей; вдосконалення дій в атаці, захисних та контр атакувальних дій, опрацювання комбінацій у різних ігрових ситуаціях; одержання спеціальних тактичних знань, що пов'язані з власними індивідуальними діями й діями суперника в різні фази зустрічі; формування психологічного й морального "обличчя" студента-тенісиста, свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: настільний теніс, техніко-тактична підготовка, студенти.

At the present stage of development of table tennis players began to use complex protective, attacking and counterattacking actions more often, in particular, technical elements with various rotations. As the analysis of international competitions shows, players who use technical elements with various rotations (filing and strikes), as a rule, win the game.

The growth of training and competitive loads in modern table tennis requires students of high level of preparedness: physical, technical, tactical and psychological. At the same time, students are forced to perform various technical techniques aimed at solving concrete tactical tasks against a background of high competitive intensity of the game for a minimum short period of time. It should be emphasized that creativity or improvisation of student tennis players in gaming activities and their skill lies in a certain level of training, which allows varying tactical models in order to increase the number of unpredictable situations for an opponent and reduce such situations from an opponent. Various variants of previously modeled technical and tactical actions should create an opportunity to exit any, even the most difficult situation with minimal losses. Tactical effectiveness of the game is directly dependent on the player's ability to assess the situation and find the right decision in a specific game moment. This, ultimately, is determined by the state of preparedness of students-tennis players, which is the result of genetic giftedness and the cumulative effect of the training process of various types of training. The level of perfection of performance of technical and tactical actions is no less

important aspect of technical and tactical readiness. It depends on the effectiveness of the implementation of technical elements, the skillful combination of refined tactical schemes for competitive struggle with the use of non-standard moves and the use of player's individual capabilities to achieve the final result depends on the efficiency of the game in table tennis.

Key words: table tennis, technical and tactical preparation, students.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку настільного тенісу гравці стали частіше застосовувати складні захисні, атакуючі й контр атакуючі дії, зокрема, технічні елементи із різноманітними обертаннями. Як свідчить аналіз міжнародних змагань, гравці, які застосовують технічні елементи з різноманітними обертаннями (подачі й удари), як правило, виграють гру [1].

Виконання технічних елементів із різноманітними обертаннями відноситься до одних із самих складних й ефектних ігрових дій – дослідження змагальної діяльності показує, що використання технічних елементів із різноманітними обертаннями робить гру більш динамічною й видовишною, однак, багато гравців ще недостатньо застосовують такі технічні елементи впродовж гри: причиною цього є той факт, що багато тренерів дотримуються старої методики навчання настільному тенісу, без обліку зрослої складності динамічних ситуацій, що складаються впродовж ігор. Тому керування тактичною підготовкою гравця й більш широке використання різноманітних технічних елементів у реалізації техніко-тактичних завдань, на сьогоднішній день, є актуальним, і проблема техніко-тактичної підготовки гравця – є одєю з найважливіших й актуальних у теорії й практиці настільного тенісу [1, 2].

Разом з тим, процесу підготовки тенісистів властиві наступні основні протиріччя між такими складовими:

- необхідністю постійного підвищення спортивної майстерності гравців й неможливістю відповідного збільшення тренувальних занять, через недосконалість тренувального процесу;
- вимогами підвищення інтенсивності й якості виконання технічних прийомів і недоліком методик, які моделюють змагальну рухову діяльність й виконання технічних елементів в умовах проведення різних тактичних дій;
- великим об'ємом технічних прийомів й відсутністю часу на їхнє ефективне відпрацювання при методичних обмеженнях, що властиві настільному тенісу й процесу підготовки спортсменів закладі вищої освіти.

Настільний теніс – масовий, захоплюючий і видовищний вид спорту з більш ніж віковою історією, не потребує складних спортивних споруджень, дорогого обладнання й інвентарю. Настільний теніс відноситься до числа найпопулярніших спортивних ігор, для якого характерний цілий ряд ігрових елементів, виконання яких вимагає належної фізичної підготовленості [3].

На відміну від більшості інших ігрових видів спорту настільний теніс не вимагає складної організації й матеріально-технічного оснащення. Грати у настільний теніс можна як в закритих приміщеннях, так і на повітрі, інвентар доступний, основи й правила гри теж (тому настільний теніс отримав свій розвиток в учнівському й студентському середовищі й включений в програми з фізичного виховання у багатьох навчальних закладах. Також необхідно відзначити, що для проведення як навчально-тренувальних занять, так і змагань з настільного тенісу, зовсім не обов'язково мати у розпорядженні великий і сучасний спортивний зал, можуть бути використані приміщення невеликих об'ємів, що дає можливість проведення ігор у настільний теніс, як у великих коридорах навчальних корпусів, так і в гуртожитках.

Настільний теніс включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність й швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової і дихальної сис-

тем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату, а також характеризується безперервною зміною ігрової обстановки і допомагає розвинути просторово-часові відчуття [2].

При систематичних тренувальних заняттях в організмі відбуваються морфологічні й фізіологічні зміни, які дозволяють розширювати функціональні можливості практично всіх органів і систем, вдосконалити регуляторні механізми фізіологічних процесів. Впродовж тренування можна легко регулювати фізичні і психічні навантаження, визначати кожному для себе, залежно від підготовленості й стану здоров'я, ступінь інтенсивності занять, їх тривалість і частоту.

Доступна, проста й одночасно азартна спортивна гра поступово з розваги перетворилася у вид спорту із різноманітною технікою, великою кількістю тактичних варіантів, різними ігровими комбінаціями, що вимагає високого рівня всіх видів підготовки й, особливо, техніко-тактичної підготовки.

Зростання тренувальних і змагальних навантажень в сучасному настільному тенісі вимагає від спортсменів високого рівня підготовленості: фізичної, технічної, тактичної й психологічної. При цьому вони змушені за мінімально короткий проміжок часу виконувати різноманітні технічні прийоми, які спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань на фоні високої змагальної інтенсивності гри.

