

*Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський університет  
імені Василя Стефаника  
Управління фізичної культури і спорту*

# **Кінезіологія в системі культури**

Матеріали конференції  
(12-14 жовтня 2001 року)

м. Івано-Франківськ-2001

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський університет імені Василя Стефаника  
Управління фізичної культури і спорту

## Кінезіологія в системі культури

Матеріали конференції  
12-14 жовтня 2001р.

637869

72 M



м. Івано-Франківськ-2001

ББК –75.00  
УДК – 796.011.1  
К-41

Кінезіологія в системі культури: Матеріали конференції. - Івано-Франківськ: Плай, 2001.-83 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей міжрегіональної науково-практичної конференції "Кінезіологія в системі культури". Висвітлюються етнопедagogічні, психологічні та екологічні аспекти фізичного виховання, проблеми підготовки спортсменів їх адаптації та здоров'я, а також рекреаційно-туристичної діяльності в Україні.

Редакційна рада: Мицкан Б.М. – голова, д.б.н., проф.; Сахновський К.П. – д.п.н., проф.; Ложкін Г.В. – д. психологічних наук, проф.; Шиян Б.М. – д.п.н., проф.; Жданова О.М. – к.п.н., проф.; Герцик М.С. – доцент; Парпан В.І. – д.б.н., проф.

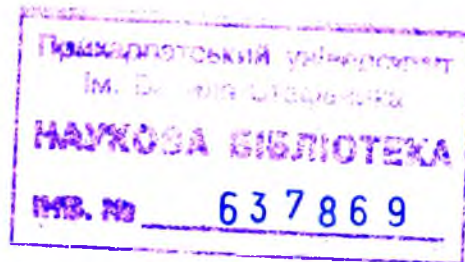
Рекомендовано до друку Вченою Радою Прикарпатського університету імені Василя Стефаника

ISBN 966-640-060-4

Адреса редакції:

76000, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський університет імені Василя Стефаника.

Видавництво "Плай", 2001. Тел.: 59-60-29, 59-60-51.



Дорогі колеги!

Проблеми з'ясування критеріїв культури людини завжди вимагали всестороннього, ґрунтовного і об'єктивного вивчення. Є всі підстави стверджувати про існування двох великих груп критеріїв культури: внутрішніх (вихованість, мораль, духовність, освіченість) і зовнішніх (манера поведінки, одяг, постава, ходьба, активне культурне життя, відсутність негативних звичок, тілобудова, фонд рухових навиків).

Сьогодні важко, беззаперечно, визначити всі риси культурної людини, але однозначно, що здоров'я, фонд рухових навиків, фізичні якості та їх постійне застосування у різних сферах життя є невід'ємною рисою загальної культури сучасної людини.

В руслі широкого, гуманно-спрямованого спортивного руху сьогодні зростає цінність фізичної культури, як фактору соціалізації особистості, засобу і методу управління поведінкою людини. Суттєво і те, що створювані засоби і методи розкриття індивідуальних природних здібностей стали загальнокультурним надбанням в міру інкорпорації їх в масову практику.

По мірі розвитку спорту і його проникнення в різні сфери життя суспільства, стає очевидним, що його соціальне і культурологічне значення дуже багатоліке: він широко представлений в системі освіти, в рекреаційно-оздоровчому комплексі, в різноманітних сферах культурного спілкування і міжнародних відношень тощо.

Все це дає підстави говорити про спорт як багатofункціональне явище у світовій культурі. Однак проблеми його розвитку в різних соціокультурних умовах не є простими, далеко ще не вирішені і вимагають вивчення.

Сподіваюсь, що Ваші дослідження внесуть вагомий вклад у створення цілісного уявлення про роль спорту в розвитку культури ХХІ століття.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Прикарпатського університету імені Василя Стефаника, доктор біологічних наук, професор Б.Мицкан

## ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

*Агаджанян Н.А.*

### ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА СОВРЕМЕННОЙ ЭПОХИ: ПРИРОДА И ОБЩЕСТВО

*Российский университет дружбы народов*

Решая актуальные проблемы, возникающие перед человечеством сегодня, мы сталкиваемся с тем, что корни многих из них уходят в глубь веков. Каждая эпоха исторического и общественного развития человечества имела свои особенности, и на этом пути биологическая эволюция человека прошла несколько качественно своеобразных этапов взаимодействия с природой. В самом начале человеческой истории, когда люди жили собирательством, охотой и рыболовством человек адаптировался, в основном, к окружающим его "враждебным" природно-климатическим условиям. Второй этап начинается с появления земледелия и скотоводства, то есть с перехода от присваивающей экономики к производящей. По мере появления орудий труд, совершенствования технических средств, у человека появилась возможность уже адаптировать окружающую природу для своих нужд. В этот период начали вырубать леса, проводить каналы, строить ирригационные сооружения и т.п. Прогрессирующее улучшение жизненных условий привело к значительному росту населения. При этом уже началось заметное влияние человека на окружающую среду. Третий этап начинается с промышленного переворота, позволившего создать грандиозные производительные силы. В результате развития науки и техники, появления новых видов транспорта, средств связи, коммуникации, одновременно с улучшением условий жизни и увеличением продолжительности жизни, появились болезни цивилизации. Именно на этом этапе по существу началась экологическая экспансия. И, наконец, на четвертом этапе, в условиях современного развития мировой экономики, человеку уже приходится адаптироваться не столько к природным условиям, сколько к созданным вредным факторам антропогенного происхождения. Стремительные темпы развития науки и техники, резкое увеличение энергоинформационных взаимодействий, нарастающее из года в год загрязнение окружающей человека среды (атмосфера, вода, пища) требует от организма постоянного адаптационного напряжения. Социально-экономические и экологические условия создают

постоянный психо-эмоциональный стресс.

Формировавшись в течение многих тысячелетий физиологические свойства человека не могут меняться так же стремительно, как темпы развития научно-технического прогресса. В результате очень часто возникает конфликт между биологической природой человека и окружающей его экологической средой.

Мир стал тесным, беспокойным, меняются наши представления о времени и пространстве, о масштабах земных расстояний и плотности населения. Девять тысячелетий назад все человечество состояло из 10 млн. человек, через 2500 лет – второе удвоение, через 1500 лет – третье, через 1000 лет (начало нашей эры) – четвертое, через 900 лет – пятое, через 800 лет (XVII в н э) – шестое. А в последующем – темп прироста резко ускоряется: уже к 1850-у году происходит очередное – седьмое – удвоение населения, а еще через 100 лет (1850-1950 гг) происходит восьмое удвоение. Новое – девятое – удвоение произошло через 40 лет, к 1990-у году.

Если численность людей будет возрастать как сейчас – в среднем на два процента в год, то через 700 лет каждому человеку достанется всего лишь один квадратный метр на поверхности земного шара. Известный американский физик-теоретик Ф. Дайсон подсчитал, что при современных темпах прироста населения уже через 3500 лет все люди в сумме должны весить столько же, сколько весит весь земной шар.

По прогнозам экспертов-демографов ООН, к 2025-у году население Земли составит 8 млрд. человек, а к 2050-у году достигнет 15 млрд. человек. Темпы роста населения могут вызвать перемены в облике Земли и радикально изменить жизнь ее обитателей.

Несмотря на демографическую, научно-техническую, информационную и экологическую экспансию и небывалую миграционную подвижность темп биологической эволюции не устраивает человека. Неукротимый человеческий дух постоянно стремится к новым свершениям. Если надо взлететь и начать освоение воздушного и околосолнечного пространства, мы не ждем, пока у нас отрастут крылья, а опираясь на силу своего разума строим летательные аппараты и надежные системы жизнеобеспечения. Если надо опустится на морскую пучину, мы не ждем, пока у нас сформируется морфофункциональная структура организма, пригодные для нормальной жизнедеятельности в глубинах океана, а строим батискафы и подводные корабли. Для жизни в экстремальных условиях Арктики и Антарктики мы не впадаем в зимнюю спячку и не ждем.

пока у нас сформируется адекватная для этих условий система терморегуляции, а строим архитектурные сооружения для жизни и работы в этих условиях.

Хотя мозг современного человека казалось бы достиг необычайно высокой степени совершенства, однако человек вечно спешит и при всех своих интеллектуальных достоинствах ему не хватает расчетных способностей мозга и способов обмена оперативной информацией. Вместо того, чтобы ждать, пока проэволюционирует наш мозг, человек изобретает компьютер, мобильный телефон...

Все эти технические средства не адекватны человеческой природе и могут деформировать наше мировосприятие и мироощущение. Поразительные достижения цивилизации изменили наши представления о времени и пространстве. Человек перестал удивляться самому себе, своим делам и свершениям.

Несмотря на то, что наш могущественный век в отношении знаний превосходит все предыдущие, мы не достигли главного – большей мудрости и у нас не просматривается оптимистическая морально-нравственная перспектива. Такова наша людская натура. От первого утра первых людей до последней вечерней зари человечества наше поведение стоит на 4-х китах: любовь, голод, гнев и страх. Отсюда все остальное. Вечным безумным стимулом является любовь.

Сегодня человечество теряет здравый смысл. Поступь добра, любви и альтруизма замедляется и чахнет, а всколыхнувшийся мир зловещий террор, национальный эгоизм и фундаментализм обретают глобальный характер. Мир рабства и угнетения породил страх как могучие орудия подавления человека. Террор порождает злобу и страх. Мир катится в пропасть. Запугать, унижить, парализовать волю, сломить сопротивление, превратить людей в послушное безликое стадо вот чего хотят добиться с помощью террора.

Сегодня мир живет в эпоху великого страха и потери социальной опоры. Вечный вопрос "что делать?" теперь остро встал перед всем человечеством.

Чтобы мир жил богатой творческой жизнью первое что надо сделать – уничтожить страх и все что рождает страх.

Страх должен породить бесстрашие, вернуть людям вкус к жизни, любовь к природе нашей прекрасной планеты Земля и ее обитателям.

Мир спасут красота, добро, любовь, понимание единства человека и природы, дух созидания и терпимости. Здоровый дух, физическая культура и спорт сформируют здоровое тело. Основной идеей эпохи, рожденной в стимулах гнева, страдания, любви и победы должно

явиться единение народов, энтузиазм, радость жизни. Позабыв распри народы мира должны объединиться в единую семью. Другой альтернативы не может быть у зрелого мыслящего человечества. Другая альтернатива – альтернатива человеконенавистная – некросфера – сфера гибели цивилизации.

*Герцик М.С., Герцик А.М.*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

З моменту відродження української державності однією із ключових проблем розбудови національної системи фізкультурно-спортивного руху була підготовка кадрів нового покоління. Не зважаючи на те, що тривалий час спеціалізовані вищі навчальні заклади України були зорієнтовані в основному, на підготовку висококваліфікованих тренерських кадрів, на початку 90-х років утворилась своєрідна прогалина в підготовці фахівців для сфери фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної, туристичної діяльності. Особливо гостро ця проблема проявилась щодо підготовки фахівців нової для України спеціальності – фізичної реабілітації.

На міжнародному рівні зміст терміну "реабілітація" чітко зафіксований у Стандартних правилах забезпечення рівних можливостей для інвалідів, які прийняті були Генеральною асамблеєю ООН (резолюція №48/96 від 20 грудня 1993 року).

У 1997 році Кабінет міністрів України затвердив спеціальність фізична реабілітація в переліку спеціальностей за якими ведеться підготовка фахівців у ВНЗ.

Реагуючи на гострий попит велика кількість вищих закладів освіти України розпочала підготовку фахівців з фізичної реабілітації. Часто така підготовка велася без достатнього врахування характеристик саме фізичної а не медичної реабілітації. Уникнути таких помилок вдалося тим ВНЗ, які орієнтувались на зарубіжний досвід. Серед таких – ЛДІФК. Саме засвоєння канадського, шведського і, частково, польського досвіду спрямувало підготовку фахівців, здатних забезпечити відновлення або компенсацію втрачених пацієнтом функцій засобами активного дидактичного впливу.

Висока якість підготовлених фахівців підтверджена найбільш зацікавленими організаціями: Фондом реабілітації інвалідів, Товариством захисту дітей хворих дитячими церебральним паралічем.

Федерацією інвалідного спорту.

За реалізацію українсько-канадського проекту розвитку фізичної реабілітації "Партнери в охороні здоров'я" ЛДДФК в 1997 році нагороджений спеціальною відзнакою Канадської організації міжнародного розвитку (SIDA) "За досягнення у реформуванні охорони здоров'я в Україні".

Обмежуючими факторами розвитку фізичної реабілітації (фізіотерапії) в Україні, на наш погляд, є:

- недосконалість навчальних планів та програм в деяких вищих закладах освіти;

- обмежені можливості бази клінічних практик;

- відсутність посад реабілітологів у державних медичних установах.

*Жданова О.М., Данилевич М.В., Грибовська І.Б.*

### **ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНОЇ СФЕРИ**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Ефективне функціонування рекреаційно-туристичної сфери неможливе без якісного кадрового забезпечення. В Україні функціонує кілька десятків вищих навчальних закладів, які готують менеджерів і економістів для сфери туризму. Проте спеціалістів активного туризму фактично ніде не готують. Ми переконані, що до цієї важливої діяльності повинні бути залучені всі фізкультурні заклади освіти.

У сучасному переліку напрямків і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фізкультурних кадрів в Україні, відсутній туристичний напрямок. Проводиться спеціалізація студентів в рамках спеціальності "Фізичне виховання". У Львівському ДІФК така спеціалізація називається "Рекреаційно-оздоровча і туристична діяльність".

Перший набір спеціалізації "Рекреаційно-оздоровча і туристична діяльність" відбувся у 1999-2000 навчальному році. Формувалася спеціалізація зі студентів 3 курсу педагогічного факультету загальною кількістю 60 чоловік.

Знайомство зі студентами почалося із вивчення їх фахових перспектив, схильностей, уподобань. Привабливе для студентів професійне середовище визначалося за методикою Д.Голланда. Визначались типи особистості. Схильності до комунікативної та організаторської діяльності визначались за методикою КОС-2.

Виявилося, що серед студентів спеціалізації домінує соціальний

тип особистості (46,4%). Його характерними рисами є комунікабельність, бажання повчати і виховувати, гуманність. Серед занять, яким надається перевага – навчання і лікування. Значна кількість студентів (28,6%) мала діловий тип особистості. Незначна кількість студентів віднесена до інтелектуального (7,1%) та конвенційного (3,6%) типів. За Д.Голландом – це некомунікабельні особистості, слабкі організатори. Таким чином, належність більшості студентів (75%) до соціального і ділового типу особистості, з нашої точки зору, повинна забезпечити їм успіх майбутньої професійної діяльності у рекреаційно-туристичній сфері.

Результати тестування за методикою КОС-2 дозволили встановити, що 59,1% студентів мають високий рівень схильностей до комунікативної діяльності; 68,3% - до організаційної діяльності.

Програма підготовки спеціалістів до рекреаційно-туристичної діяльності включала такі розділи: теоретичні основи спеціалізації; туристична діяльність; рекреаційно-оздоровчі установи, зони, території; організаційно-методичні основи рекреаційно-оздоровчої і туристичної діяльності.

Наш не дуже тривалий досвід навчання студентів спеціалізації дозволив зробити висновки про життєздатність і корисність багатьох її аспектів, а також, визначити моменти, які потребують перегляду та змін у програмі.

*Дожекін Г.В.*

### **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПОРТСМЕНА**

*Національний університет фізичного виховання і спорту.*

*Київ, Україна*

Використання загальноприйнятих психологічних характеристик для оцінки можливостей атлета недостатньо. Один з можливих підходів може бути реалізований у парадигмі психологічного потенціалу, що варто розглядати як сукупну можливість спортсмена здійснювати свою тренувальну та змагальну діяльність.

Сутність цього поняття полягає у визначенні можливості атлета здійснювати спортивну діяльність, що охоплює тривалий період життя людини. Успішність її здійснення ґрунтується на порівняно стабільній психологічній активності, яка пов'язана з глибокими особливостями особистості, що складають психологічний потенціал спортсмена.

Умовою стійкості спортивної діяльності є найбільш повна можливість реалізації спортсменом свого психологічного потенціалу.

Уявлення про психологічний потенціал зв'язано з психологічним "вигоранням" спортсмена. Воно визначається як структура, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення і конфліктність суб'єкта спортивної діяльності. За зміною цих параметрів з часом можна аналізувати характер зміни психологічного потенціалу спортсмена.

Вигоранням є такий психічний стан, що виникає в результаті інтенсивного або (та) тривалого фізичного навантаження і виявляється в порушенні функцій психіки: когнітивної, регулятивної та комунікативної. Це приводить до зниження якості тренувального і результативності змагального процесу. Динаміка розвитку вигорання простежується при аналізі зниження психологічного потенціалу. Серед причин (джерел) вигорання виділені 5 факторів, які мають психологічну природу та відображують специфіку змагальної діяльності:

- варіативність поведінкової активності;
- аккумулятивні ефекти тривалої психічної напруги;
- передчасна психічна демобілізація;
- зниження рівня функціонального стану після спортивної травми;
- невідповідність психологічного і біологічного віку.

Ці чинники зустрічаються в різних сполуках і вираженні, що утруднює їхню діагностику, виявлення тенденцій розвитку й у кінцевому рахунку профілактику зберігання психологічного потенціалу спортсмена.

*Мицкан Б.М.*

### **МОРФОГЕНЕЗ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗАХ ПРИ ГІПОКІНЕЗІЇ І ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Відомо, що скелетні м'язи це багатofункціональні органи в основі будови яких лежить функціон клітинно-симпластична морфофункціональна одиниця, яка розвивається в результаті взаємодії двох диферонів (міобластів і міосателітоцитів). Останні виникають в результаті дивергентної диференціації міогенних клітин-проміоцитів (Клишов А.А., 1984; Данилов Р.К., 1985.)

На основі раніше проведених нами досліджень (Мицкан Б.М., 1997) було встановлено, що розвиток скелетних м'язів є суттєвим нестропійним фактором, який поступово збільшує енергетичні

ресурси організму і, як наслідок його рівень працездатності.

У зв'язку з цим важливим є вивчення впливу різних рівнів рухової активності на морфогенез адаптаційних процесів в скелетних м'язах, які в значній мірі впливають на розвиток вегетативних функцій і накопичення їх резервних можливостей.

В ході комплексного дослідження міогенних і нервово-судинних компонентів скелетних м'язів отримані дані про ріст, диференціацію, фізіологічну і реparatorну регенерацію, особливості формування структурного сліду адаптації з позиції тісної єдності симпластичних (м'язові волокна) і клітинних (міосателітоцити) утворень в постнатальному онтогенезі.

Встановлено, що в умовах гіпокінезії послаблюється нейротрофічний вплив на м'язові волокна (МВ) в результаті деструкції структурних основ екзоцитозу ацетилхоліну і нейротрофінів та мікроциркуляції крові, який супроводжується диференціацією (структурно-адапційна реакція) м'язової тканини. Першопричиною переходу МВ в пластичний стан є структурно-функціональна перебудова нервово-м'язових веретен, яка забезпечує зміну потоку аферентних імпульсів.

Важливою ланкою в розвитку деструктивних явищ скорочувального апарату в умовах гіпокінезії є переключення вуглеводного обміну на жировий і активізація перекисного окислення ліпідів. Гальмівний ефект гіпокінезії на розвиток і диференціацію скелетних м'язів є зворотнім при умові відновлення рухової активності. При цьому фізичні навантаження прискорюють реалізацію генетичної програми росту і диференціацію скелетних м'язів, а також забезпечують протекторну дію щодо репресивного впливу гіпокінезії.

Результати ультраструктурного дослідження пластичності МВ можуть бути використані для розробки нових методів подолання стабілізації адаптаційних процесів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена.

*Радич Н.В., Северин А.Е., Семятов С.М., Василенко Л.В.,*

*Ходорович А.М., Старшинов Ю.П., Шастун С.А.*

### **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У ЖЕНЩИН РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ**

*Российский университет дружбы народов*

Целью нашей работы явилось изучение функциональных особенностей системы дыхания у женщин разных соматических типов

из различных климатогеографических регионов.

В обследовании приняло участие студентки в возрасте от 17 до 26 лет из России. Юго-Восточной Азии (ЮВА) и Африки. Определение конституциональных типов проводилось по специальной схеме соматотипирования женщин В.П. Чтецова и соавт. (1979), с использованием классификации и терминологии И.Б. Галанта (1927).

Установлено, что самую многочисленную группу обследуемых из России и Африки составили женщины мегалосомной конституции – 62.21% и 65.64%, а из ЮВА только – 11.35%. К лептосомной конституции принадлежали 23.36% женщин из России, 17.92% из Африки и 38.03% из ЮВА. Мезосомную конституцию имели 14.42% женщин из России, 16.44% - из Африки и 50.62% - из ЮВА.

Сравнительный анализ значений легочных объемов и проходимости трахеобронхиального дерева у обследованных показал, что они различаются между собой по основным параметрам. Так, форсированная жизненная емкость легких, резервный объем вдоха и площадь под кривой форсированного выдоха достоверно выше у женщин мегалосомной конституции, а резервный объем выдоха и время форсированного выдоха выше у женщин мезосомальной конституции ( $p < 0.05-0.001$ ).

Выявлено, что абсолютные значения скоростных характеристик форсированного выдоха: пиковая, максимальная (ПЭС, МОС25, МОС50, МОС75) и средняя (25/75, 75/85) объемная скорость, а также изменения рассматриваемых показателей в % к должным величинам достоверно выше у женщин из России и Африки с мегалосомным типом конституции и у женщин из ЮВА с мезосомным ( $p < 0.05-0.001$ ). При этом, показатели минимального транзиторного времени выше у женщин с мезосомным типом конституции, а ОФV<sub>1</sub>/ФЖЕЛ - с лептосомным ( $p < 0.05-0.001$ ).

Таким образом, зависимость функциональных особенностей системы дыхания от условий среды обитания реализуются через морфофункциональные особенности женского организма.

*Сахновський К.П.*

## **РАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, Україна*

Серед різноманітних факторів, що сприяють високим досягненням спортсменів, особливе місце належить раціональній системі всієї їх

багаторічної підготовки.

- Наші багаторічні дослідження з використанням широкого комплексу загальнотеоретичних та експериментально-емпіричних методів і за участю великої кількості спортсменів різної кваліфікації та багатьох спеціалізацій дали можливість виділити вузлові положення кожного з п'яти основних етапів багаторічної спортивної підготовки.

Що стосується етапу початкової спортивної підготовки, на якому дуже важливими є загальнопідготовча направленість і обмежене навантаження, все ж найголовнішим є розуміння того, що найбільш зацікавити спортом дитину може задоволення від рухів і спілкування з товаришами по спорту і уважним, дружлюбним тренером, одним словом "гра у спорт" в найширшому розумінні, успіх якої перш за все залежить від особистих якостей і педагогічної майстерності педагога та його ставлення до учнів і роботи.

На етапі попередньої базової підготовки принциповим є особливо ретельне дотримання принципу доступності - в навантаженнях, засобах, методах, всіх видах тренувальних впливів, всіх компонентах спортивної підготовки, що в більшості видів спорту пов'язано зі збігом цього етапу з дуже складним в усіх відношеннях підлітковим віком. Основне місце на цьому етапі займають загальна та допоміжна підготовка.

На етапі спеціалізованої базової підготовки найважливішим є створення всіх необхідних передумов максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена на наступному етапі багаторічної підготовки, що передбачає таке підвищення напруженості спортивної підготовки, яке б залишало суттєві резерви її зростання в подальшому.

Характерною рисою сучасної підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є велика кількість факторів, здатних радикально вплинути на спортивний результат, і підвищення ролі різноманітних позатренувальних та позазмагальних факторів, що впливають на якість підготовки спортсменів.

Серед факторів, що сприяють тривалому етапу збереження спортсменом високої майстерності є зменшення обсягу тренувальної роботи та ще більша індивідуалізація його підготовки в порівнянні з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також привнесення до системи підготовки суттєвих змін на відміну від попереднього етапу та особлива увага відновленню та профілактиці захворювань.



Шиян Б.М.

## КОНЦЕПЦІЯ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Тернопільський державний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

1. **Актуальність** завдань щодо вдосконалення системи освіти в галузі фізичного виховання і спорту обумовлена тим, що незалежна Україна вийшла на міжнародну спортивну арену самостійним суб'єктом, що вимагає якнайшвидшої адаптації фахівців галузі до високих міжнародних вимог. Зростання вимог до фахівців галузі обумовило появу системи багатоступеневої підготовки кадрів.
2. Підготовка магістра є завершальним етапом вищої фізкультурної освіти і базою для підготовки науково-педагогічних кадрів.
3. Підготовка магістра повинна орієнтуватись на його спроможність розробляти нові прийоми професійної діяльності, збагачувати науку і культуру здобутками своєї творчості.
4. Головним принципом підготовки магістра є інтеграція освіти, науки і практики, створення оптимальних умов для його творчої діяльності і всебічного розвитку індивідуальних здібностей.
5. Через магістратуру повинні готуватись переважно випускники, що в майбутньому поповнять викладацький склад ВЗО. Водночас, у підготовці такого фахівця слід орієнтуватись на те, що місце викладача повинен займати педагог з розвиненими творчими здібностями, який глибоко володіє найновішими досягненнями науки, належно знає практику, ефективні педагогічні прийоми навчання і виховання.  
Сьогодні вищій школі потрібен фахівець спостережливий, тактовний, який вмє виразити свої почуття і прагнення, здатний зрозуміти інших людей, цінує їх індивідуальність і неповторність.
6. **Зміст підготовки** магістра повинен віддзеркалювати сучасні досягнення науки і практики в галузі фізичного виховання і спорту; бути орієнтованим в майбутнє, нести випереджувачий характер і спиратись на знання, одержані на етапі підготовки спеціаліста.
7. Він повинен бути переорієнтований з відтворення взірців минулого досвіду на засвоєння методів перетворення (модифікації) дійсності, оволодіння засобами і методами самоосвіти.
8. Важливою складовою змісту підготовки магістра є світоглядні знання, плюралізм у підходах трактування принципів, методів і форм фізичного виховання і спорту різних груп населення.

9. Головним у змісті підготовки має бути варіативність знань про шляхи і засоби досягнення належних результатів у майбутній професійній діяльності.

10. В основу **навчально-виховної роботи** повинні бути покладені взаємини, що стимулюють пізнавальні і пошукові інтереси магістрантів, виховують в них почуття відповідальності за результати праці.

Характер педагогічного процесу визначається переважно індивідуальними особливостями, потребами і здібностями магістрантів та характером їх майбутньої праці. Звідси впливає різноманітність методик, стилів та нюансів викладання предметів навчального плану.

11. Обов'язковою умовою навчання магістра є його участь у різноманітних видах діяльності (педагогічній, науково-пошуковій, спортивній тощо) як передумови надбання реального соціального і професійного досвіду.

12. Визначальне місце в педагогічному процесі належить проблемному методу навчання, який ставить майбутнього фахівця в умови самостійного пошуку знань, дискусії, дидактичної гри, виконання індивідуальних творчих завдань.

13. Актуальним є використання в педагогічному процесі з майбутніми магістрами різноманітних засобів інформаційно-обчислювальної техніки і, перш за все, персональних комп'ютерів.

14. **Виховна робота** повинна завершити процес формування усвідомленого професійного самовизначення, інтелектуальної культури і культури праці.

15. Активна участь магістрантів у суспільно-політичній діяльності повинна допомогти їм реалізувати себе, розвивати самоповагу, стимулювати самовиховання і саморозвиток.

16. Критерієм результативності педагогічного процесу є засвоєння змісту навчальних предметів на рівні їх творчого, практичного застосування.

Формою атестації випускника магістратури є захист кваліфікаційної роботи, яка охоплює всі напрямки його майбутньої професійної діяльності

СЕКЦІЯ № 1  
ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ І ЕКОЛОГІЧНІ  
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Боднар Я.Б.*

**ПРИРОДНІ СИЛИ ТА ГІГІЄНИЧНІ ФАКТОРИ ЯК ЗАСОБИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ГАЛИЧНИНИ (КІНЕЦЬ  
XIX – ПОЧАТОК XX СТ)**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

Для реалізації завдань, що вирішуються у фізичному вихованні, характерне комплексне використання засобів, в тому числі природних сил і гігієнічних факторів. Чимала кількість літературних джерел кінця XIX – початку XX століття рекомендують рекомендувати організовувати заняття фізичними вправами на свіжому повітрі. Фізичні вправи, рухливі і спортивні ігри під відкритим небом, що вимагають від людини напруженої різноманітної рухової активності, сприяють інтенсивній роботі внутрішніх органів.

Найбільшого оздоровчого ефекту під впливом сонця отримується від плавання. Активний пропагандист здорового способу життя – журнал "Вогні" подає чотири основних правила під час купання:

не купайся і не плавай, якщо ти зігрітий. Коли охолонеш – лизь у вожу;

не йди у воду зразу після їди (не раніше 2 години після);

не плавай і не купайся, якщо почуваєшся зле, якщо втомлений, обезсилений, хворий;

Як не вмєш добре плавати, не йди сам на глибоку воду.

Відштовхуючись від сумної статистики сьогоdnішніх днів, від себе додамо до вищописаних застережень – не купайся у вечірній і нічний час.

Великого значення мають заняття фізичними вправами у зимову пору року, оскільки саме зимою, коли мороз скує всі болота і води, усе вкривється снігом, тоді дійсно маємо свіже повітря, звільнене від пилу і іншої нечисті.

Гігієнічні норми, як і сили природні, доповнюють і підсилюють вплив фізичних вправ на людський організм. Навіть тоді, коли можна буде десь вправляти, чим вправляти, проте не буде досягнуто потрібного ефекту, якщо не дбати про гігієнічні обставини. Найвищого результату у вихованні буде досягнуто, коли будуватиметься така

своєрідна піраміда: чистота тіла – чистота думки і серця – чистота моральна.

Одним із важливих складових гігієни фізичного виховання та спорту є правильне харчування учасників цього процесу. Цьому аспекту в досліджувані нами часи приділялось великого значення. Наголошувалось, що їжа спортсмена повинна бути простою і здоровою. Кількість їжі визначається кількістю витраченої в процесі занять фізичними вправами енергії. Раціон харчування повинен включати в себе продукти, багаті на вітамін А. В. Д, особливо для молодих людей.

Однозначна категорична негативна оцінка куріння та алкоголю присутня майже у всіх працях з організації та методики фізичного виховання тогочасного періоду.

*Борейко М.М.*

**РОЗВИВАЮЧИЙ ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО  
НАВАНТАЖЕННЯ**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

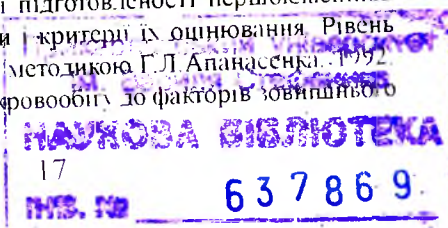
В процесі фізичного виховання школярів переважно використовуються розвиваюче і навчальне навантаження. Розвиваючий вплив на фізичні якості навчального навантаження є незначний. Посилення цього впливу є одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів.

Метою дослідження було обґрунтування методики поєднаного розвитку фізичних якостей і навчання техніки рухів першокласників засобами легкої атлетики.

Експериментальна методика передбачала: комплексний розвиток рухових навичок і фізичних якостей; розвиток фізичних якостей на кожному уроці; чітке дозування параметрів фізичних навантажень і відпочинку; побудова тематичних серій уроків; широке використання змагального методу при засвоєнні знань; розвитку фізичних якостей.

У дослідженні прийняло участь 114 учнів перших класів, 52 хлопчики і 62 дівчинки віком від 7 до 8 років. Всі школярі належали до основної медичної групи і на момент експерименту були практично здоровими. Ніхто з них постійно не відвідував спортивних секцій.