Мета дослідження – теоретично узагальнити основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були застосовані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати і дискусія. Необхідно підкреслити, що творчість чи імпровізація студентів-тенісистів в ігровій діяльності й їх майстерність полягає в певному рівні тренуваності, який дозволяє варіювати тактичними моделями з метою збільшення кількості непередбачуваних ситуацій для суперника й зменшення таких ситуацій від суперника. Різні варіанти раніше змодельованих техніко-тактичних дій повинні створити можливість вийти з будь-якої, навіть, найскладнішої ситуації з мінімальними втратами. Тактична ефективність ведення гри знаходиться у прямій залежності від вміння гравця оцінювати ситуацію й знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це, у кінцевому підсумку, визначається станом підготовленості студентів-тенісистів, що є результатом генетичної обдарованості й кумулятивного ефекту навчально-тренувального процесу різних видів підготовки [4]. Рівень досконалості виконання техніко-тактичних дій є не менш важливою стороною технічної й тактичної підготовленості. Саме від ефективності виконання технічних елементів, вмілого поєднання відшліфованих тактичних схем ведення змагальної боротьби з використанням нестандартних ходів та використання індивідуальних можливостей гравця для досягнення кінцевого результату, залежить ефективність ведення гри у настільному тенісі.

Гравець у настільний теніс повинен мати розвиненими всі основні фізичні якості, однак, розвиток фізичних якостей є генетично детермінований, тобто межі їх розвитку є спадково обумовлені, при цьому слід зазначити, що наполегливий розвиток деяких з них обмежує можливість вдосконалення інших (наприклад, занадто розвинена м'язова сила може негативно впливати на розвиток витривалості й гнучкості). Щодо техніко-тактичного вдосконалення гравця у настільному тенісі, то його межі є достатньо широкими.

Гравець повинен вміти логічно й швидко мислити, щоб скласти правильний тактичний план ведення ігрових дій (вибір найбільш раціональної технічної дії) із суперником й вчасно приймати необхідні рішення. У навчально-тренувальній роботі розвитку цих якостей у гравців необхідно приділяти багато уваги. При підготовці грав-

ців недостатньо лише орієнтуватись тільки на певний рівень їх фізичної й психологічної підготовленості, необхідно вести пошук шляхів підвищення результатів у настільному тенісі за рахунок раціонального використання технічної майстерності на базі високої тактичної підготовки гравця, тому що вона відіграє значну роль у досягненні перемоги, дозволяє більш раціонально розподіляти сили під час гри й на більш якісній основі виконувати свої технічні прийоми, що, в остаточному підсумку, дає можливість правильно вирішувати завдання досягнення високих спортивних результатів [3, 4].

Техніко-тактична підготовка у настільному тенісі являє собою процес оволодіння спеціальними руховими навиками у поєднанні з розвитком тактичного мислення і використанням творчих компетенцій гравця.

У процесі оволодіння техніко-тактичними діями гравець звикає аналізувати рухи, при цьому в корі великих півкуль головного мозку утворюються нові тимчасові нервові зв'язки, що є однією із фізіологічних основ розвитку моторики взагалі і спритності зокрема. Це означає, що гравець розвиває вміння корегувати свої дії з врахуванням зміни динамічної ігрової ситуації, яка складається під час проведення гри. Крім того, в більшості випадків лише гравець, що розвивав спритність у дитячому і юнацькому віці, здатен у подальшому освоювати нові технічні елементи і їх комбінації, тільки при систематичній техніко-тактичній підготовці розширюється технічний арсенал спортсмена.

При систематичному вдосконаленні виконання тактико-технічних дій, у гравця розвивається здатність “розуміти” початок атакуючої дії суперника – передбачити напрямок, швидкість й спрямованість виконання дій, а також вдосконалюється здатність до варіативного сприйняття ритму структурного рисунку виконання технічного прийому (дії) і його просторово-часових характеристик. Всі ці аспекти моторної діяльності гравця, синтезуються у конкретний тактико-технічний комплекс рухів й реалізуються через його сенсорну й рухову чутливість, значно покращуючи потужність його м'язових зусиль, тим самим істотно підвищуючи результативність технічної дії, що виконується [1, 3].

Суть всієї техніко-тактичної підготовки гравця у настільному тенісі полягає у формуванні здатності вести гру на основі розважливого визначення стратегії ведення поєдинку з різними суперниками, швидко оцінювати ігрову обстановку, приймати й виконувати правильні ігрові “рішення” для досягнення перемоги. У цілому, техніко-тактична майстерність гравця у настільному тенісі ґрунтується на багатому запасі спеціальних знань і навиків, що дозволяють точно виконувати попередньо складений план проведення гри, а у випадку очікуваних або непередбачених відхилень оперативно оцінювати сформовану динамічну ситуацію і знайти найбільш ефективне рішення.

Під час техніко-тактичної підготовки гравець повинен послідовно опанувати такі складові:

- оволодіти виконанням технічних елементів;
- розучити способи застосування вивчених технічних елементів у грі;
- вивчити загальні положення тактики гри у настільний теніс;
- вивчити закономірності проведення змагальних ігор;
- досконало знати способи, засоби й можливості тактики;
- вивчити тактичний досвід найсильніших гравців у настільний теніс;
- мати навик практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань;
- вивчити вірогідні дії можливого суперника – його тактичну, фізичну й вольову підготовленість, набір техніко-тактичних дій, що може використати суперник впродовж гри;

- вміти розробляти тактичні дії до майбутньої гри з врахуванням знань умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників;
- проводити аналіз проведення ігор у минулих змаганнях й ефективність обраних техніко-тактичних дій.

Рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами й способами їх виконання), видами спортивної тактики (атакуюча, захисна, контр атакуюча) і формами спортивної тактики (індивідуальною, парною). У структурі техніко-тактичної підготовленості тенісистів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички й тактичне мислення:

- тактичні знання – це сукупність уявлень про засоби, види й форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності;
- тактичні вміння можна уявити як форму прояву свідомості юних спортсменів, яка відображає дії студентів-тенісистів на основі тактичних знань, опираючись на висвітлене вище, можна виділяти вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, змінювати власну тактику тощо;
- тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінаційне мереживо індивідуальних і парних тактичних дій, тактичні навички завжди проявляються у вигляді цілісної тактичної дії в конкретній тренувальній або змагальній ситуації;
- тактичне мислення – це здатність тенісиста у процесі спортивної діяльності в умовах гострого дефіциту часу та психічного напруження ефективно вирішувати конкретні тактичні завдання.

Структура тактичної підготовленості базується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю тенісистів у тренувальних іграх з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях. Дані завдання можуть також бути й локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретній зустрічі [4].

Основу тактичної підготовленості тенісистів у цілому складають:

- наявність у техніко-тактичному арсеналі сучасних засобів, форм і видів ведення спортивної боротьби;
- відповідність тактики щодо рівня розвитку сучасного настільного тенісу з оптимальною структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану щодо особливостей конкретної зустрічі;
- зв'язок тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, фізичної, психологічної.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні й функціональні можливості гравця, а також досвід в організації тактичних дій проти суперника, його технічні й фізичні можливості, психологічну підготовленість, варіативність техніко-тактичних дій. Крім того, складність виконання техніко-тактичних дій у настільному тенісі для тенісистів визначається значними труднощами, які виникають при сприйнятті ігрових ситуацій, прийнятті рішень та їх реалізації у зв'язку з частою зміною ігрових ситуацій, дефіцитом часу, обмеженим простором, маскуванням суперником своїх справжніх намірів тощо. Потрібна увага приділяється засвоєнню спеціальних ігрових дій з урахуванням особливостей спортивної підготовки тенісистів.

Необхідно зазначити, що прийняття рішень у змагальній діяльності тенісистів має певні специфічні особливості, а саме: діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від "правильності" будь-якої ігрової дії, вона має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні й у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася впродовж зустрічі; не визначено-послідовний характер у прийнятті певних рішень:

після техніко-тактичної дії ігрова ситуація змінюється й вимагає вже іншого вирішення, яку дуже часто кардинально відрізняється від попереднього; сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що поєднується в динамічну систему у відповідності з прогнозованим й найбільш імовірним подальшим розвитком тактичної ситуації; вибір раціонального техніко-тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність “здійснити стрибок” через проміжні та несуттєві варіанти; панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому студент-тенісист логічно пов’язує такі елементи розвитку ігрової ситуації, які є зовсім несхожими або мало подібними за зовнішніми ознаками; утримання в оперативній пам’яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

Висновки.

1. Отже, метою техніко-тактичної підготовки, виходячи із всього сказаного вище, є навчання тенісистів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають впродовж зустрічі. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

2. Основними завданнями техніко-тактичної підготовки тенісистів можна вважати наступні: розвиток рухових здібностей, головна увага приділяється засвоєнню спеціальних рухових здібностей; вдосконалення дій в атаці, захисних та контр атакувальних дій, опрацювання комбінацій у різних ігрових ситуаціях; одержання спеціальних тактичних знань, що пов’язані з власними індивідуальними діями й діями суперника в різних фазах зустрічі; формування психологічного й морального “обличчя” студента-тенісиста, свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу.

1. Барчукова ГВ, Мизин АН. Настольный теннис: учебное пособие для студентов. М.: ТВТ Дивизион, 2008. 188 с.
2. Валетов МР, Наумова НП, Смородин ВВ. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. 26 с.
3. Конев ЕВ. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов н/Д.: Издательство “Феникс”, 2004. 448 с.
4. Барчукова ГВ, Богушас ВМ, Матыцин ОВ. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г. В. Барчуковой. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. 528 с.

References

1. Barchukova GV, Mizin AN. Nastolnyiy tennis: uchebnoe posobie dlya studentov. M.: TVT Divizion, 2008. 188 s.
2. Valetov MR, Naumova NP, Smorodin VV. Nastolnyiy tennis v praktike fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov: metodicheskie rekomendatsii. Orenburg: GOU OGU, 2005. 26 s.
3. Konev EV. Sportivnyie igryi: pravila, taktika, tehnik. Rostov n/D.: Izdatelstvo “Feniks”, 2004. 448 s.
4. Barchukova GV, Bogushas VM, Matyitsin OV. Teoriya i metodika nastolnogo tennisa: uchebnik dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / podred. G. V. Barchukovoy. M.: Izdatelskiytsentr “Akademiya”, 2006. 528 s.

Цитування на цю статтю:

Кучеренко ГВ. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у настільний теніс. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 182-187

Відомості про автора:

Кучеренко Геннадій Васильович – кандидат педагогічних наук, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Одеса, Україна)

e-mail: sofia.burd@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2054-8455>

Information about the author:

Kucherenko Hennadii Vasylovych – Candidate of Science (Education), South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraina)

УДК 796.015.134.386-057.875. 37.037
doi: 10.15330/fcult.33.188-193

*Adriana Albu, Ionuț Onose,
Raluca Mihaela Hodorcă, Beatrice Abalășei*

FOOD HABITS OF THE STUDENTS FROM THE SPORTS PROGRAM HIGHSCHOOL IN SUCEAVA

Мета. Дослідження особливостей харчування студентів спортивної гімназії. Матеріал і методи. Дослідження проводилося на групі з 122 учнів спортивної школи, де проводилися спортивні заняття та теоретичні заняття. Студенти заповнювали щотижневу анкету частоти споживання їжі. Результати. Прийом ранкової їжі щоденно у 36,36% молодих людей зі значними відмінностями на користь тих, хто займається спортом. Смаком с щоденна присутність у 42,62% учнів з незначними відмінностями залежно від профілю. Щотижневий прийом м'яса курки становить переважно 2–3 рази (46,28%), а яйця – 2–3 рази (38,01%) з незначними відмінностями. Сушені овочі присутні в меню, особливо 1 / тиждень (43,80%) і щоденний хліб (52,89%). Висновки: Харчування не пристосоване до підвищених потреб студентів, які займаються спортивною діяльністю, що є тривожною.

Ключові слова: спорт, звичка харчування.