Метод. Для оцінки фізичної підготовленості першокласників використовувалися державні тести – критерії їх оцінювання. Рівень фізичного здоров'я визначався за методикою Г.Л. Апанасенка, 1992. Адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього



середовища визначався за методикою Р.М.Баєвського. Індекс фізичного стану визначався за формулою О.А.Пирогової. Для визначення загартованості організму використовували холодovu пробу.

Під час експерименту оцінювалася техніка виконання вправ після закінчення періоду її вивчення. Експертна оцінка проводилася в експериментальній і контрольній групах вчителями, які не проводили уроки в цих класах. До експертної комісії було залучено п'ять фахівців галузі фізичного виховання.

**Результати.** Дослідження показало, що проведення уроків фізичної культури лише засобами легкої атлетики забезпечує належний рівень розвитку практично всіх фізичних якостей першокласників, так швидкісні здібності покращилися на 15%, витривалість – 19%; спритність – 4%; швидкісно-силові якості – 22%, сила рук – 15%; гнучкість – 18%. Покращились показники фізичного здоров'я: життєвий індекс зріс на 25%, силовий індекс - на 12%, індекс Робінсона – на 16%, індекс Руф'є – на 20%.

Таким чином, результати нашого дослідження дають підстави стверджувати можливість проведення уроків фізичної культури з першокласниками лише засобами легкої атлетики.

*Горев Ю.П., Галайтатий Г.Д.*

### **ПРОГРАМА “ЕЛЕКТРОННИЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я” ЯК ЗАСІБ АВТОМАТИЗАЦІЇ ОБЛІКУ РОБОТИ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,*

*Львівський державний фінансово - економічний інститут*

Процес фізичного виховання у навчальних закладах України є безперервним і підконтрольним для кожної людини окремо в умовах навчальної програми протягом 10 – 15 років. Отже цифрові масиви, що опрацьовуються викладачами в ручному варіанті, займають третину їх робочого часу.

Нами повідомлялось (1999, 2000 рр.) що на базі Львівського національного університету ім. І.Франка, Львівського державного фінансово - економічного інституту проводиться впровадження комп'ютерної програми автоматизованого обліку даних на студентів під умовною назвою “Електронний паспорт здоров'я”. Відкрились нові можливості наукових досліджень в галузі фізичного виховання.

Програма розроблена за сучасною технологією з використанням клієнт - серверного обслуговування баз даних за допомогою прикладів

Delphi 5.1. Охоплено більшість функцій облікової роботи кафедр фізичного виховання навчальних закладів усіх рівней акредитації.

Інтерфейс програми є простим. Будь хто із незначним досвідом роботи з Windows, (Word, Excel, Access) може після попереднього ознайомлення одразу її використовувати.

Передбачається адаптація цієї програми під будь які потреби та вимоги кінцевого користувача, необмежені можливості виборки, статистичної обробки, кореляційного аналізу та звітності в цифрових та графічних варіантах.

На даний час вивчаються вимоги операторів та замовників з метою адаптації програми під їх потреби. Робота продовжується.

*Заць Л.В.*

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ВСТУПУ В ШКОЛУ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

В зв'язку з реформою загальноосвітньої школи – навчання дітей з 6-річного віку, особливої актуальності набуває багатофакторний аналіз морфофункціональної готовності дітей до навчання, з метою розробки адекватних засобів, спрямованих на зменшення проявів, так званої “адаптаційної” недуги.

З цією метою ми пропонуємо застосування комплексного підходу щодо визначення готовності дітей до вступу в школу, який передбачає оцінку фізичного і психічного розвитку, соматичного здоров'я, психофізичних якостей, фізичної і розумової працездатності, а також резистентності організму.

Щодо оцінки фізичного розвитку, то його доцільно здійснювати за шкалою регресії, що дозволяє подолати основний недолік методики антропометричних відхилень. При цьому враховують кореляційну залежність між зростом, масою тіла та обводом грудної клітки. Це дозволяє віднести дітей до однієї з груп еталонів фізичного розвитку і встановити різницю між календарним і біологічним віком дитини.

Запропонована методика експрес - оцінки соматичного здоров'я дозволяє поділити дітей на групи здоров'я, визначити наявність або відсутність ознак захворювання, а також дефектів розвитку. В основу методики покладені як соматоскопічні, так і фізіометричні показники.

Функціональну готовність дитини до вступу в школу ми оцінюємо за допомогою експрес-оцінки психологічного розвитку який знаходиться в тісних кореляційних зв'язках з фізичним розвитком

Ця методика проводиться на підставі результатів виконання комплексного психофізичного тесту Керна-Ірасека, а також за допомогою психолого-педагогічних тестів, які дають можливість оцінити орієнтування дитини в оточенні, запас знань, мислення та мову, образне уявлення, одномиттєве сприймання кількості предметів. За допомогою цих досліджень ми визначаємо високий, середній чи низький рівень розвитку.

Резистентність організму визначаємо за методикою скринінгу, яка базується на використанні законів термодинаміки, які дають пояснення стійкості бюсистем, як показника її енергопотенціалу.

Всі показники вище названих методик групуються по рангах і їм присвоюється оцінка в балах окремо для хлопчиків і дівчаток. Після отримання кожного показника визначається загальна сума балів, за якою дається оцінка стану здоров'я дитини і її готовності до вступу в школу.

*Карпюк Р.П.*

### **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УМІННЯ ВИРІШУВАТИ ПЕДАГОГІЧНІ СИТУАЦІЇ**

*Луцьке представництво Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна"*

Традиційні методи навчання у вузах, що готують фахівців з фізичної культури, не можуть сьогодні забезпечити достатню професійну підготовку випускників. Ці методи спрямовані на передачу знань і часткове формування умінь, але вони недостатньо розвивають професійну свідомість та професійне мислення майбутніх учителів фізичної культури.

Органічним складовим компонентом практичної професійної діяльності вчителя фізичної культури є постійне вирішення багаточисельних педагогічних ситуацій, які виникають часом непередбачено і раптово. При цьому треба мати на увазі, що зміст, характер та інші особливості роботи вчителя фізичної культури в більшій мірі сприяють виникненню раптових ситуацій, ніж це спостерігається в роботі вчителів інших спеціальностей. З цього випливає, що необхідно озброїти майбутнього педагога вміннями ефективно розв'язувати педагогічні ситуації ще в умовах підготовки у вузі. Безумовно, складно глибоко оволодіти всіма способами вирішення можливих ситуацій, але засвоїти "технологію" розв'язання простих, типових педагогічних ситуацій – це надійні кроки професійного зростання вчителя фізичної культури.

В багатьох випадках, вирішуючи педагогічну ситуацію вчитель приймає "миттєве" рішення за схемою: виникнення ситуації – миттєве прийняття рішення. Такий спосіб реагування і дій дуже часто не приводить до ефективного вирішення, і прийняття рішення залежить від суб'єктивного стану вчителя.

Значну кількість педагогічних ситуацій можна вирішити на основі алгоритму. В основі такого підходу – алгоритм пошуку рішення конкретної ситуації. Алгоритмічний підхід у технології вирішення педагогічних ситуацій дозволяє досить швидко оволодіти змістом і послідовністю аналізу багаточисельних ситуацій, і водночас розвивати важливі ознаки професійного мислення.

Надбання досвіду аналізу і досвіду вирішення педагогічних ситуацій учителя фізичної культури дозволяє виробити модель педагогічних дій у типових педагогічних ситуаціях. Важливою умовою успішного оволодіння способами розв'язання педагогічних ситуацій є детальне фіксування та аналіз конкретних дій учнів та вчителя. Тільки на основі цього можна визначити сутність педагогічних відносин та проектувати можливі шляхи розв'язання ситуацій.

Необхідною вимогою в процесі вирішення педагогічних ситуацій є усвідомлення того, що починаючи аналіз навіть найпростішого педагогічного факту, доведеться провести значну дослідницьку роботу, скласти всебічну програму вивчення суб'єктів навчально-виховної діяльності, умов, обставин і т.д. Багаточисельність педагогічних ситуацій вчителя фізичної культури передбачає при цьому багаточисельність варіантів їх вирішення.

*Кривіва К.О., Лідовська Т.Г., Лисак Н.В., Сивка І.В.,  
Нагорнюк Г.К., Хома С.П.*

### **ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ**

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

Останнім часом стан здоров'я населення України катастрофічно погіршується. У небезпечі генетичний фонд нації. За даними НАН України в перший клас школи зараз йде тільки 20 % здорових дітей, а закінчують її здоровими лише 5 %.

Одним з найефективніших засобів оздоровлення та гармонійного розвитку молоді є фізична культура, актуальність проблем якої значно загострюється у цей час.

Аналізуючи літературу про вплив різних видів фізичної культури

на організм, ми встановили, що більшість з них мають певні переваги, але й ряд недоліків. Так, з деяких видів більшість уваги приділяється розвиткові одних якихось рухових якостей і повністю виключається розвиток других. Головний напрямок інших видів скерований на досягнення чисто зовнішнього ефекту – на покращення форм тіла, і повністю випускається фактор оздоровлення.

Тому під час опрацювання нашої методики проведення занять ми вирішували питання гармонійного впливу на організм, тобто на загальне оздоровлення, удосконалення фізичного розвитку та поліпшення фігури, а також досягнення психічної рівноваженості.

Враховуючи вік наших студенток, їх інтереси, стан здоров'я і фізичного розвитку та припускаючи таким чином досягнення поставленої мети, ми розробили і апробували методику проведення занять оздоровчою гімнастикою.

Поєднання в одному занятті вправ аеробіки і Хатха-Йоги, а також проведення релаксації з психотренінгом дало позитивний вплив на організм.

Використовуючи такі методи досліджень, як антропометрія, міотонетрія, пульсометрія, вимірювання артеріального тиску та тестування, ми встановили, що запропонована нами методика має достатньо переваг перед іншими системами оздоровлення.

У студенток, які займалися по нашій методиці, значно підвищився рівень аеробної працездатності, покращився стан серцево-судинної та дихальної систем. Крім того, поліпилися показники гнучкості, сили, витривалості тощо. Значно знизилась маса тіла і покращилися його форми.

*Кривицький С.Й.*

### **ВПЛИВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЩО ПРОЖИВАЛИ НА ТЕРИТОРІЯХ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ**

*Луцький державний технічний університет*

Дослідження фізичного стану студентів, які проживали тривалий час на радіаційно забруднених територіях, вкрай обмежені, але їх результати (М.В. Курочкіна, 2000; М.В. Курочкіна, Т.Ю. Круцевич, 1998) свідчать про зниження фізичної підготовленості і функціонального стану організму студентів-гуманітаріїв.

Проведене нами вивчення стану здоров'я – фізичний розвиток, захворюваність, рівень функціонування провідних систем організму (С.Й. Кривицький, 2000, 2001) студентів вузів різного профілю –

технічного, гуманітарного, факультету фізичного виховання – виявило, що найнижчі показники мають студенти технічних вузів. Рівень фізичної підготовленості їх нижчий, ніж у студентів технічних вузів – мешканців чистих територій (Г.Є. Іванова, 2000; С.А. Савчук, 2000), не підвищується в динаміці навчання. Виявлені ознаки зниження функціонального стану серцево-судинної, дихальної і м'язової систем, встановлено вищий рівень хронічної захворюваності.

В даній роботі наводяться результати кореляційного аналізу взаємозалежності окремих показників стану здоров'я і фізичної підготовленості 124 студентів Луцького державного технічного університету. Встановлені вірогідно значущі кореляційні зв'язки між показниками, що характеризують витривалість і швидко-силові якості організму, та показниками функціонального стану дихальної, серцево-судинної і м'язової систем. Загальний бал фізичної підготовленості в різній мірі корелював з антропометричними і фізіометричними показниками. В найбільшій мірі залежність рівня фізичної підготовленості від стану серцево-судинної системи характеризується через коефіцієнти кореляції з показником якості реакції її на фізичне навантаження, коефіцієнтом економії зації кровообігу, адаптаційним потенціалом.

Отримані величини коефіцієнтів кореляції між окремими показниками фізичної підготовленості є нижчими, ніж при аналогічних дослідженнях студентів вищого технічного закладу освіти – мешканців чистих територій. Це дає підставу вважати, що у студентів, які тривалий час проживали на територіях радіаційного забруднення, рівень регулювання фізіологічних функцій є менш досконалим, а рівень фізіологічних резервів кардіореспіраторної системи – зниженим. Кількісні характеристики взаємозв'язку (впливу) стану окремих функцій організму і рівня фізичної підготовленості студентів, які проживали тривалий час на забруднених територіях і зазнали впливу малих доз радіації, дозволяють обґрунтувати програму корекції їх фізичного стану засобами фізичного виховання як для зміцнення здоров'я, так і підвищення рівня фізичної підготовленості.

*Мокров О.М., Соє М.М.*

### **ФАХОВИЙ ВІДБІР АБІТУРІЄНТІВ ДО НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Для школярів, які обирають своєю майбутньою спеціальністю роботу викладача фізичної культури, шкільна фізична культура є

засобом підготовки до вступу у вищі навчальні заклади. Тому неабиякий інтерес для юнаків і дівчат становить система відбору і вступних випробувань у відповідні заклади освіти.

Практика вступних випробувань в інститути фізичної культури свідчить, що фаховий екзамен як правило складається з двох частин: а) оцінка рівня загальної фізичної підготовленості; б) оцінка рівня спортивних досягнень з урахуванням спортивної спеціалізації. Крім того в правилах прийому кваліфікованим спортсменам надаються значні пільги. Такий підхід є оправданим з точки зору кінцевої мети підготовки фахівців в інститутах фізичної культури.

Відкриваючи факультет фізичного виховання в Прикарпатському університеті, теж йшли цим шляхом. Але отриманий досвід, а також досвід інших педагогічних вузів, показав, що рівень спортивних досягнень як до вступу так і під час навчання у вузі не є визначальним чинником, від якого залежить кваліфікаційний рівень майбутнього випускника.

Вивчення досвіду інших навчальних закладів наводить на думку, що більш важливими факторами в цьому плані є рівні інтелектуального і фізичного розвитку майбутніх студентів.

Виходячи з цього, в програму вступних випробувань у 2000 році було введене тестування рівня знань теоретичних основ фізичної культури. Після тестування, яке оцінювалось як достатній або недостатній рівень знань, абітурієнти допускались до подальших фахових випробувань.

Аналіз проведеного експерименту дозволив зробити висновки, що введення тестування теоретичних знань дало можливість стати студентами факультету не тільки абітурієнтам з високими спортивними досягненнями, але й тим хто вирішив пов'язати своє майбутнє з фізичною культурою не маючи досвіду занять конкретним видом спорту в шкільні роки.

Подальше продовження експерименту буде йти шляхом впровадження у програму вступних випробувань вимірювання показників фізичного розвитку. На підставі вивчення навчальних програм і літературних джерел нами були визначені показники, які є найбільш важливими з точки зору ефективності навчання на факультеті. На нашу думку слід враховувати показники росту-вагового, силового і життєвого індексів, а також показник станової сили по відношенню до ваги тіла.

Ми вважаємо, що це дозволить стандартизувати процедуру вступних випробувань для всіх абітурієнтів і в кінцевому результаті

відмовитись від тієї частини екзамену, яка спрямована на визначення рівня спортивної підготовленості.

*Мосійчук Л.В.*

## **ВЗАЄМОДІЯ ЗАСОБІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

Системно-структурний аналіз системи фізичного виховання школярів (середні класи) дозволив нам виділити в ній проблемну ланку – технологію організації системної взаємодії засобів – *змісту і форми* фізичних вправ.

Враховуючи те, що зміст і форма – це діалектично пов'язані сторони фізичної вправи, ми розробили таку методику поєднання засобів, яка передбачає:

безперервний всебічний розвиток усіх фізичних якостей у процесі засвоєння і удосконалення нових вправ, та повторення раніше засвоєних:

оптимальні умови для паралельного ефективного освоєння, удосконалення та повторення тих же вправ, що забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей.