Objectives of the study: knowledge of the students of the Sports High School; the appreciation of the differences that do not arise between the nutrition of the students from the sport profile and the theoretical ones; reporting students' nutrition to rational nutrition standards. Nutrition is an external factor that contributes to the development of children and young people and to optimizing the motor performance of students who practice performance sports. Material and method. The study was conducted on a group of 122 students from a Sports Highschool where there were sports classes and theoretical classes. Students completed a weekly frequency questionnaire on food consumption. Results. The morning meal intake is present daily at 36.36% of young people with significant differences in favor of those from the sports program. The taste is the daily presence in 42.62% of pupils with insignificant differences depending on the profile. The weekly intake of chicken meat is mostly 2–3 times (46.28%) and the eggs still 2–3 times (38.01%) with insignificant differences. Dried vegetables are present in menus, especially 1/week (43.80%) and daily bread (52.89%). Conclusions. Nutrition is not adapted to the increased needs of students who practice sports performance, which is worrying.

Keywords: sports, eating habits.

Introduction. Balanced nutrition plays an important role in the growth / development of children and young people. It becomes even more important to those who practice sports performance. In addressing the issue of nutrition, we must take into account two essential aspects of the dietary habits of the population and the specific needs for the teenager who performs the sport of performance.

The first aspect to be considered is that related to the eating habits of the students' families surveyed and the possibility of changing them. In a study conducted in Romania on adolescents in the rural area there is a change of diet compared to that of their grandparents and their parents. From food produced in own household it went to those bought in stores. However, culinary traditions are preserved at religious celebrations or other family events (Baciu, 2015).

In the area of Moldova the situation is different, there being a strong anchorage in the traditions of the students' families. In a study conducted in the city of Iasi, high school students, there are statistically significant differences between maternal education and nutrition. Even if the mother has a university education level, there is no essential change in eating habits. The maternal educational level has been taken into account because the mother is the one who is concerned with purchasing food and preparing menus, so the information they have is essential (Albu, Rada, Albu, Cracana, Lupu, 2011). Another difficult problem is related to the absence of changes in dietary habits based on income per family member, a result obtained in studies conducted in the Moldavian area. Even if money is not a problem, eating habits change very little or do not change (Indrei, Rada, Albu, Cracana, Albu, 2011).

Another element to be studied is that of the body's needs for sporting activity. Practicing performance sports requires the development of muscle mass and skeleton. In this context, protein requirements are increased and it is necessary to ensure the supply of quality products. These are foods that contain all the essential amino acids in balanced quantities, that is to say, food products of animal origin (milk, cheese, eggs, meat) (Rațu, Doliș, Murariu, Hodorca, Onose and Usturoi, 2018).

Vegetable food products (vegetables, fruits, dried legumes, cereals) contain large amounts of vegetable protein that are customized by the appearance of a limiting amino acid (present in smaller quantities). In order to ensure growth and stimulate sport performance, it is necessary to consume larger quantities of these products. Unfortunately, this excess can be associated with the increase in body weight and the change in body appearance or body composition (Abalasei and Trofin, 2016).

In the literature there are articles that recommend different protein intakes depending on the sex of the athlete. In Brasil, male weight gainers recommend a protein intake of 14.5% of the total caloric intake and only 13.7% for females, in Greece swimmers have a 17.4% contribution to male and 17.6% of protein to the female (Hima, Mecnu, and Priti, 2017).

Basically, the athlete nutrition specialist should be part of the training team for the future sporting performance. Otherwise the pupil's health condition and sports performance can be seriously affected.

Objectives of the study: knowledge of the students of the Sports High School; the appreciation of the differences that do not arise between the nutrition of the students from the sport profile and the theoretical ones; reporting students' nutrition to rational nutrition standards.

Material and method. The study was conducted on a group of 121 students from the Sports High School in Suceava. 62 students from the sports profile (51.23%) and 59 (48.76%) from the theoretical profile were examined. Young people aged between 15 and 17 are in the 10th grade and 11th grade. A questionnaire was put on these youngsters with questions about the food intake at the beginning of the meal and at the frequency with which they appear in the chicken menu every week, eggs, peas / beans and bread. In the questions "you serve breakfast" and you get used to having a snack at school "the variants of answer are: every day – often – rarely – never. When asked "how many times a week you eat" chicken, eggs, dried legumes, bread the answer variants are: zero – 1 date – 2/3 times – 4/6 times – daily. The results were processed using the Pearson test.

Results. Two major aspects of morning food / snack food intake and frequency with which certain foods appear in the menus appear in the menus.

The grocery / snack input is important for all students, but essential for those who practice sports. They will start exercises with exhausted energy reserves in the morning which is not a positive element.

Daily nutritional intake is 36.36% adolescents daily, plus another 22.31% who choose the option often. Basically, in 60% of cases, eating breakfast is a stimulating element for school and sports activity (tabl. 1).

Table 1

Food intake in the morning				
	Everyday	Often	Rarely	Never
Sports Profile	29	15	16	2
Theoretical Profile	15	12	22	10
Total no.	44	27	38	12
%	36.36	22.31	31.40	9.91

Draw attention to 9.91% of young people who choose the option never. The calculated differences are statistically significant at a $p < 0.05$ ($f = 3$, $\chi^2 = 10,944$) and are oriented towards a better distribution of food in the daily program to the students of the sporting profile.

Higher energy needs also cover with a snack at school. There are 44.62% daily responses and 33.88% responses often. Basically, in almost 80% of the situations, the taste is present in the nutrition of the questioned pupils (tabl. 2).

Table 2

The presence of the snack in students' menus

	Everyday	Often	Rarely	Never
Sports Profile	24	28	9	1
Theoretical Profile	30	13	15	1
Total no.	54	41	24	2
%	44.62	33.88	19.83	1.65

The calculated differences are statistically insignificant ($p > 0.05$, $f = 3$, $\chi^2 = 7.654$) and are oriented towards the existence of similar eating habits for students in the study group. This is an aspect that must be carefully watched because those in the sport profile have increased energy needs.

The second aspect studied is the frequency with which certain foods appear in weekly menus. These are products of animal origin (chicken, eggs) and vegetable (peas / beans and bread).