Добір засобів для сформованої методики здійснювався шляхом послідовного вирішення наступних завдань:

Формування річної *системи засвоєння пріоритетного навчального матеріалу*, передбаченого шкільною програмою для певної паралелі класів. Цей процес в себе включає: а) добір необхідних вправ із шкільної програми для детального освоєння орієнтуючись на їх практичну значимість, рівень підготовки класу, інтереси учнів, власний досвід, місцеві кліматичні умови, матеріальну базу, традиції; б) визначення методичних завдань, необхідних для освоєння кожної вправи; в) на основі конкретизації визначених завдань на кожен урок, визначення необхідної кількості уроків для освоєння кожної з вправ (формування програм вивчення рухових дій); г) визначення завдань, що ставляться перед кожною вправою на даному і майбутні роки, якщо вони заплановані навчальною програмою в декількох класах (формування конкретних програм вивчення рухових дій для певної паралелі класів); г) поєднання сформованих програм в річну систему засвоєння техніки фізичних вправ забезпечуючи "позитивну"

взаємодію рухових навичок (і зводячи до мінімуму "негативну") та оптимальне психо-фізичне навантаження на окремих заняттях (не більше 1-2 навичок, що формуються одночасно).

2) Формування річної *системи комплексного вирішення завдань* фізичного виховання шляхом доповнення сформованої системи засвоєння вправ допоміжними засобами таким чином, щоб забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей та якісне формування рухових навичок.

Додатковими засобами для доповнення сформованої системи освоєння пріоритетного навчального матеріалу послужили як вправи, передбачені шкільною програмою для повторення, так і вправи, не передбачені нею.

Кожна конкретна програма освоєння пріоритетних фізичних вправ, яка доповнена допоміжними засобами являє собою відносно незалежний завершений модуль. І хоча кожен з модулів пов'язаний з вирішенням притаманних лише йому завдань, всі вони підпорядковані вирішенню головного завдання – досягненню мети фізичного виховання школярів.

*Огніста К.М.*

### **ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Формування фізичної культури складний багаторічний і багатоступінчастий процес, кінцевою метою якого є: формування потреби протягом всього життя піклуватись про власний фізичний розвиток, фізичне й психічне здоров'я. В цьому процесі задіяно багато чинників, від яких залежить формування фізичної культури особистості. Умовно ці чинники можна поділити на дві групи: зовнішні й внутрішні. До зовнішніх ми можемо віднести: вплив батьків, вчителів, оточуючого середовища і матеріального забезпечення на формування фізичної культури дитини. До внутрішніх чинників можна віднести: внутрішню мотивацію та наявність інтересу дитини до фізичної культури, а також біологічну потребу в русі. Кожен із цих чинників має багато складників, але вони не є предметом даної публікації. У своїй роботі ми лише зупинимось на значимості батьків і вчителів у процесі формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

Нами проведено опитування педагогів на предмет виявлення того, хто важливіший у процесі формування особистої фізичної культури батьки чи вчителі.

Результати анкетування засвідчили, що трохи більше половини (52,6%) респондентів висловились за провідну роль у цьому процесі батьків. Пояснюється це, з одного боку тим, що батьки у цьому віші найбільше часу проводять із дітьми і мають можливість впливати на них, а з другого вони є авторитетом для дітей і це створює сприятливий психологічний клімат для формування основ фізичної культури. Виховання, яке пройняте батьківською любов'ю йде до серця дитини, проникає в її душу і свідомість.

Майже чверть опитаних висловились за провідну роль вчителя фізичної культури (23,6%), який повинен скеровувати процес формування фізичної культури молодшого школяра. І це не дивно тому, що вчитель є першоджерелом формування фізичної культури учнів. Він повинен використовувати у своїй роботі засоби і методи, які б сприяли формуванню фізичної культури, але для цього він повинен бути її носієм.

Підсумовуючи вище викладене, можемо сказати, що лише при тісній взаємодії цих двох чинників можна досягнути позитивного результату у процесі формування особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку. Ігнорування одного із чинників може привести до "перекосу" всього процесу формування особистої фізичної культури, що негативно позначається на розвитку дитини, зокрема, і всього українського етносу загалом.

*Омельяненко В.Г.*

### **ПРОГРАМА З БІОМЕХАНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.010103 "ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ВАЛЕОЛОГІЇ"**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Біомеханіка в циклі наук освітньо-професійної програми напряму вищої освіти за спеціальністю 7.010103 "Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура", кваліфікація "Вчитель фізичної культури і валеології" є основою для опанування дисциплінами спортивно-педагогічного циклу і забезпечує природно-наукову підготовку студентів, необхідну для формування професійних умінь та навичок. Однак від часу виходу у світ останньої редакції навчальної

програми з біомеханіки для факультетів фізичної культури педагогічних вузів пройшло вже 20 років. Дана програма відіграла значну роль у розвитку біомеханічної освіченості студентства. Проте практика викладання біологічних дисциплін вимагає розробки нової за змістом і обсягом навчальної програми, яка б містила не лише сучасні дані кінезіології, але й відповідала вимогам суспільства щодо фізичного виховання школярів.

Нова навчальна програма з біомеханіки фізичного виховання спрямована на формування у студентів умінь раціонально підбирати і застосовувати теоретичні відомості, фізичні вправи, методи розвитку фізичних якостей і навчання руховим діям для ефективного вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань, які передбачені програмою з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл.

Програмою не передбачений динамічний і кінематичний аналіз гімнастичних і легкоатлетичних вправ, перемішень тіла людини під час ковзання та у воді, рухових дій в спортивних іграх і боротьбі. Буде доцільним вивчати основи кінематики і динаміки даних фізичних вправ безпосередньо на заняттях відповідних спортивно-педагогічних дисциплін.

У запропонованій редакції програми введені нові теми: біомеханіка рухових якостей людини; особливості моторики осіб різної статі і віку; біомеханічні основи спортивної орієнтації; біомеханічні принципи побудови, моделювання і сучасна класифікація фізичних вправ; біомеханічний контроль.

На курс біомеханіки фізичного виховання відводиться 108 навчальних годин (2 кредити) з них, як правило, на лекції і лабораторні заняття відповідно 28 і 34 годин, на самостійну роботу відводиться 46 годин.

Навчальна робота по курсу біомеханіки фізичного виховання проводиться в другому семестрі у формі лекцій, лабораторних занять, самостійної роботи студентів і завершується іспитом.

*Олійник Г.І.*

## **ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Фізичне виховання в Україні є невід'ємною складовою системи виховної роботи в навчальних закладах, формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я. Фізична культура – невід'ємний елемент загальної культури особистості.

Тому в "Концепції національного виховання" одним із завдань загальноосвітньої школи є фізичне вдосконалення, розвиток потреби у здоровому способі життя - озброєння знаннями про роль фізичної культури в житті людини, вироблення відповідального ставлення до свого здоров'я, гармонійний розвиток духовного, фізичного та психологічного здоров'я.

Особливу увагу слід приділяти фізичному вихованню учнів початкових класів у зв'язку з тим, що саме в молодшому шкільному віці проходить найбільш інтенсивний розвиток особистості.

Як засвідчує проведене дослідження, одним із важливих методів фізичного виховання є рухлива гра. Вона супроводжує людину протягом усього її життя. Але найбільше нею захоплюються в дитинстві. За допомогою рухливих ігор діти розвиваються не тільки фізично, а й морально. Гра - це не тільки дозвілля, це особливий метод залучення дітей до творчої діяльності. Гра пробуджує в дитині могутні сили, а інформація, яку діти отримують у грі, збагачує їх фантазія стає більш змістовнішою й цікавою. Саме гра полегшує соціальну адаптацію дитини.

Перші відомості про вивчення та дослідження українських рухливих ігор відмічені ще в першій половині XIX століття. В цей час з'явилися публікації українських ігор А. Терещенка (1848 р.). В другій половині XIX століття вийшов ряд етнографічних праць з описом ігор України. Це простідукується в працях М. Маркевича (1860 р.), А. Богдановича (1860 р.), С. Ісаєвича (1887 р.) та інших.

Значну роль у вивченні рухливих ігор відіграв Іван Боберський, що народився на Львівщині. Його вважають основоположником української системи "тіловиховання" в Галичині. Ідеї вченого були спрямовані на єдність фізичного і духовного виховання українського народу.

Підтвердженням думки вченого є проект наукової програми 1934 року з фізичної культури. У цьому документі зазначається, що при проведенні рухливих ігор треба використовувати українські елементи й національні мотиви, бо тільки ті вправи, які виступають як кореляція з наукою української мови, співу в маршах, іграх і народних забавах. Ігри, що тісно пов'язані зі співом, різними приповідками, приказками та іншими елементами усної народної творчості мають великий вплив на формування національної самосвідомості українців. Ці ігри мають такі характерні риси як самобутність, образність та музичальність. І в теперішній час широко використовуються під час народних свят.

Рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей дитини. Правила гри регулюють її поведінку.



сприяють вихованню в неї свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товариськості, об'єднують дітей у дружній колектив.

В змісті і назві ряду ігор відображені також різноманітні сторони праці, що характерні для представників сільського господарства, і які мають значний вплив для трудового виховання учнів.

Надзвичайно велике оздоровче значення ігор. Ігри переважно проводять на свіжому повітрі. Різнманітна рухова діяльність завжди дає позитивні наслідки.

А. С. Макаренко писав, що у дитини є пристрасть до гри, і треба її задовольняти. Треба не тільки дати їй час погратися, але треба прожити цією грою все її життя. Все її життя - це гра.

Отже, гра, як засіб фізичного виховання школярів є важливою умовою формування особистості та її культури.

*Плугатор І.Б.*

### **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Різне погіршення екологічного стану України сьогодні призвело до загострення загальнонаціональної проблеми: збереження генофонду українського народу, забезпечення умов для зростання здорового майбутнього покоління.

Статистичні дані по Україні свідчать, що в останні роки простежується зростання кількості дітей, що страждають органічними та функціональними соматичними захворюваннями. Як засвідчує вивчення проблеми, повноцінний розвиток таких дітей може відбуватися лише за умов створення так званого освітньо-реабілітаційного середовища.

У здійсненні комплексної реабілітації хворих дітей значне місце відводиться спеціальним закладам освіти, в основу діяльності яких має лягти принцип організаційно-технологічного поєднання програм медичної, психологічної, педагогічної та соціальної реабілітації.

Умови для відновлення здоров'я, соціальної адаптації, професійної орієнтації дітей, що мають вади психофізичного розвитку, забезпечує створений в місті Івано-Франківську навчально-реабілітаційний центр (НРЦ, рішення 14 сесії Івано-Франківської Ради від 11.07 2000р). Діяльність центру будується на принципах гуманізму і демократизму: єдності загальнолюдського і національного; взаємозв'язку розумового, морального, фізичного й естетичного

виховання, диференціації змісту і форм освіти; корекційно-практичної спрямованості

Однією із складових частин медичної та соціальної реабілітації НРЦ є заняття фізичною культурою та спортом. З урахуванням того, що в НРЦ навчаються хворі діти, було складено програму з фізичної культури, спрямовану на вирішення виховних, освітніх та мобілізаційних завдань. Всі фізкультурно-оздоровчі засоби та зміст програми побудовані на максимальному руховому режимі та перебуванні учнів на свіжому повітрі.

Основними традиційними засобами медичної та фізичної реабілітації хворих дітей є заняття лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Це спеціально підібрані рухи та дії, за допомогою яких підвищується рівень фізичного розвитку, формуються і вдосконалюються рухові вміння, навички, якості, зміцнюється здоров'я. Основою фізичних вправ є рухи, запозичені з трудової та побутової діяльності людини – ходьба, біг, стрибки, лазіння, плавання, спортивні ігри, а також спеціальні рухи, до яких вдаються для вирішення не тільки завдань фізичної культури, але й з лікувальною метою.

Не враховуючи щорічної спартакиади НРЦ, діти беруть участь у загальноміських спортивних змаганнях, які проводяться для інвалідів. Це дає змогу хворим дітям не тільки спостерігати за спортивним життям на екрані телебачення, але і самим бути повноправними учасниками цього життя. Такі змагання зміцнюють волю, дисципліну, впевненість у своїх силах

Оздоровчі завдання, що розв'язуються під час фізкультурних занять, спрямовані на зміцнення здоров'я, забезпечення комплексного фізичного розвитку, сприяють удосконаленню функцій організму, підвищенню його працездатності, опірності захворюванням. Таким чином вся оздоровчо-спортивна робота НРЦ спрямована на те, щоб виховані відчували себе повноцінними членами суспільства

*Презляти Г.В.*

### **ЕТНОГРАФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

Інноваційні процеси в освітній галузі, реалії педагогічної практики фізичного виховання вимагають урахування етнографічних, регіональних особливостей у процесі навчання й виховання дітей

молодшого шкільного віку. Проведене нами дослідження 466 респондентів Прикарпатського регіону підтверджує стратегію пошуку адекватних методологічних засад оновлення змісту навчальної дисципліни "Фізична культура".

Вивчаючи рівень фізичного розвитку за ІФР (індекс фізичного розвитку за О. Дубогай), інтерес до рухових дій та їхню природовідповідну залежність, у молодших школярів спостерігались певні особливості фізичного росту та розвитку, пов'язані зі специфікою навчання і виховання дітей у даному регіоні.

*Школярі гуцульського етносу* – це в основному діти V групи ІФР. Їм притаманний астеничний склад тілобудови, вузькогрудість, високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей, низький – силових. За проведеними дослідженнями більшість респондентів (52 %) проявляють інтерес до фізичних вправ, що виконуються в середньому темпі, 26,9 % - високому, 19,9 % - низькому; 66,7 % учнів мають бажання займатися фізичною культурою в горах, лісі, відтворюючи трудові процеси лісоруба (56 %), чабана (43 %). Під час вибору предмета для занять за кольором переважає зелений (71,1 %), жовтий (57,3 %). Для рухливих ігор хлопчики вибирають топірець, а дівчатка – стрічку, віночок.

*Школярі бойківського етносу* – діти IV групи ІФР із нормальним співвідношенням росту і маси тіла при широкій грудній клітці. Вони витривалі, рухливі. Їм притаманні високий рівень швидкісно-силових якостей при середньому сили й координації рухів. За нашими підрахунками більшість із них захоплюються руховими діями, що виконуються у швидкому (46,2 %) та середньому (40 %) темпах. При виборі ігрових предметів для занять фізичними вправами за кольором 99,8 відсотків надають перевагу жовтому та голубому. Вибір предмета й місця для рухливих ігор – камінці, поблизу водоймища.

*Школярів покутянського етносу* відносимо до III групи ІФР із середнім та вище середнього рівнем розвитку силових і швидкісно-силових якостей, загальною витривалістю, високим та вище середнього рівнями розвитку координації рухів при нормальному співвідношенні росту й маси тіла. Кольорова гамма ігрових предметів: жовто-червона (84,2 %). Для занять фізичними вправами, іграми вибирають польові умови, відтворюють хліборобські трудові процеси у високому (47,8 %) та середньому (40,2 %) темпах.

*Сильне для трьох етнічних груп дітей молодшого шкільного віку* в процесі занять фізичною культурою є високий інтерес до народних рухливих ігор в інсценно-речетативному супроводі та м'ячем.

Урахування етнографічних особливостей у змістовому та організаційно-методичному забезпеченні навчального предмета – оптимальний шлях розвитку фізичної культури й спорту дітей Прикарпатського регіону.

*Рижлюк С.П.*

## ДО МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СТРОЙОВИМ ТА ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИМ ВПРАВАМ

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Стройові вправи є добрим засобом формування правильної постави, виховання почуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни та організованості.

При навчанні стройовим вправам необхідно користуватись в основному методами показу, пояснення і навчання по частинах (по розділеннях).

Для підняття емоційного фону і відпрацювання чіткого ритму можна стройові вправи проводити під музичний супровід.

Загально-розвиваючі вправи виконуються з метою фізичного розвитку учнів, формування правильної постави, удосконалення фізичних можливостей організму людини та координаційних здібностей, укріплення всіх м'язових груп.

ЗРВ застосовуються у формі комплексів для різних м'язових груп і систем організму, які складаються відповідно до задач уроку, статі, віку учнів, їхньої фізичної підготовленості.

Методика навчання ЗРВ включає в себе три способи: роздільний, потоковий, прохідний. Дані способи навчання застосовуються вчителем на уроці фізичної культури в залежності від задач уроку, рівня володіння учнями загально-розвиваючими вправами для забезпечення необхідного емоційного стану, уваги, порядку та дисципліни.

При правильному виконанні ЗРВ можна регулювати фізичне навантаження, яке залежить від кількості вправ, їх змісту, інтервалів між ними, кількості повторень, темпу та вихідних положень.

Особливе значення мають вихідні положення, від яких залежить правильність виконання вправ та їх ефективність. Різні вихідні положення знижують або збільшують ступінь напруження працюючих м'язів, дозволяють локально впливати на окремі м'язові групи.

Методичні рекомендації розраховані на вчителів фізичної культури, студентів факультетів фізичного виховання та слухачів

інституту післядипломної освіти.

Рекомендації розроблені з метою впровадження української термінології в процес організації і проведення стройових та загально-розвиваючих вправ в учбових закладах України.

Таким чином, використання стройових вправ та ЗРВ створює всі передумови для вирішення цілого ряду педагогічних задач, які спрямовані на загальний розвиток фізичних якостей та рухових можливостей організму людини.

*Скалій О.В.*

### **КОМП'ЮТЕРНА ТЕХНОЛОГІЯ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

Використання в процесі фізичного виховання та спорту сучасних комп'ютерних технологій є одним із перспективних шляхів його оптимізації та розвитку. В останні роки науковці дедалі частіше наголошують на необхідності розробки інноваційних програм у цій сфері. Перші такі програми, "Школяр", "Спортпрогноз", "ISOTONE", "Спортивний відбір" вже зарекомендували себе на практиці як якісні та ефективні.

Ми зробили спробу створити мультимедійну програму, що дозволяє вивчати предмет фізична культура (плавання) безпосередньо на уроці та диференціювати навчальний матеріал залежно від індивідуальних можливостей кожного учня. В процесі її реалізації обстежувані учні проходили тестування фізичної підготовленості (ФП). комп'ютерна програма визначала її та формувала індивідуальні завдання. Чим вищий рівень ФП, тим більші вимоги визначав комп'ютер. Якість та темпи засвоєння матеріалу визначалися за допомогою щорічних тестувань, які у свою чергу формували рейтингову систему. Кожен учень "віртуально", тобто в програмі, проходив заняття, ознайомлювався із завданнями уроку, вправами, теоретичним матеріалом, робив розминку, керуючись вказівками програми "Акватренер", а лише потім реально приступав до занять у воді. Цим самим створювались необхідні передумови для розвитку мислення учнів у процесі навчання фізичним вправам на уроці. Крім цього програма, завдяки рейтинговій системі, сприяла підвищенню мотивації якісного виконання поставлених завдань, виконання теоретичної частини домашніх завдань та спеціальних завдань на занятті сприяло розвитку творчого мислення учнів, облік

індивідуальних навантажень вдосконалював усний рахунок. Все це в сукупності сприяло зростанню показників фізичної та технічної підготовленості і вдосконаленню навичок роботи з комп'ютером.

Отже, використання мультимедійної програми "Акватренер" містить комплекс впливів на дитину, що, як підтвержує проведене дослідження, позитивно позначається на їх розвитку, та вдосконалює процес фізичного виховання. Так, в експериментальних групах, які використовували при навчанні плавання нашу програму, зросла швидкість, і, що найголовніше, якість засвоєння пройденого практичного й теоретичного матеріалу. (Якість засвоєння визначалася за допомогою виконання учнями контрольних вправ). На відміну від контрольної групи, в експериментальній спостерігалась стабільне відвідування занять, та висока активність учнів і батьків, що свідчить про високий інтерес до них.

*Сущенко Л.П., Кравченко С.М.*

### **ПРО МЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ІНФОРМАЦІЙНОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ**

*Запорізький державний університет*

На межі тисячоліть відбувається історичний перехід людства від індустріальної до інформаційної цивілізації. Наступне тисячоліття характеризується такою потужністю інформаційних та комунікаційних технологій, що являють собою суттєву глобальну інформаційну революцію, яка за своїм масштабом і наслідками перевершує промислову революцію XIX століття і науково-технічну середини XX століття.

У нових суспільно-економічних умовах розвитку суспільства створюються умови для формування системи фізичного виховання молоді, основою якої можуть виступати національні ідеї її оздоровлення, загартування тіла і духу. Орієнтація системи фізичного виховання на гуманістичні та демократичні ідеали потребує у першу чергу з'ясування мети і нових завдань фізичного виховання молоді. Метою фізичного виховання стає формування основ фізичної і духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, яке активно і довготерміново реалізується у здоровому стилі життя. Головним чинником успішності фізичного виховання стає спеціально організований процес адаптації до фізичних навантажень, параметри яких визначені закономірностями тренування і погоджені зі станом організму людини, що тренується, ритмом її

вікового розвитку й особистісними інтересами. Основою гуманізації і культурної ефективності фізичного виховання молоді є його лібералізація, що передбачає право вибору особистістю форм заняття, режиму їх інтенсивності, планування результативності, а також можливості безперешкодної зміни виду фізкультурної або спортивної активності на основі інформованості про свої можливості.

Реалізація гуманістично орієнтованих і соціально значимих підходів до фізичного виховання молоді висуває нові вимоги до системи вищої і середньої професійної фізкультурної освіти, насамперед, у плані його гуманітаризації і культурологічної спрямованості, обґрунтування нових спеціальностей і спеціалізацій з метою широкомасштабного забезпечення галузі фізичної культури і спорту висококваліфікованими кадрами.

У сучасний період в Україні значна увага приділяється з'ясуванню нових підходів до визначення пріоритетних напрямків фізичної культури і спорту, які б забезпечили найбільш ефективне функціонування цієї сфери соціальної політики держави в нових умовах. І це знаходить своє відображення в основних керівних документах, постановах Уряду України, законах України.

У цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", розрахованій на період із 1999 до 2005 року, визначається необхідність змін в підходах суспільства до забезпечення укріплення здоров'я людей як найвищої гуманістичної цінності і пріоритетного напрямку державної політики.

*Тягур Р.С., Мицкан Б.М., Мокров О.М.*

### **СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Соціальне значення та гуманістична сутність професії вчителя здавна привертала увагу багатьох вчених.

Узагальнений портрет вчителя або сукупність професійно зумовлених вимог до вчителя-вихователя у теорії педагогічної освіти називають різними термінами: "професіограма особистості вчителя-вихователя", "професійна придатність", "професійна готовність". Зупинимося на першому з цих термінів. Професіограма учителя-вихователя є свого роду реєстром, що включає сукупність особистісно-ділових рис, певний об'єм суспільно-політичних, психолого-педагогічних й спеціальних знань, а також програму педагогічних умінь й навичок, необхідних для виконання вчителем його повсякденних професійних обов'язків. На думку багатьох учених

професійні вимоги до вчителя повинні складатися з трьох основних комплексів: загальногромадянські риси; риси, що визначають специфіку професії; спеціальні знання, уміння й навички з спеціальності.

Психологи обґрунтовуючи професіограми, удаються до визначення переліку педагогічних здібностей, що являють собою синтез багатьох якостей розуму, почуттів й волі особистості. Зокрема, В.О. Крутецький, спираючись на схеми Ф.Н. Гоноболіна, відокремлює дидактичні, академічні, перцептивні, комунікативні здібності, а також педагогічну уяву й здібність до розподілу уваги. О.І. Щербаков до найважливіших педагогічних здібностей відносить дидактичні, конструктивні, перцептивні, експресивні, комунікативні та організаторські здібності.

Таким чином, більш детально основні функції професійної діяльності учителя-вихователя такі:

загальнопедагогічні (інформаційна, мобілізаційна, розвивальна, орієнтаційна);

загальнотрудові (конструктивна, комунікативна, дослідницька, організаторська).

Професійна діяльність учителя-вихователя вимагає наявності певних соціально-психологічних рис і властивостей його характеру. Серед них основні такі:

загальногромадянські риси;

морально-педагогічні якості;

педагогічні якості;

індивідуально-психологічні особливості.

Аналіз досліджень проблеми особистості показує, що всі основні риси особистості тісно пов'язані між собою, але провідна роль належить світогляду й спрямованості особистості, її мотивам, що визначають поведінку й діяльність людини – це дозволяє серед рис і характеристик учителя-вихователя визначити провідними соціально-моральною, професійно-педагогічну й пізнавальну спрямованість.

*Федик О.В.*

### **ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ І МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДІБНОСТЕЙ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Основним критерієм ефективної підготовки спеціаліста в галузі спорту сьогодні є успішна реалізація професійного потенціалу в умовах ринку, який забезпечується наявністю певних вмінь, навичок та якостей

особистості. З урахуванням цих вимог перспективним є застосування у професійній підготовці особистісного підходу В межах якого можна накопичити багато даних щодо необхідних особистісних якостей професіонала.

Сучасна ситуація характеризується актуалізацією уваги до особистісних властивостей спеціаліста з боку системи професійної підготовки, до його індивідуальних рис характеру, якостей і здібностей. Невміння виокремити головне в своїй спортивно-педагогічній діяльності, незнання особистісних характеристик як своїх власних, так і вихованця, утруднює функціонування психологічних механізмів професійної підготовки.

У ході нашого дослідження виявлено оптимальну психологічну структуру спеціаліста, в якій виокремлюється дві групи властивостей: загальні і спеціальні. До першої групи відносяться: спрямованість особистості, її підготовленість (знання, вміння, навички, досвід), загальні якості особистості (практичність, глибина розуму, комунікабельність, активність, ініціативність, працездатність, організаторські здібності). До другої групи належить: організаторське відчуття (психологічна вибірковість, практично-психологічна спрямованість, психологічний такт), емоційно-вольова сфера (суспільна енергійність, вимогливість, тощо)

В той час практика засвідчує, що велика кількість вчителів фізичної культури, тренерів, недооцінюють особистісних чинників у результативності своєї діяльності, не можуть використати при вирішенні професійних задач такі якості, як гнучкість у спілкуванні, ввічливість, довіру, повагу до вихованців.

Загалом, численність класифікацій якостей і спеціальних властивостей, які повинен мати спеціаліст зі спортивно-педагогічної діяльності, в тому числі тренер, приводить до очевидних висновків: ефективність роботи майбутнього спеціаліста залежить від окремих важливих рис особистості, його знань і вмінь, якостей і здібностей; більш перспективним є комплексний підхід до дослідження особистісних якостей спеціаліста спортивно-педагогічної діяльності, який враховує індивідуальні властивості людини, реальну ситуацію, соціокультурний контекст, умови і цілі діяльності, специфіку спортивного колективу; якості та властивості поліфункціональні, тобто можуть забезпечити виконання різних функцій: здібності і вміння носять полімодальний характер, тобто вміщують у собі властивості багатьох функцій, що вимагає від людини прояву зразу декількох вмінь при провідній ролі одного з них; неможливо стверджувати, що спеціаліст повинен мати всі якості водночас; є сенс припустити

наявність певного їх мінімуму для здійснення тренерської діяльності.

*Фотуйма О.Я*  
**ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТЕОРІЇ РЕЗЕРВНИХ  
МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника.*

Дослідження і використання резервних можливостей спортсмена обов'язково призводить до поєднання фізіологічного, педагогічного і психологічного підходів. Самі по собі енергетичні потенціали спортсмена є фізіологічними феноменами, але рівень їх мобілізації в більшості випадків визначається психологічними особливостями управління з його взаємозв'язаною системою підривнів: підсвідомого, свідомого, особистого, діяльного.

Вихідною позицією, на наш погляд, повинно стати розуміння специфіки взаємодії емоційної і вольової регуляції в організмі і поведінці спортсмена. Перша своїми автоматизмами повернена в минуле і забезпечує розкриття резервів в умовах невизначеності результатів діяльності частіше всього на підсвідомому рівні. Друга повернена в майбутнє і організує та мобілізує резерви на високому рівні усвідомлення результатів діяльності. При цьому вольові зусилля, як структурні одиниці волі, орієнтовані на регуляцію переживань – структурних одиниць емоцій.

Високі рівні стеничних емоцій віддаляють природні обмежувачі викликають енергетичний спалах, а воля перетворює його в цілеспрямований потік і визначає економичність використання цієї енергії. Емоційні і вольові стани є принципово різними за механізмами, але в кінцевому результаті призводить до одного і того ж - різкому зростанню рухових можливостей спортсмена.

Екстраординарні емоційно-вольові стани при відповідній технічно-тактичній і функціональній підготовленості спортсмена є психологічною основою рекордних досягнень в спорті.

*Шандригось В.І.*  
**КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО  
СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Тернопільський державний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

У теорії фізичного виховання проводиться інтенсивний пошук нових сучасних засобів підвищення ефективності шкільного фізичного

виховання. На думку ряду вчених, широкі можливості у вирішенні даного питання лежать у використанні комп'ютерної техніки (В.Д.Сонькін, 1987; В.І.Лях, 1992).

З цією метою нами була розроблена комп'ютерно-діагностична програма "Здоров'я дитини". Програма написана в середовищі розробки Delphi 5.0 на мові програмування Object Pascal. Для збереження і накопичення результатів та можливості їх подальшої обробки використовувалась база даних Paradox 7.0. Для обробки графічних елементів використовували професійний пакет Adobe Photoshop 5.0, Corel Draw 10.0, Image Editor.

Комп'ютерна мультимедійна програма "Здоров'я дитини" призначена для визначення та оцінки фізичного стану учнів 7-10 років. Програма складається із 4 взаємопов'язаних блоків: "Робота з учнем", "Оцінка показників", "Сервіс" та "Допомога". Кожен із цих блоків переслідує досягнення певної мети і може використовуватись незалежно від інших.

Програма дає можливість:

Створювати базу учнів і вносити їхні фізіологічні показники;

Обраховувати і видавати результати фізичного розвитку, статичного і динамічного здоров'я та фізичної підготовленості;

Обраховувати і видавати мінімальне, максимальне та середнє арифметичне значення введених та обрахованих програмою показників;

Використовувати графіки і будувати різні діаграми;

Накопичувати інформацію про матеріальне забезпечення шкіл;

Знайомити із методикою тестування показників;

Використовувати інформаційні джерела із оціночними таблицями фізичної підготовленості школярів; державними документи в галузі фізичної культури та спорту; програмою фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-3(4) класи); рекомендаціями до програм фізичного виховання молодших школярів тощо;

Виводити на друк списки учнів їхні результати, характеристики антропометричного профілю та матеріали інформативних відділів;

Знайомити користувача із роботою та функціями програми.

Роботу програми можна поділити на три етапи: введення даних досліджуваного учня; обробка інформації та отримання результатів.

Запровадження нових інформаційних технологій у навчальний процес загальноосвітніх шкіл відкриває нові перспективи в діяльності вчителя фізичної культури. Введення комп'ютерних технологій вимагає розробки інноваційних напрямів у використанні засобів, методів та форм проведення зайнятих із фізичного виховання

*Цьось А.В.*

## **В ОСНОВУ ВИХОВАННЯ – КУЛЬТ ЗДОРОВ'Я**

*Волинський державний університет імені Лесі Українки*

Велике занепокоєння викликає незадовільний стан здоров'я дітей і молоді, про що свідчать дослідження А.М.Нагорної, Г.І. Савченко, І.М.Чорнобая, А.В.Царенка та ін. В сучасній науковій і методичній літературі досить детально аналізуються причини зниження здоров'я, розроблені шляхи його покращання. Проте, незважаючи на всі намагання, за останні роки стан здоров'я не тільки не покращився, а й навпаки – погіршився. Основною причиною такого стану, на наш погляд, є те, що у дітей і молоді, а також у фахівців з фізичної культури і медиків не сформовано внутрішньої потреби в збереженні і зміцненні здоров'я, тобто культу здоров'я. Для наукового обґрунтування шляхів виховання свідомого ставлення до здоров'я необхідно розглянути проблему здоров'я в Україні з найдавніших часів.