Chicken is present in menus, especially 2–3 times (46.28%), which is worrying because more and more chicken is currently consumed in our country. Students in the sports profile will not provide the necessary protein for harmonious muscular development. I draw attention to 3.30% of adolescents who do not consume or consume it only once per week (tabl. 3).

Table 3

Weekly consumption of chicken

	Zero	Once/week	2–3 times/week	4–6 times / week	Daily
Sports Profile	1	10	30	13	8
Theoretical Profile	3	11	26	10	9
Total no.	4	21	56	23	17
%	3.30	17.35	46.28	19.00	14.04

The calculated differences are statistically insignificant ($p > 0.05$, $f = 4$, $\chi^2 = 1.731$) and reveal the existence of similar eating habits, which is not positive because the needs of the students from the two studied profiles are different.

The problematic meat supply can be compensated by the presence of eggs in the menus. Teens can consume 6–7 eggs a week, but such a response only occurs in over 16% of cases (4-6 times 9.09% answers and 7.43% daily). I attract the attention of 18.18% of young people who mark the zero variant, which is inappropriate because the eggs are an excellent source of high quality protein (tabl. 4).

Table 4

The frequency with which eggs appear in menus

	Zero	Once/week	2-3 times/ week	4-6 times / week	Daily
Sports Profile	8	21	24	4	5
Theoretical Profile	14	12	22	7	4
Total no.	22	33	46	11	9
%	18.18	27.27	38.01	9.09	7.43

The calculated differences are statistically insignificant ($p > 0.05$, $f = 4$, $\chi^2 = 5.032$), which reveals an inadequacy of nutrition to the increased needs of the body of the students who practice sports.

There must also be vegetable products that are rich in protein and carbohydrates. The proteins in these products have an average biological value, being deficient in certain essential amino acids.

Dried vegetables (peas, beans) are high in protein, but their biological value is average, so they are not the best option for sports students. Dominant consumption is once a week (43.80%), which does not mean a major protein intake. The calculated differences are statistically significant at a $p < 0.05$ ($f = 4$, $\chi^2 = 11.732$) and guide the existence of a higher intake of dried legumes in the students of the sport profile.

Reducing intake is an important element for the Romanian population, where beans have long been considered a traditional food. It is now consuming less and less, so it is possible to change food habits (tabl. 5).

Table 5

Weekly intake of dried leguminous vegetables, %

	Sports Profile	Theoretical Profile	Total
Zero	17	27	44 – 36.36
Once / week	26	27	53 – 43.80
2-3 times /week	15	4	19 – 15.70
4-6 times / week	3	-	3 – 2.47
Daily	1	1	2 – 1.65

Bread and cereal products are rich in plant proteins and carbohydrates, giving the body a substantial caloric intake. It is important to appreciate the frequency with which they appear in the menus, because in the cure of slimming the first gesture is to drastically reduce the consumption of these products, arriving until their elimination from the diet. In the study group, the daily intake of bread is recognized by half of the young people. There are 9.91% responses of 4-6 times that are acceptable. Practically, in 40% of cases we face problems because adolescents consume it 2-3 times (16.52%) or 1 time (11.57%) per week. I draw attention to 9.09% negative responses, also present in the sport profile, the calculated differences being statistically insignificant ($p > 0.05$, $f = 4$, $\chi^2 = 2.711$) (tabel 6).

Table 6

Bread consumption, %

	Sports Profile	Theoretical Profile	Total
Zero	6	5	11 – 9.09
Once / week	8	6	14 – 11.57
2-3 times /week	13	7	20 – 16.52
4-6 times / week	6	6	12 – 9.91
Daily	29	35	64 – 52.89

Discussions. The student who intensively practices a sports activity has increased nutritional needs. It is also important to have the correct distribution of food in the daily program, the morning meal and snack foods become essential. In the study group breakfast is present in most cases every day or often, there are rare or never answers. The calculated differences are statistically significant, which leads to a better distribution of food over a day, with no increase in intake, which is worrying. In a study conducted in Romania, 9.09% of male negative responses to male students and 15.59% of female responses. The study was conducted compared to a group of teenagers surveyed in 1977 when 18.18% of male gender responses and 13.79% of female responses (Baciu, 2011). The results indicate an increase in adolescent interest in morning food intake.

In a study conducted on teenagers with anemia in Egypt, results are coming to the attention of specialists in the field. In teenagers with anemia, breakfast is present daily in 11.7% of youngsters, with 55.0% of girls absent. In the control group (no anemia), the daily intake reaches 54.2% and the absent drops to 3.3%, with statistically significant differences (Naglaa and Marwa, 2018).

The situation can be remedied with a snack at school. Students in the study group frequently use this snack, but the differences are statistically insignificant, so there is no increase in interest in snacking at athletes. The evaluation of the adolescents from the Sports Program in Iasi versus young people from a theoretical high school highlights the existence of similar results. Daily intake is present in 55.73% of young people, rarely in 20.21% of cases, and the one absent in 2.62% of cases. Unfortunately, in this case, there are no statistically significant differences, so it is a common food habit of the students in the study group (Albu, Onose, Negrea, Hodorca and Cracana, 2015).

The Alexandria adolescent study highlights the presence of snacking daily in 17.3% of cases and often in 54.6% of cases (Emara, Mehanna, Ashour, Koura and Shatat, 2018). Young people resort to snack, something to be supported by consistent nutritional education programs.

Chicken is present in most students' dropouts, attracting the attention of 3.30% of young people who choose the zero option and 17.35% of those who mark the one-time option. It is an interesting answer for the Moldavian area where a lot of chicken is consumed. Adult teenagers in Sudan have 1.9% negative responses with 42.9% responses at 1. In that area, a little chicken is consumed (daily in just 6.2% of cases), which draws attention to special dietary habits in different parts of the world (Misaa, Somiya Gutbi and Siham, 2018).