Піклування про здоров'я, надання йому першочергового значення, на нашу думку, починається є епохи слов'янства. Це підтверджує велика кількість народних порівнянь, прислів'їв і приказок, що дійшли до наших днів: "здоровий як вода", "здоровий як дуб", "найбільше багатство – здоров'я" та ін. Обов'язково бажали здоров'я в колядках, шедрівках, веснянках, обрядових дійствах. Люди щодня, вітаючись між собою, зичили один одному доброго здоров'я. Народні правила гарної поведінки вимагали при зустрічі родичів, друзів, знайомих запитати один одного про здоров'я своє і родини.

Трудова і військова діяльність стародавніх слов'ян потребувала розвитку сили, витривалості, спритності, наполегливості. Комплекс цих якостей створював добрі умови для повноцінної і активної праці ("щоб працювати – треба силу мати") та захисту свого краю.

Традиційні засоби і форми оздоровлення людей отримали подальший розвиток за часів існування Київської Русі. Поступово починає складатися чітка система фізичного та психофізичного виховання дітей і молоді, що забезпечувала міцне здоров'я і була не менш, а може й більш прогресивна, ніж, наприклад, рицарські системи на Заході.

Вершиною українських оздоровчих систем став культ фізичної досконалості запорозьких козаків. Це твердження обґрунтовується такими основними положеннями: 1) запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; 2) свій вільний час практично всі запорозькі присвячували виконанню фізичних вправ;

3) одним з основних критеріїв переходу молодика до "істинного запорожця" була його фізична підготовленість; 4) посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах і школах джур; 5) велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків.

Отже, в Україні традиційно склалася певна система оздоровлення людей, окремі складові якої необхідно використовувати в навчально-виховному процесі дітей і молоді.

## СЕКЦІЯ № 2 СПОРТ СТРЕС АДАПТАЦІЯ І ЗДОРОВ'Я

*Агаджанян Н.А., Радыш И.В.*

### БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ У ЖЕНЩИН ИЗ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ

*Российский университет дружбы народов*

Целью настоящей работы являлось изучение особенности циркадианных и цирканнуальных ритмов кардиореспираторной системы у женщин из различных климатогеографических регионов в зависимости от фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Выявлена разнонаправленность индивидуальных реакций дыхания и кровообращения на комбинированное воздействие гипоксии и гиперкапнии в разное время суток и сезоны года и в разные фазы ОМЦ. Эти различия обусловлены как индивидуальными морфофункциональными особенностями обследуемых, так и воздействием среды обитания. Межфазные различия по среднесуточным величинам МОК весной у обследованных из России составили 6,2%, из Латинской Америки (ЛА) - 4,3%, из Юго-Восточной Азии (ЮВА) - 8,5%, а осенью, соответственно: 6,8%, 5,9% и 8,7% ( $p < 0,05-0,01$ ).

При этом соотношение реакции внешнего дыхания и гемодинамики (МОД/МОК) в ответ на комбинированное воздействие гипоксии и гиперкапнии у всех обследуемых в лютеиновую фазу (ЛФ) и в осенний период года ниже, чем в фолликулиновой фазе (ФФ) и весной ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о более высоком уровне резервных возможностей организма в ЛФ и осенью. При этом у россиянок абсолютные величины этих показателей были ниже, чем у представительниц из ЛА и ЮВА, а у девушек из стран ЮВА ниже, чем у латиноамериканок ( $p < 0,01$ ).

Установлено, что кислородный гомеостаз и резервные возможности кардиореспираторной системы у обследуемых женщин при физической нагрузке тесно связаны с фазами менструального цикла, временем суток и сезонами года. Характер и степень их взаимодействия зависит от исходного функционального состояния и конституциональных особенностей организма. Так, среднесуточные значения кислородного пульса при выполнении физической нагрузки у российских студенток возростали в лютеиновую фазу на 6,5%, у латиноамериканок на - 5,1%, а у студенток из ЮВА на - 5,7% по сравнению с фолликулиновой в весенний период года и соответственно на 8,7%, 5,9% и 6,8% - осенью.

Таким образом, цикличность физиологических процессов отражает непрерывность и дискретность функционирования гомеостатических систем и свидетельствует о важной роли их временной организации в поддержании функционального состояния женского организма при адаптации к различным факторам среды обитания.

*Березовський В.А*

### ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯКОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВІД ШВИДКОСТІ БІГУ ОРІЄНТУВАЛЬНИКА

*Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*

Долання дистанції спортивного орієнтування не можна розглядати як арифметичну суму бігу та орієнтування. Це якісно новий вид рухової діяльності, головним фактором в якій є орієнтування, тобто певний обсяг техніко-тактичних дій: передбачення місцевості по зображенню на карті, аналіз відповідності реальної місцевості до тої, що зображена на карті, вибір оптимального шляху руху, його втілення в умовах змагання, знаходження орієнтира (об'єкта місцевості) та контрольного пункту (КП). Тому орієнтувальнику необхідно вміти впродовж тривалого часу регулювати швидкість бігу в залежності від задач орієнтування. Покращення спортивного результату може бути здійснено за рахунок удосконалення технічної майстерності і за рахунок збільшення максимальної швидкості.

В дослідженні ми спробували встановити: як фізичне навантаження різної інтенсивності впливає на якість розумової діяльності орієнтувальників. Для цього було проведено комплексне дослідження в бігу на тредбані. В дослідженні приймало участь 11 членів збірної команди України: 7 чоловіків та 4 жінок. Під час першої

частини дослідження з допомогою тредбану визначали швидкість на анаеробному порозі ( $V_{AG}$ ), ЧСС<sub>max</sub>, ЧСС<sub>AG</sub>. Через 2 дні під час другої частини дослідження на тредбані до початку роботи та далі через кожну п'ятихвилинну сходінку зростаючої швидкості була 1 хвилина відпочинку, під час якої спортсмени виконували тест по перенесенню КП з контрольної карти на чисту карту. Всього було 5 випробувань по 5 хвилин кожна.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що найвищі показники точності виконання завдання при найменшому використанні часу були досягнуті при швидкості бігу, що відповідає анаеробному порогу, та швидкості, яка на 0.1-0.2 м/с нижче за неї. На цьому рівні середнє значення ЧСС було: у чоловіків - 176 уд/с, у жінок - 173 уд/с, а вміст лактату в крові - 5.08 та 4.24 мМоль/л відповідно.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що адаптація до змагальної діяльності призводить до того, що на змагальній та близько змагальній швидкості орієнтувальники звикають найбільш швидко та ефективно вирішувати задачі, пов'язані з читанням карти, вибором раціонального шляху пересування, знаходженням контрольного пункту. Ступінь фізичної підготовленості спортсмена значно впливає на області техніки та психології орієнтування.

*Виноградський Б.А.*

## **ВАРІАНТИ ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЦІНКИ СТАНІВ СКЛАДНИХ АНТРОПОЦЕНТРИЧНИХ СИСТЕМ В СПОРТІ**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Метою роботи є визначення варіантів комплексних методів реєстрації та аналізу різнонаправлених чинників формування системних взаємозв'язків у складних антропотехнічних спортивних об'єктах.

Як відомо, характерною ознакою існування як живої, так і неживої природи є періодичні переміщення, які в кінцевому варіанті можуть бути зведені до коливальних рухів. При цьому кожний об'єкт має свої власні амплітудно-частотні характеристики, які при певних умовах можуть стати резонансними. Оскільки будь-яка система складається з підсистем та елементів, характеристики яких у переважній більшості не співпадають, то загальні коливання системи складаються з суми

коливань її елементів.

Отже, маємо інтегральний показник системи, який у прикладі антропотехнічного об'єкту "лучник-лук" (взьмемо дану систему за характерний приклад), може бути представлений у вигляді акселерометричних коливань руківки лука (як опорної точки системи).

Для визначення оцінки динамічного стану системи "лучник-лук", використаний, розроблений нами акселерометричний інформаційно-вимірвальний комплекс. Отримані акселерограми руківки лука, які мають затухаючий коливальний характер і можуть бути представлені у вигляді суми синусоїд, які задаються чотирма параметрами, у наступному математичному вигляді:

$$\hat{x}[n] = \sum_{k=1}^p A_k e^{[\alpha_k(n-1)]} \cos[2\pi f_k(n-1)T + \theta_k], \quad (1)$$

де  $1 \leq n \leq N$ ,  $T$  - інтервал відліків,  $p$  - кількість косинусоїд,  $A_k$  - амплітуда,  $\alpha_k$  - коефіцієнт затухання,  $f_k$  - частота,  $\theta_k$  - початкова фаза  $k$ -ої косинусоїди.

Існують кілька специфічних варіантів визначення параметрів затухаючих синусоїд (метод Проні, метод Томсона, вейвлет-аналіз).

На основі їх використання визначені параметри, які можуть характеризувати систему "лучник-лук" в цілому та розкладатись на складові.

Висновки: 1. Результати збору цифрових масивів свідчать про перспективність використання методів визначення параметрів суми акселерометричних коливань однієї з опорних точок цілісної системи на основі застосування спеціального інформаційно-вимірвального комплексу.

2. Визначено тісну узгодженість вихідного акселерометричного сигналу і змодельованого на основі уяви про можливість використання параметрів спектру віброколивань в якості інформативних для ідентифікації станів функціонування антропотехнічної системи.

*Дроздюк І.В.*

## **КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Метою нашого дослідження була комплексна оцінка стану соматичного здоров'я студентів Прикарпатського університету ім.



Василя Стефаника.

В дослідженні взяло участь 458 студентів : 38 факультету фізичного виховання та 420 інших факультетів університету.

З метою оцінки морфо-функціонального статусу організму вивчалися наступні антропометричні показники : довжина тіла (см); маса тіла (кг); окружність грудної клітки (см); м'язова сила кисті (кг); станова сила (кг); ЖЕЛ (мл). З показників серцево-судинної системи вивчалися ЧСС (уд./хв.), артеріальний тиск крові АТ сист. та діаст. мм рт. ст.

Комплексна оцінка стану соматичного здоров'я студентів університету проводилася за допомогою методики експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, яку пропонує Г. Л. Апанасенко, і показала, що тільки студенти факультету фізичного виховання відносяться до групи з рівнем соматичного здоров'я вище від середнього, а понад 44,3 % з них відносяться до групи з високим рівнем соматичного здоров'я. Студенти економічного, педагогічного, фізико-математичного, філологічного, юридичного, художнього (ж) факультетів та юридичного коледжу (ж) мають середній рівень соматичного здоров'я, що становить 65,5 % від усіх обстежених. Решта студентів - 26,5 % - відноситься до групи з рівнем здоров'я нижче від середнього : художній (ч), історичний факультет та юридичний коледж (ч).

Проведені дослідження показали, що існує широкий діапазон коливань індивідуальних показників фізичного стану здоров'я, що зумовлено різним рівнем функціонування серцево-судинної системи, фізичного розвитку, підготовленості, працездатності, різним ступенем ризику розвитку серцево-судинних захворювань та стану здоров'я в цілому.

Аналіз чинників соматичного стану здоров'я виявив провідні фактори, що його обумовлюють - фізична працездатність (МСК); функціональні резерви серцево-судинної (ЧСС, АТ крові) та дихальної (ЖЕЛ) системи; морфологічні показники (довжина і маса тіла); фізична підготовленість (силова, швидкісно-силова та загальна витривалість).

На сьогоднішній день, враховуючи фізичний стан здоров'я студентської молоді, потрібні зміни в організації процесу фізичного виховання, які б забезпечили розширення функціональних резервів та зміцнення органів і систем організму. Ефективність системи фізичного виховання студентів потребує удосконалення і тому потрібно запровадити систему моніторингу стану та динаміки здоров'я і рівня фізичного розвитку студентів.

*Завійський Ю.М.*

## **ПРО ОСОБЛИВУ РОЛЬ БІОЕЛЕМЕНТА ЗАЛІЗА В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ЗА УМОВ ВИСОКО ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника.*

З метою забезпечення метаболічних потреб м'язів в АТФ під час фізичної роботи, серцево-судинна система людини активізує транспорт кисню до м'язової тканини. Цей процес може набрати оптимальних параметрів лише за умов збалансованості між зростанням функціональної здатності легеневої тканини щодо виконання нею газообмінних функцій та достатньою еритроцитарною ємністю периферійної крові і вмістом в еритроцитах газотранспортного білка гемоглобіну, а в серцевому та скелетних м'язах - дихального білка міоглобіна. Фізіологічна здатність вказаних білків фіксувати молекулярний кисень обумовлена наявністю в їх геміновій структурі атомів заліза (молекули гемоглобіна та міоглобіна містять кожна по 0,34 % заліза). Виконувати кисневотранспортну функцію в повному об'ємі здатні лише морфологічно зрілі еритроцити з належним вмістом в них заліза та стабільною клітинною мембраною.

Під час тривалих та інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів досить часто спостерігається еритропенія, яка обумовлена підсиленням руйнування еритроцитів та відносним відставанням процесів гемопоезу в червоному кістковому мозку. Деякі вчені пояснюють цей факт дефіцитом харчового білка (В.Л.Картлан, 1987). Враховуючи результати сучасних наукових досліджень, явище еритропенії та пов'язане з ним зменшення загального вмісту в крові гемоглобіну за умов високоінтенсивних тривалих фізичних навантажень, слід розцінювати як наслідок потужного токсичного впливу пероксидних сполук, які нагромаджуються в організмі при фізичній роботі, а їх концентрація в тканинах залежить як від тривалості так і від інтенсивності м'язової роботи спортсмена. Стимуляцію реакцій перекисного окислення ліпідів, що має місце за умов активізації фізичної діяльності організму, слід вважати одним з основних біохімічних механізмів пошкодження біологічних структур з руйнуванням клітинних мембран продуктами ліпоперекислення, і зокрема - перекисного гемолізу еритроцитів. Роль глутатіону та поєднаних з ним ферментів - глутатіонпероксидази і глутатіонредуктази, в цьому процесі відома.

В доповіді аналізується роль біоеlements заліза в механізмі

стабілізації еритроцитарних мембран. Показано, що вузловою ланкою системи захисту клітинних мембран еритроцитів від пошкоджуючої дії пероксидних сполук є процеси індукованого синтезу та активації таких залізовмісних ферментів як каталаза та пероксидаза. Важливим лімітуючим фактором біосинтезу вказаних ферментів є ступінь забезпеченості організму залізом взагалі та вміст його в залізо-білок-депонуючих структурах, зокрема. До останніх належать такі комплекси як фештин та гемосидерин (внутрішньоклітинне залізо), а також трансозерин та лактоферин (позаклітинне залізо).

Окремим аспектом дослідження розглядаються питання стосовно ролі заліза в окислювальному фосфорилуванні та синхронізації функціонування окремих ланок антиоксидантної системи організму спортсменів за умов інтенсивних фізичних навантажень. Аналізуються можливості застосування аліментарного заліза та його біологічно активних фармакологічних препаратів з метою стимуляції гемопоєзу та відновлення спортивної працездатності, що, як відомо, є одним з принципово важливих моментів в практичній роботі тренера і життєдіяльності спортсменів швидкісно-силових видів спорту та видів спорту, в яких тренується витривалість організму, особливо за екологічно несприятливих умов.

*Карачевська Н.В.*

### **МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА МІКРОЕЛЕМЕНТНА СТРУКТУРА ТРУБЧАСТИХ КІСТОК ПРИ СТАТИЧНИХ І ДИНАМІЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Вивчення закономірностей пристосування організму до впливу різних режимів рухової активності має не тільки теоретичне, але й практичне значення для сучасної медицини, фізичної культури і спорту. Значний інтерес викликають питання обґрунтування режимів тренування і вироблення правильної методики фізичного виховання, спрямованої на гармонійний розвиток особистості. Їх вирішення неможливе без вивчення морфофункціональних процесів, які відбуваються в організмі при гіпо- і гіперкінезії. Важливе місце у вирішенні цієї проблеми належить спортивній морфології, яка вивчає морфофункціональні прояви адаптації організму до умов спортивної і трудової діяльності.