Eggs are present in daily menus (result adapted to rational nutrition norms) in only 7.43% of cases. In the study of adolescents in Iasi, such a result occurs in 6.56% of cases, so it is still inappropriate (Albu, Onose, Negrea, Hodorca and Cracana, 2015). Eggs are rich in quality protein in lipids, vitamins and minerals, but the caloric intake is modest (171 Kcal / 100 g of product). Nutritional education programs should be done correctly, starting from the problems that arise rather than the ideas of some politicians (giving fruit in schools).

Dried vegetables are becoming less consumed, even though beans have long been regarded as a traditional product. Basically, changes in eating habits occur, but often due to problems with the time required for food processing.

The bread is rich in vegetable protein, carbohydrates and offers a high caloric intake. I draw the attention of 9.09% of young people who mark zero and 11.57% of students who mark the 1 st variant. In the study conducted in Sudan there are no answers, and the ones once a week are present only in 3.30% cases (Misaa, Somiya Gutbi and Siham, 2018).

There are differences in the eating habits of the population, differences that need to be addressed by specialists in the field.

Conclusions. Nutritional education intervention of students practicing performance sports is necessary. Breakfast is present in most of the students at the sports program, but it's

just about better distribution of food in the day schedule and not the increase in the quantities consumed. The input of animal products (chicken and eggs) is similar to the two studied profiles. In this context, there is no assurance of the need for quality proteins that contribute to the development of muscle mass. Vegetable products are present in modest quantities (dried vegetables) or appropriate (bread) but they do not provide all the necessary nutrients.

The sport profile requires the intervention of a nutritionist specializing in sports nutrition, to guide the nutrition of the pupils to the particular nutritional requirements required by intensive sports activity.

References

1. Abalasei B. and Trofin F., 2016. Considerations on the correlation between real body and body image, Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 9, Issue 16, pp. 7–12.
2. Albu A., Onose I., Negrea M., Hodorca R.M. and Cracana I., 2015, Rev.Sport si Societate, vol.15, Issue 2, pp. 202-208.
3. Albu A., Rada C., Albu M., Cracana I., Lupu C., 2011, Correlație nivel educațional maternel – alimentație la un lot de adolescenți din liceul "Dimitrie Cantemir" de Iași, in Mondialization du comportement alimentaire et l'obésité, coordonateurs Glavce C., Milici N., Rovillé-Sausse si Iancu E., Bucuresti: Editura Academiei Romane, pp. 124-128.
4. Baci A., 2015, Aspecte ale comportamentului alimentar al unei comunitati rurale din Romania, in Natura si Omul, coordonatori: Iancu E., Glavce C. si Baci A., Ploiesti: BIOEDIT, pp. 12-21.
5. Baci A., 2011, Anthropological – medical aspects of feeding behavior of children in modern society, Review of Global \medicine and Health Research, vol. 2, nr. 1, pp. 79-99.
6. Emara R., Mehanna A. A., Ashour A., Koura M. and Shatat H. Z., 2018, Dietary habits and age at menarche in relation to body weight among preparatory school girls in Alexandria, Journal of High Institute of Public Health, 48(1), 9–17.
7. Hima, B.M., Meenu, D., and Priti, R.L., 2017, Nutritional status of athletes: a review, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2(2), 895-904.
8. Andrei L.L., Rada C., Albu A., Cracana I., Albu A., 2011, Corelatia alimentatie – venit pe membru de familie la un lot de adolescenti de la Liceul "Dimitrie Cantemir" din Iasi, Revista Medico-Chirurgicala, vol. 115, nr. 1, pp. 181–185.
9. Misaa M.A.A., Somiya Gutbi S.M., and Siham M.O.G., 2018, Assessment of nutritional status of the adolescents (13–18 years) studying in secondary schools in Elhafeir Area-dangle locality – northern state 2018, Indian Journal of Applied Research, 8(8), 1-5.
10. Naglaa K.A.H and Marwa M.A.O., 2018, Life style risk factors of Iron deficiency anemia among adolescent's girls, International journal of Nursing didactics, 8: (10) October, pp. 18-28.
11. Rațu R.N., Doliș M.G., Murariu O.C., Hodorcă R.M., Onose I. and Usturoi M.G., 2018, Studies regarding quantitative evaluation of milk proteins gathered from different animal breeds as source for a healthy nourishment of athletes, Proceedings of ICU 2018 The impact of Sport and Physical Education Science on Today's Society, EDlearning, pp. 303-308.

Цитування на цю статтю:

Adriana Albu, Ionuț Onose, Raluca Mihaela Hodorcă, Beatrice Abalasei. Food Habits of Students from the Sports Program Highschool in Suceava. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 188-193

Відомості про автора:

Адріана Албу – Університет медицини і фармації ім. Г.Т. Попа (Румунія)
e-mail: info@eu-medstudy.com

Information about the author:

Adriana Albu – "Grigore T. Popa" University of Medicine and Pharmacy (Iasi, Romania)

Іоніч Онозе – Ясський університет ім. Олександра Іоана Кузи (Ясси, Румунія)

Ionuț Onose – "Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi (Iasi, Romania)

Ралука Міхаела Ходорці – Ясський університет ім. Олександра Іоана Кузи (Ясси, Румунія)
e-mail: raluca.hodorca@yahoo.com

Raluca Mihaela Hodorcă – "Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi (Iasi, Romania)

Беатріс Абаласей – Ясський університет ім. Олександра Іоана Кузи (Ясси, Румунія)
e-mail: beatrice.abalasei@uaic.ro

Beatrice Abalasei – "Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi (Iasi, Romania)