Відомо, що рухова активність належить до числа основних

факторів, які визначають рівень обмінних процесів в організмі і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем.

Після завершення процесів росту кістка продовжує активно перебудовуватися в зв'язку з необхідністю адаптації до змінюючихся умов функціонування і забезпечення оптимального рівня мінерального гомеостазу.

Статичні та динамічні фізичні навантаження, які відрізняються по інтенсивності, неоднаково впливають на ріст та формування довгих трубчастих кісток. Помірні динамічні навантаження викликають раціональну форму адаптації, що проявляється стимуляцією проліферативної активності клітинних елементів епіфізарних хрящів, збільшенням площі поперечного перерізу компактного шару діяфізу, покращенням міцності кісток, підвищенням їх мінералізації. Помірні статичні навантаження викликають аналогічні зміни показників трубчастих кісток, але є менш вираженими.

Інтенсивні динамічні навантаження викликають ірраціональну форму адаптації, пригнічують ріст трубчастих кісток та зумовлюють регресивні зміни кісткової тканини. Поперечний ріст довгих трубчастих кісток сповільнюється, порушується їх будова. В епіфізарних хрящах значно пошкоджується ультраструктура хондроцитів. В компактній речовині звужується остеоонний шар, сповільнюється утворення пластинчастої кісткової тканини, зменшується міцність кісток. Інтенсивні статичні навантаження супроводжуються якісно подібними, але менш вираженими змінами.

Аналіз літературних даних показав, що структура кістки, її ріст і формування в значній мірі визначаються рівнем механічного навантаження, яке є одним з суттєвих факторів остеогенезу. Недовантаження скелету приводить до важких наслідків – "гіпокінетичного синдрому", а перевантаження викликає в кістках патологічну перебудову.

*Рум'янцев Ю., Курчаба Т.М.*

### **ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Відомо, що у спорті вищих досягнень є багато "своїх", специфічних проблем, але існують і так звані соціальні проблеми, які теж мають важливе значення, тому що кожен спортсмен, що досяг

вагомих результатів, насамперед, є особистістю.

Однією з важливих соціальних проблем у спорті вищих досягнень, на нашу думку, є проблема соціальної реадaptaції.

Сутність цієї проблеми полягає в тому, що людина, яка займала певне місце у спорті, і відповідно у суспільстві, мала високий соціальний статус, славу, шанування, матеріальні та духовні блага, які вона отримувала від суспільства, повинна ніби то знов входити у суспільне життя, систему суспільних відношень та цінностей, вже в іншій якості. Це пов'язано насамперед із закінченням особистого спортивного життя.

Іншими словами, у практичному плані проблема виглядає таким чином, що із закінченням спортивної кар'єри, починається ніби то друге "входження" особистості до суспільства, його пристосування, адаптація (оскільки друге пристосування, то саме адаптація), яка пов'язана, насамперед, із зміною життєдіяльності та пошуком нового місця як у особистому житті, так і у житті суспільства.

Ця повторна адаптація особистості спортсмена у нашому суспільстві може проходити дуже складно. І це пояснюється багатьма причинами. Однією із головних є те, що у сучасному українському суспільстві, що є у стадії трансформації, що перебуває у стані політичної нестабільності та економічної кризи відбувається зміна соціальних цінностей, а також широко розповсюджуються такі явища суспільного життя, як приватне підприємництво, тіньова економіка, організована злочинність і одночасно політичний плюралізм, демократизм, орієнтація на цінності християнської моралі та інші, як позитивні, так і негативні явища.

Відомо, що вищеперераховані та інші фактори ускладнюють проблему пристосування до нових умов суспільного життя не тільки спортсменів, що залишають великий спорт, але й багатьох інших людей, особливо тих, що мали високий соціальний статус у старому суспільстві.

Але особливо гостро і хворобливо цей процес проходить в людей, що закінчили свою спортивну кар'єру і починають нове життя вже в іншому статусі.

Можна навести чимало сумних прикладів, коли спортсмени, які віддали кращі роки свого життя спорту, досягли вагомих результатів у великому спорті, залишивши його, не можуть знайти своє місце в суспільстві.

У багатьох з них виникає проблема соціальної неадаптованості, під якою розуміється наявність проблем, соціального та соціально-

психологічного характеру, які з'являються у ході повторного входження спортсмена у суспільне життя, виконання ним нових соціальних ролей та інше.

Нажаль, хоча ця проблема існує вже давно і не тільки у нашій країні, ні відповідного наукового аналізу, ні ефективних практичних заходів до неї не вжито, тому метою даної публікації є звернути увагу фахівців різних галузей наукового знання – соціологів, психологів, педагогів, спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту, у галузі соціальної роботи та інших на дослідження цієї важливої соціальної проблеми, яка безумовно вимагає комплексного наукового аналізу.

*Майстрок В.В.*  
**СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
ПЛАВЦІВ-СТАЄРІВ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Плавцями високого класу практично ті самі результати можуть бути досягнуті при істотних коливаннях в ефективності основних компонентів змагальної діяльності, тобто на рівні вищих досягнень кожний з основних компонентів змагальної діяльності може виявитися вирішальним. Метою роботи є оптимізація керування процесом спортивного тренування кваліфікованих плавців, шляхом визначення ролі компонентів змагальної діяльності в досягненні високих спортивних результатів.

У роботі були поставлені задачі: 1) Вивчити структуру змагальної діяльності і визначити роль її основних компонентів; 2) Визначити особливості проходження змагальної дистанції; 3) Систематизувати і розробити вправи спрямовані на удосконалення компонентів змагальної діяльності; 4) Обґрунтувати методики удосконалення, основних компонентів змагальної діяльності.

Експеримент був проведений за участю двох однорідних груп (по 10 чоловік у кожній). Тренувальний процес плавців був побудований у виді макроциклу підготовки. Тривалість експерименту склала 4 місяці (вересень – грудень 2000 р.). Складовими частинами макроциклу були чотири мезоцикли, завершенням кожного з них були змагання. Оцінка тренувального процесу плавців першої і другої груп передбачала одержання вихідних даних до початку проведення експерименту і наприкінці.

Програма дослідження охоплює сім основних показників: 1) час подолання стартової ділянки – 10 м; 2) час подолання поворотної

ділянки – 15 м (7.5м до повороту +7.5м після повороту); 3) середня швидкість плавання на ділянках циклічної роботи – 35м (на кожні 50м дистанції); 4) крок; 5) темп; 6) час подолання фінішної ділянки 10м; 7) оцінка рівня розвитку спеціалізованих сприйнятів; (почуття часу, почуття темпу гребоквих рухів).

Структура змагальної діяльності плавців, що спеціалізуються на дистанції 1500м у найбільш загальному виді може бути представлена основними показниками: ефективністю старту; - дистанційною швидкістю на ділянках циклічної роботи; ефективністю поворотів; ефективністю фінішу. Найбільший внесок у досягненні високих спортивних результатів на 1500 - метровій дистанції є рівень дистанційної швидкості на ділянках циклічної роботи, швидкості подолання поворотної ділянки. Виділено три типових варіанти структури змагальної діяльності плавців, що спеціалізуються на дистанції 1500м вільним стилем. Для кількісної характеристики можливостей плавця що спеціалізується на дистанції 1500м вільним стилем, визначальними є сім показників. Вправи, які використовуються в тренуванні плавців – стаєрів, необхідно диференціювати в залежності від характеру впливу і спрямованості.

*Мочернюк В.Б.*

### **ПОТУЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Успіх у багатьох видах спорту багато в чому залежить від здатності атлета розвивати максимальну потужність. Не дивлячись на таку значну роль потужності, це - найменш досліджений біомеханічний параметр в аналіз руху людини. Особливо актуальне це поняття у багатьох видах спорту, пов'язаних із навантаженнями короткої тривалості (спринт, важка атлетика стрибки). Порівняння потужності, що розвивається важкоатлетами при виконанні підйому штанги на груди, присіданнях із штангою на плечах, та жиму лежачи, показало дворазове переважає цього параметра у першій вправі над другою і майже в чотири рази над третьою, хоча вага снаряда у першому випадку була найменшою.

Потужністю  $N$  називають величину, чисельно рівну роботі  $A$ , виконаній за одиницю часу  $t$ :

$$N = A/t = (FS)/t = FV,$$

де  $S$  - шлях,  $F$  - сила,  $V$  - швидкість.

Оскільки у важкій атлетиці для досягнення успіху необхідно демонструвати швидко-силові якості, то потужність є власне тим інтегральним показником, який їх ідеально відображає.

Для контролю фізичної та технічної підготовленості спортсменів була розроблена власна методика і програмне забезпечення (авторське право ПА № 1173) для біомеханічного комп'ютерного відеоаналізу. Ця методика дозволяє при опрацюванні відеозображення отримувати координати обраних точок, що в подальшому дає змогу вираховувати ряд похідних параметрів: траєкторії руху вибраних точок, їхньої швидкості і т.д. Об'єктом дослідження були важкоатлети найвищої кваліфікації України та світу. Дослідження проводились на навчально-тренувальних зборах юніорської, жіночої та чоловічої збірних команд України з важкої атлетики перед чемпіонатами світу та Європи, а також під час Кубків та Чемпіонатів України 1996-2000 рр.

Проведений кореляційний аналіз показав вищий ступінь кореляційного зв'язку потужності ( $r = 0.85$  із результатом в ривку та  $r = 0.88$  із результатом у підйомі на груди і  $r = 0.86$  із поштовхом від грудей, проти  $r = 0.72$ ,  $r = 0.74$ , та  $r = 0.73$ ) із спортивним результатом у важкій атлетиці, і меншу дисперсію у порівнянні із силою спортсмена. Значення максимальної потужності досягаються в тому самому положенні, що і значення максимальної сили - в момент підриву штанги. Якщо два атлети прикладають в фазі підриву однакову силу до снаряду, то вище вона підніметься, а відповідно і збільшаться шанси успішного підйому, у спортсмена, котрий зумів прикласти цю силу при вищій швидкості руху снаряду, тобто проявив вищу потужність.

Виконання важкоатлетами допоміжних вправ, спрямованих на розвиток сили – присідань із штангою, жимів, тяг повинно моделювати по швидкості руху виконання класичних вправ. В іншому разі збільшення результату і максимальної сили у цих вправах не приведе до аналогічного збільшення результату в класичних вправах.

*Михайленко Р.І*

### **СПІВВІДНОШЕННЯ ТЕМПІВ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ І ПРИРОСТУ ОСНОВНИХ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У ХЛОПЧИКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Система багатоступінчастого відбору і прогнозування рівня соматичного здоров'я школярів в значній мірі базується на даних

антропометричних досліджень. Цікавість до вивчення тілобудови школярів визначається специфікою пре-і пубертного періоду онтогенезу. Заняття спортом в цьому періоді по-особливому впливають на тілобудову школярів, на рівень прояву шлого ряду специфічних (рухових) якостей, що в кінцевому випадку, визначає вибір оптимальних видів рухової діяльності. Всі обстежені були розділені на 2 групи: 1 - не спортсмени, 2 - спортсмени.

На основі кількісного аналізу ряду антропометричних ознак, ми визначали бали біологічного віку, які характеризують певну хронометричну залежність у збільшенні числа балів як в межах одного періоду так і при переході між ними. Швидкий перехід балів (у період до 5 місяців) та значний їх діапазон (від 1 до 3 балів) спостерігається у школярів 2 групи, і супроводжується зниженням рівня спортивних досягнень. В 1 групі "період спокою" тривав від 6 місяців до 1 року у міжфазний період і його діапазон складав тільки 1 бал, що відповідає паспортному вікові 11.8 - 12.3 роки.

У віці 12.5 років у всього контингенту обстежених кількість балів біологічного віку стабілізувалась на одному рівні (4 бали). "Період спокою" в цій фазі досить варіабельний, має тимчасовий характер і може супроводжуватись значним зниженням спортивних досягнень у контингенту 2 групи, що служить частою причиною основного відсіву спортсменів.

У пубертатному періоді 2 група школярів - спортсменів більш швидко переходять з однієї фази до іншої, має короткочасні "піки приросту" що свідчить про адаптацію до певної рухової діяльності на новому, більш високому рівні фізичного розвитку.

Таким чином, темп приросту основних морфофункціональних показників тісно пов'язаний з типом біологічного розвитку і свідчить про його широкі варіабельність і тривалість періодів спокою, що веде до нестабільних темпів приросту морфофункціональних показників і спортивного результату. При цьому найбільший приріст спостерігається в кінці "періоду спокою", і має синхронізацію між процесами росту і розвитку окремих частин тіла, органів і систем.

*Михайленко Р.І.*

### **ДЕРМАТОГЛІФИ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ СТАНОМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

При вивченні дермальних рисунків школярів Прикарпаття нами було поставлене завдання – пошук морфологічних маркерів з метою

оцінки соматичного здоров'я і підлітків.

В роботі використаний матеріал по дерматогліфіці зібраний в загальноосвітніх школах міста Івано-Франківська. Загальне число обстежених складало 250 чоловік (юнаки – 120, дівчата – 130). Дослідженнями охоплено віковий період з 7 по 15 роки народження методом типографською фарбою (Т. Д. Глазкова, 1986). Всіх школярів було поділено на дві групи (здорові і з ознаками хронічних захворювань).

Аналіз відбитків долонної поверхні кисті показав, що індекс інтенсивності візерунку у хлопчиків обох груп був дещо вищим, ніж у дівчаток ( $p < 0.05$ ). Серед усіх обстежених а-в рахунок і кут а мав оберненопропорційну залежність. При цьому достовірної різниці у зміні цього кута між двома підгрупами не встановлено.

Загальне гребеневе число у здорових хлопчиків вище, ніж у дівчаток і значно нижчий у школярів з ознаками хронічного захворювання.

У здорових дітей обох статей спостерігалися усі види візерунків на кінцевих фалангах бездельтові візерунки типу дуга, одnodельтові типу петля і двохдельтові типу центральна кишеня і завиток). Найбільша монотонність візерунку була виражена у школярів з патологією ССС. Кількість завитків достовірно більша у хлопчиків, ніж у дівчаток усіх підгруп ( $p < 0.02$ ). Додаткові візерунки чотирьопальцева складка найбільш часто зустрічалася у школярів з вродженою вадою серця.

Отже, вищеперераховані ознаки дозволяють використати метод дерматогліфіки в масових комплексних обстеженнях школярів та дати оцінку стану їх соматичного здоров'я і з певним ступенем вірогідності прогнозувати можливість розвитку деяких видів хронічних захворювань, що має практичне значення для розподілу школярів на медичні групи для занять фізичною культурою.

*Михайлович М.М., Купчик В.І., Чернокоза Л.В.*

### **СПОРТ СТРЕС АДАПТАЦІЯ І ЗДОРОВ'Я**

*Чернівецький Національний Університет*

Фізична культура і спорт – це багатогранне суспільне явище, невід'ємна складова соціальних та політичних відносин між людьми. Проблематика та досягнення у сфері фізичної культури та спорту торкаються життєво важливих сфер діяльності людини, а питання розвитку, так само як і різні можливості та форми матеріалізації фізичної культури та спорту у житті, всебічно досліджуються наукою.

Характер фізичної культури і спорту визначається їх зв'язками з ідеологією та політикою, культурою, мораллю та мистецтвом, з освітою та вихованням членів суспільства, а також зв'язками з виробництвом, наукою, технікою.

Спорт і фізична культура являють собою суб'єктивний аспекти життя людей, і тому є складовою частиною формування умов праці та життя людини. Заняття фізичною культурою та спортом допомагають зміцненню та збереженню здоров'я людей, дають їм можливість підніматись до вершин фізичної, духовної та культурної досконалості. Таким чином вони збагачують творчі здібності людей, культуру, освіту, виховання, підвищують трудову активність, виступають суттєвим фактором формування способу життя кожної людини зокрема та всього суспільства загалом. Здоровий спосіб життя передбачає здатність розслаблятися і не звертати уваги на негативні явища навколо. Релаксація (здатність до розслаблення, відпочинку) та активність (здатність до повноцінної діяльності) значно підвищуються під час занять фізичними вправами і спортом.