ЗМІСТ

<i>Імас Євгеній, Дутчак Мирослав, Андреева Олена, Кенцицька Ірина.</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО УЧАСТІ У ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДАХ.....	3
<i>Баскевич Олег, Герич Роман, Лісовський Богдан, Наконечна Світлана.</i> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ЗІ СТАБІЛЬНОЮ СТЕНОКАРДІЄЮ І-ІІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО КЛАСУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	10
<i>Боднар Аліна, Юрчишин Юрій, Стасюк Іван.</i> АНАЛІЗ ДИНАМІКИ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	19
<i>Бондаренко Ірина, Дзюбан Оксана, Кураса Геннадій, Бондаренко Олег.</i> ПРО ЯКІСТЬ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (на прикладі Чорноморського національного університету імені Петра Могили)	26
<i>Доцюк Лідія, Гауряк Олена.</i> ВПЛИВ АДАПТИВНОЇ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧОЇ ПРОГРАМИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ.....	34
<i>Кравченко Тетяна.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	40
<i>Ланковський Едуард, Яців Ярослав, Лісовський Богдан.</i> ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	51
<i>Молдован Андрій.</i> ДО ПИТАННЯ ПРО ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕАЛІЯХ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	56
<i>Наконечний Ігор.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ.....	62
<i>Новокишинов Іван, Соловей Алла, Ярошик Марта, Римар Ольга.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ.....	67
<i>Ріпак Мар'яна, Ріпак Ігор.</i> ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК.....	72
<i>Савонова Оксана.</i> ПРИРОДНИЧО-НАУКОВА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ЗМІЩАНОГО НАВЧАННЯ.....	78
<i>Сінціана Каліна Силістеану, Андрій Емануель Силістеану.</i> ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ....	84
<i>Соломонко Андрій, Андрес Андрій.</i> СИСТЕМАТИЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА РОЗВАГ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 15–17 РОКІВ ЗГІДНО ЇХ ПУЛЬСОВОЇ ВАРТОСТІ.....	89
<i>Тітова Ганна, Бобошко Володимир, Можин Сергій.</i> СПОРТИВНИЙ ВІДБІР НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	96

<i>Філак Ярослав, Філак Фелікс, Цюпак Тетяна. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ВИРАЗКОВОЇ ХВОРОБИ ШЛУНКА І ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ.....</i>	102
<i>Циба Юрій, Ніколайчук Ольга, Богданюк Антоніна. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КЛАСИЧНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....</i>	107
<i>Цибанюк Олександра, Богданюк Антоніна. ГЕНЕЗИС ТА ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РУМУНІЇ “ВІДКРИЙ ДЛЯ СЕБЕ ОЙНУ” У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....</i>	114
<i>Чупрун Наталія. УМОВИ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОРГАФІЇ.....</i>	119
<i>Яковенко Артем. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У СВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ.....</i>	125
<i>Ячнюк Максим, Чубатенко Сівіль, Ібрагімов Еміль. ВИЯВЛЕННЯ ПРІОРИТЕТНИХ МОТИВІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ГАЛУЗІ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ.....</i>	132
<i>Горбата Роксолана. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАННЯ ЗА БУТЕЙКОМ У КОМПЛЕКСНІЙ ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ.....</i>	136
<i>Мосейчук Юрій, Палічук Юрій. МОТИВАЦІЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ.....</i>	142
<i>Ткачівська Інна, Іванишин Ірина, Презіята Ганна, Дмитришин Дмитро. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 10-ТИ РОКІВ ЯК КРИТЕРІЙ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ АКТИВНИМ ТУРИЗМОМ.....</i>	145
<i>Долбишева Ніна, Михайліченко Анна. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДИРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</i>	150
<i>Григоришина Тетяна, Балацька Лариса. НАУКОВІ ПРІОРИТЕТИ ІСТОРИЧНОЇ ПАРАДИГМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ (за матеріалами дисертаційних робіт періоду (1939–1990 рр.)).....</i>	161
<i>Мочернюк Владислав. ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....</i>	166
<i>Олександр Корсак, Ірина Султанова, Іванишин Ірина. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ЛІЦЕЮ З ЇХ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ.....</i>	171
<i>Кучеренко Геннадій. ОСНОВНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС (теоретична стаття).....</i>	181
<i>Адріана Албу, Іоніч Онозе, Ралука Міхаела Ходорці, Беатріс Абаласї. ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИЩОЇ ШКОЛИ ПРОГРАМИ СУЧАВИ.....</i>	187

CONTENTS

<i>Imas Yevhenii, Dutchak Myroslav, Andrieieva Olena, Kensytska Iryna.</i> INCREASE OF THE LEVEL OF ADULTS' INVOLVEMENT IN RECREATION AND WELLNESS ACTIVITIES.....	3
<i>Baskevych Oleh, Herych Roman, Lisovskyi Bohdan, Nakonechna Svitlana.</i> EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF THE COMPLEX PROGRAM OF PHYSICAL THERAPY IN PATIENTS WITH STABLE STONE CARDIAS OF THE I-II FUNCTIONAL CLASS ON THE POLYCLINIC STAGE.....	10
<i>Bodnar Alina, Yurchyshyn Yurii, Stasiuk Ivan.</i> ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF FORMATION OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF READINESS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR THE OLYMPIC EDUCATION OF PRIMARY PUPILS.....	19
<i>Bondarenko Iryna, Dziuban Oksana, Kurasa Hennadii, Bondarenko Oleh.</i> ON THE QUALITY OF EDUCATIONAL PROCESS ON FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (on the example of the Petro Mohyla Black Sea National University).....	26
<i>Dotsiuk Lidiia, Hauriak Olena.</i> THE INFLUENCE OF ADAPTIVE CORRECTION-DEVELOPING PROGRAM ON THE FUNCTIONAL STATE OF ADOLESCENTS WITH MENTAL RETARDATION.....	34
<i>Kravchenko Tetiana.</i> OPTIMIZATION OF PHYSICAL PREPARATION OF MASTER SCHOOL FACILITIES OF MOBILE GIRLS IN THE CONDITIONS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL.....	40
<i>Lapkovskyi Eduard, Yatsiv Yaroslav, Lisovskyi Bohdan.</i> PROGRAM OF IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FREE STATE AND ITS IMPACT ON MALIGNANT EFFICIENCY.....	51
<i>Moldovan Andrii.</i> TO THE QUESTION OF PREPARATION OF FUTURE FACTORS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTING TO ENTERPRISE ACTIVITY IN REALITIES OF POST-INDUSTRIAL SOCIETY.....	56
<i>Nakonechnyi Ihor.</i> INTERACTION WITH SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF HIGH-QUALIFIED SPORTSMANS FROM PANKRATION.....	62
<i>Novokshonov Ivan, Solovei Alla, Yaroshyk Marta, Rymar Olha.</i> COORDINATION SKILLS IMPROVEMENT BY HIGH SCHOOL PUPILS THROUGH BOXING.....	67
<i>Ripak Mariana, Ripak Ihor.</i> FEATURES OF MEN'S MOVEMENT ACTIVITY.....	72
<i>Savonova Oksana.</i> NATURAL SCIENCE PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT BY USING BLENDED LEARNING TECHNOLOGIES.....	78
<i>Silisteanu Sinziana Calina, Silisteanu Andrei Emanuel.</i> THE IMPORTANCE FOR YOUNG ADULTS TO DO PHYSICAL ACTIVITIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE...	84
<i>Solomonko Andrii, Andres Andrii.</i> SYSTEMATIZATION OF GAMES AND ENTERTAINMENT FOR STUDENTS 15–17 YEARS OF THEIR PULSE VALUE.....	89
<i>Titova Hanna, Boboshko Volodymyr, Mozhyn Serhii.</i> SPONTANEOUS SELECTION IN THE INITIAL STAGES OF PREPARATION OF JUNIOR FOOTBALLS.....	96
<i>Filak Yaroslav, Filak Feliks, Tsiupak Tetiana.</i> PHYSICAL THERAPY OF PATIENTS OF SURGERY OF SURGICAL TREATMENT OF URINE DISEASE DURATION AND TWO-THAILAND FATAL TISSUE.....	102

<i>Tsyba Yurii, Nikolaichuk Olha, Bohdaniuk Antonina.</i> TRENDS OF DEVELOPMENT OF CLASSIC POWERLIFTING AT THE MODERN STAGE.....	107
<i>Tsybaniuk Oleksandra, Bohdaniuk Antonina.</i> NATIONAL PROGRAM OF ROMANIA "OPEN FOR YOUR OINA": IDEA AND PRECONDITIONS FOR CREATION.....	114
<i>Chuprun Nataliia.</i> CONDITIONS OF FORMATION OF COORDINATING CHARACTERISTICS OF YOUNG SCHOOLS BY MEANS OF HOREORGHAFIA.....	119
<i>Yakovenko Artem.</i> THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN EUROPEAN COUNTRIES.....	125
<i>Yachnyuk Maksym, Chubatenko Sevil, Ibragimov Emil.</i> ANALYSIS OF STUDENTS' PRIORITY MOTIVES IN THE INDUSTRY OF ACTIVE TOURISM.....	132
<i>Horbata Roksolana.</i> EFFECTIVENESS OF APPLICATION BUTEYKO BREATHING METHOD IN THE COMPLEX PROGRAM OF PHYSICAL THERAPY OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PATIENT DISEASES.....	136
<i>Moseichuk Yurii, Palichuk Yurii.</i> MOTIVATION OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS ON THE BASIS OF INTERNATIONAL DISTRIBUTION INTEGRATION.....	142
<i>Tkachivska Inna, Ivanyshyn Iryna, Prezliata Hanna, Dmytryshyn Dmytro.</i> THE STATE OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN OF 10 YEARS AS A CRITERIA READY-NATION TO ACTIVE TOURISM.....	145
INTERCONNECTION OF INDICATORS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES-CHEESECLIDERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	150
<i>Hryhoryshyna Tetiana, Balatska Larysa.</i> SCIENTIFIC PRIORITIES OF HISTORICAL PARADIGM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF UKRAINE (based on dissertation papers of the period (1939–1990))	161
<i>Mocherniuk Vladyslav.</i> VOLUNTEERING ACTIVITIES OF STUDENTS OF MAJORING "PHYSICAL CULTURE"	166
<i>Oleksandr Korsak, Iryna Sultanova, Ivanyshyn Iryna.</i> INTERACTION OF PHYSICAL TRAINING OF LITHUANIAN MILITARY AND SPORTLESS LITERS WITH THEIR LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT.....	171
<i>Kucherenko Hennadii.</i> BASIC BASICS OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION OF GRAVETS IN A DISTANCE TENNIS (theoretical article)	181
<i>Adriana Albu, Ionuț Onose, Raluca Mihaela Hodorcă, Beatrice Abalasei.</i> FOOD HABITS OF THE STUDENTS FROM THE SPORTS PROGRAM HIGHSCHOOL IN SUCEAVA.....	187

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. **Обсяг оригінальної статті** – 6 і більше сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.
2. **Статті подаються у форматі Microsoft Word.** Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.
3. **Текст статті** має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. **Таблиці** мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. **Діаграми, рисунки, формули, схеми** потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

Статті пишуться за схемою:

- **УДК** (у лівому верхньому куті аркуша).
- **Автор(и)** (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті).
- **Назва статті** (заголовними буквами, жирним шрифтом).
- **Резюме й ключові слова** 2-ма мовами (укр., англ.). Об'єм резюме англійською мовою не менш **1800 символів**, українською – **800 символів**, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
- **Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
- **Мета дослідження.**
- **Методи й організація дослідження.**
- **Результати і дискусія.**
- **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
- **Список використаних джерел** (стилем **Vancouver** та оформлення пристатейної бібліографії латиницею (**References**)).

1. **Стаття приймаються** на українській, англійській та польській мовах.
2. **У кінці статті навести:** прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду, номер ORCID; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу закладу вищої освіти.
3. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей: 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт; 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; 24.00.03 – Фізична реабілітація; 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура й основи здоров'я).
4. **Статті надсилати на e-mail:** journal.pu.fc@gmail.com та за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу.

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: journal.pu.fc@gmail.com

<http://journals.pu.if.ua/index.php/fcult/index> – журнал “Вісника Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура”

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 33
2019

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 27.03.2019. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 15,0.
Тираж 100 прим.

Видавець
Видавництво ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 75-13-08
E-mail: vdvcit@pu.if.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.

Виготовлювач
ТзОВ "ВГЦ "Просвіта"
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18, тел. 53-38-67
E-mail: oblasna-prosvita@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6170 від 03.04.2018.