Стрес – основний фактор психофізіологічної підготовленості. Тип особистості пов'язаний зі стресом, тому індивідуальне сприйняття подразника або ситуації в значній мірі визначає, наскільки стресовою є ситуація для певної особи. Не існує єдиної думки щодо визначення поняття стресу. Стрес-фактор визначають як будь-який подразник або умову, що викликає фізіологічне збудження, за межами якого необхідно проявити додаткову активність. Таке зайве збудження називають стресом. Фізіологічні реакції, що протікають в організмі людини, залежать від тривалості дії стрес-фактору та включають підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, шлункової екстрасистолії і т.п.

Одним із аспектів стресу є індивідуальний ступінь сприйняття стрес-фактору, а також вплив на особистість стресового досвіду, що виступає основним критерієм при визначенні позитивної чи негативної дії стресової ситуації. Результат позитивного впливу стрес-факторів – більша здорова, більша сильна особистість, а негативного – послаблення особистості.

Наприклад, стресова ситуація може спонукати особистість до значних досягнень або може її зруйнувати. З іншого боку, незначні стресові впливи можуть призвести до поступового розширення можливостей людини в досягненні бажаної мети.

Дія стресів та стресових ситуацій оцінюється за рівнем зайвого збудження, ступеня неприємного в них і важливо, чи призводять вони

до позитивних або негативних зрушень фізичного здоров'я. Фізична активність сприяє оновленню особистості. Деякі люди використовують фізичні вправи для катарсису, тобто в якості засобу розрядки, "очищення" думок та емоцій.

*Мицкан Б.М., Попель С.Л., Мельник І.В.*

## **УЛЬТРАСТРУКТУРА ГЕПАТОЦИТІВ В УМОВАХ ГІПОКІНЕЗІЇ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника, Івано-  
Франківська державна медична академія*

Проблемі патогенетичного впливу гіпокінезії на різні органи і системи присвячена велика кількість клінічних та експериментальних досліджень. Однак роботи по вивченню гістопатології печінки і ультраструктури гепатоцитів при довготривалій гіпокінезії нам невідомі.

В даній роботі представлені результати вивчення впливу гіпокінезії на тканинну організацію печінки і ультраструктуру гепатоцитів. Рухову активність обмежували в індивідуальних клітках-пеналах протягом 120 діб.

Гістологічний аналіз показав, що серед дифузних дистрофічних змін популяції паренхіматозних клітин найбільш частий феномен-дрібновогнищева ліпідна дистрофія гепатоцитів. В морфогенезі уражень паренхіматозного компартменту велику роль відіграла ацидофільна дегенерація гепатоцитів з переважно перипортальною і періцентральною локалізацією змінених клітин. Часто спостерігали ознаки нерізко вираженої клітинно-інволютивної дистрофії гепатоцитів. Ці клітини вдрізнялись повною "спустошеністю" цитоплазми і зменшенням вмісту глікогену. У внутрішньодольковій паренхімі спостерігались дрібні лімфомакрофагальні міжклітинні інфільтрати. Найбільш суттєві зміни ядер гепатоцитів знайдені в клітинах з явищами гіперхромії, пікнозу і каріорексису. На фоні цих змін відзначався слабовиражений фіброз портальної стромы, формування пучків колагенових волокон у перивенулярній ділянці по ходу синусоїдів і розвиток перігепатощепюлярного склерозу.

При електронно-мікроскопічному дослідженні відмічено домінування стереотипних змін ультраструктурної організації паренхіматозних клітин. Вираженість альтеративних змін гепатоцитів приблизно відповідала тривалості гіпокінезії. Спостерігали помірний поліморфізм гепатоцитів, частина з них зберегла нормальну

внутрішньоклітинну структуру, але домінували клітини з ознаками дистрофії. Провідними ознаками були дрібновезикулярна ліпідна інфільтрація, значна деструкція більшості мітохондрій, парціальна спустошеність цитоплазми з ділянками повної електронної прозорості цитоплазматичного матриксу. До особливостей ультраструктури гепатоцитів при гіпокінезії треба також віднести гіперплазію агранулярної ендоплазматичної сітки, появу гігантських мітохондрій і колагенізацію простору Дісе, які свідчать про інтенсифікацію компенсаторно-приспосувальних реакцій.

*Полатайко Ю.О.*

### **ХРОНОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Визначення здоров'я як пристосування організму адаптуватися до умов навколишнього середовища відводить теорії адаптації ключове місце в науці про здоров'я і хвороби людини. Адаптація організму до умов середовища може носити різноманітний характер і порушувати всі сторони організації і життєдіяльності людини.

Ефект попередньої адаптації залежить від рівня пристосування організму до умов м'язової діяльності. Організм повинен бути пристосований сприймати навантаження, щоб отримувати оздоровчу дію. Якщо такого сприйняття немає, то заняття фізичними вправами шкодять функціям організму. Треба мати на увазі, що збільшення потреби в фізичних вправах і фізичних факторах середовища супроводжується пониженням пристосування сприймати ці вправи.

Завданням нашого експерименту було вивчення динаміки фізіологічних показників на рівнині в м. Івано-Франківську в день приїзду і в умовах середньогір'я за період 3-тижневого перебування студентів-спортсменів південних вузів (м. Одеса і Миколаїв) в спортивно-оздоровчому таборі на лижному зборі в с. Ворохта. Спостереження проводилися в умовах основного обміну кожний день.

Ресструвалися показники ССС (ЧСС, АТ, розраховувались СО, МОК, ПСО, ПТ), частота дихання і ЖЄЛ. Записувалася ЕКГ в II стандартному відведенні лежачи (100 кардіоциклів): показники кистевої і станової динамометрії, температура в симетричних точках (під пахою, шкірі на двоголовому м'язі, на чолі і на грудях) Дані оброблювалися на ЕВМ ЕС-1022.

Значні зміни в процесі адаптації в умовах середньогір'я відмічалися в ЧСС порівняно з ЧСС на рівнині. До прибуття в середньогір'я ЧСС від 54 до 60 уд./хв. відмічалася в 29 % випадків, від 62 до 70 – в 52,8 %, від 72 до 80 – у 18,4 % випадків. В перші дні перебування в середньогір'ї відмічалася збільшення ЧСС: від 50 до 70 – в 48,2 %, від 70 до 80 – в 52 % випадків, що співпадає з нашими попередніми даними, а також даними других авторів.

Температура тіла в окремих спортсменів була нижчою на 1-2° від вихідної. Аналіз варіаційної пульсографії показав зменшення МО (мода) майже у всіх спортсменів.

Функціональний стан ССС спортсменів являється важливим фактором, який забезпечує високу працездатність в умовах середньогір'я.

*Полатайко Ю.О.*

### **ДИНАМІКА ВАРІАЦІЙНОЇ ПУЛЬСОГРАМИ У СТУДЕНТІВ- ПЛАВЦІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Ріст спортивних досягнень у спортсменів визначається підвищенням рівнем працездатності систем організму, який в свою чергу залежить від багатьох як ендо-, так і екзогенних факторів. Тривалі, щоденні спостереження за людьми, які не займаються спортом, і спортсменами в відносно однорідних умовах показали, що основні фізіологічні функції характеризуються складно-організованою хвилеподібністю.

В своїх працях (Ю.О.Полатайко, 1989) вперше досліджена динаміка рухових і вегетативних функцій у юних спортсменів при тривалому і щоденному спостереженні. Встановлено, що основні фізіологічні показники серцево-судинної, дихальної і центральної нервової системи, зареєстровані в максимально-однорідних умовах, характеризуються складно-організованою хвилеподібністю. Тривалість квазіперіодичних коливань складає 4-5, 10-12, 14-34 дні. Показники спеціальної тренуваності в динаміці мали тривалість періодів 16-33 дні. На автокорелограмах цих показників у юних спортсменів були виділені хвилі довжиною 8-14 днів. Разом з тим в літературі не виявлені дані про динаміку параметрів варіаційної пульсографії /ВПГ/ /В.В.Парін, Г.М.Білевський, 1965/ при щоденному спостереженні спортсменів.

Ряд записаних в стані спокою кірдіоциклів ЕКГ (не менше 100)

можна охарактеризувати статистичними показниками. У спортсменів визначалась фізична працездатність по тесту  $PWC_{170}$  /В.Л.Карпман і співавт., 1974/. Цифрові дані оброблені статистично, розрахунок показників проведений на ЕВМ ЕС-1022: побудована гістограма, кореляційна ритмограма, автокореляційна функція. Розраховані коефіцієнти кореляції між показниками спеціальної працездатності, параметрами тренувального навантаження і показниками ВПГ. Визначені типи ВПГ, КРГ і АКГ.

Таким чином, показники спортивного результату і варіаційної пульсограми у плавців при щоденному спостереженні відмічають періодичні коливання тривалістю 3-6 днів. Найбільш тісні зв'язки з результатом пропливання 50 м відрізка виявлені у максимального значення ряду, дисперсії, амплітуди моди і індексу напруження.

Для термінової інформації про динаміку зростання тренуваності можна використовувати показник максимального значення кардіоциклу, який можна визначити з допомогою пульсотаксметра, який моментально показує значення кожного кардіоінтервалу за вибраний відрізок часу.

*Политайко Ю. О.*

#### **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПІДТРИМКИ І ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Критичний стан здоров'я населення, низький рівень його рухової активності потребує подолання кризового положення в сфері оздоровчої фізичної культури

За короткий історичний період (півстоліття) доля важкої м'язової роботи в процесі виробництва зменшилась майже в 200 разів. Це привело до порушення генетичної програми людського організму і "запустило ланцюгову реакцію" гіпокінетичного синдрому. Появився "букет" так званих "захворювань цивілізації", пов'язаних з серйозними порушеннями обміну речовин, діяльності центральної нервової системи, серцево-судинної системи, ожиріння, діабет, остеохондроз, неврастенія і ін.

Щоб покращити даний стан, людям різного віку необхідна фізична активність як спосіб підтримки і покращення здоров'я. Рухова активність повинна стати нормою для кожної людини, однак, ця норма індивідуальна. Потрібно, щоб люди свідомо підійшли до вирішення цієї проблеми. Вони повинні зрозуміти, що рухова фізична активність

може замінити будь-який спосіб лікування і, навпаки, ні один спосіб лікування не може замінити фізичну активність.

Оздоровче тренування, спрямоване на удосконалення фізичного стану, відоме під назвою "кондиційне" тренування. Суть його зводиться до підвищення загальної фізичної працездатності, розширення резервів серцево-судинної системи, підвищення рухової підготовленості.

Найбільш ефективними для підвищення рівня фізичного стану являються вправи, стимулюючі, в першу чергу, енергообмін. Вирішення цієї задачі досягається застосуванням таких циклічних вправ, як оздоровча ходьба, ходьба на лижах, біг, плавання, їзда на велосипеді. Для досягнення необхідного тренувального ефекту, підкреслює К.Купер (1978), потрібно приділяти заняттям не менше 30 хвилин мінімум три, а краще чотири рази на тиждень.

Для того щоб бути здоровим, не потрібно лікувати самого себе, а прийняти міри попередження захворювання. Здорова людина насолоджується життям, у неї хороший настрій, висока працездатність, яка досягається фізичною активністю, а вона забезпечує їй нормальне виконання життєвих і трудових функцій на протязі тривалого часу.

*Попель С.Л., Мицкан Б.М., Мельник І.В.*

#### **ДИНАМІКА УЛЬТРАСТРУКТУРНИХ ЗМІН НЕЙРОНІВ СПИННОМОЗКОВОГО ВУЗЛА ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СЕРЕДНЬОЇ АЕРОБНОЇ ПОТУЖНОСТІ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківська державна медична академія*

ФНСАП має високу біологічну активність і є потужним негентропінним адаптогенним фактором. Фізіологічні механізми пристосувальних реакцій різних відділів нервової системи на ФН вивчені досить глибоко. Набагато менше відомо про їх морфологічний аспект. Тому мета нашого дослідження полягала у встановленні характеру ультраструктурної перебудови СМВ після дії ФНСАП.

В результаті експериментального дослідження було встановлено, що реакція клітинного компоненту СМВ є не специфічною і залежить від виду нейронів. При 5-кратній дії в першу чергу реагують світлі нейрони, що проявляється вакуолізацією мітохондрій, фрагментацією і частковою втратою їх крист, збільшується кількість лізосом, розширюються цистерни ендоплазматичної сітки, гіпертрофуються елементи комплексу Гольджі. Така структурна перебудова відображає



активацію адаптативних реакцій, які ведуть до підвищення обмінних процесів. При цьому близько 65 % нейронів залишаються інертними. При збільшенні кратності дії ФНСАП (до 15 раз) зміни цитоплазматичних структур посилюються і набувають більш генералізованого характеру, спостерігається виражений поліморфізм цих структур, навіть в межах одного нейрона. Поряд із змінами у світлих нейронах збільшення кратності дії ФНСАП (до 25-30 раз) веде до виникнення і наростання подібної структурної перебудови також у цитоплазмі темних нейронів.

Реакція ядерного апарату в обох видах клітин проявляється утворенням інвагінацій каріолеми, нерівномірним розширенням перинуклеарного простору, збільшенням кількості ядерців і зміщенням їх до периферії. Іноді з'являються "відкриті" пори.

В гліоцитах тільки після багатократного впливу ФНСАП визначається вакуолізація цитоплазми і мітохондрій, виявляються вогнища локальної дегенерації, які включають скопичення ліпідних крапель різного розміру і електроннооптичної щільності.

Таким чином, ФНСАП викликають суттєву морфофункціональну перебудову клітин СМВ. Ці зміни зворотні, але термін відновлення початкової ультраструктурної організації клітин СМВ прямопропорційно залежить від кратності дії зовнішнього фактору, що лежить в основі формування довготривалого структурного сліду адаптації.

*Приступа Є.Н., Ріпак І.М.*

### **РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ЖИТТІ ДОРОСЛИХ ЧОЛОВІКІВ**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

З другої половини ХХ століття в усіх сферах життєдіяльності людини спостерігається різке зменшення обсягу рухової активності (РА). Тому виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних засобів боротьби з недостатньою РА. Одним із таких ефективних засобів є систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами, які компенсують недостатню РА, що особливо важливо у дорослому віці.

Метою дослідження є визначення місця РА в житті дорослих чоловіків.

Щоб визначити місце РА в житті чоловіків, ми провели педагогічний експеримент. Він проводився за допомогою запропонованого нами методу комплексного дослідження параметрів РА. Основою даного методу є апаратно-програмний комплекс.

розробниками і авторами якого є науковці Львівського державного інституту фізичної культури: Виноградський Б.А., Матвійів В.І., Приступа Є.Н., Ріпак І.М., Соколовський В.М. На пристрій подана заявка на винахід і отриманий реєстраційний номер заявки №99126852 від 16.12.1999 р., а також відділом №12.13 Укрпатенту прийнято рішення про видачу деклараційного патенту на винахід.

У ході педагогічного експерименту нами були отримані дані про переміщення центру маси тіла (кількість рухів) і показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) чоловіків впродовж доби, що дає змогу аналізувати стан їх РА.

Найбільша кількість рухів, що була зафіксована, становить 24333 рухи за добу, найменша – 2379 рухів за добу. У кожного досліджуваного різна кількість рухів за добу. Для порівняння рівня РА ми проаналізували найвищі та найнижчі показники, що були зафіксовані у досліджуваних. Найвищі показники були зафіксовані у Ш-ки Р., а найнижчі – у П-ка О. Згідно картки самоспостереження, яку заповнював кожний з досліджуваних, Ш-ка Р. значну частину доби проводив активно, займався фізичними вправами, до місця праці і додому добирався пішки. Досліджуваний П-к О. більшу частину доби проводив в сидячому положенні, працюючи з документацією, а ввечері дивився телевізор, читав літературу. Показники ЧСС у Ш-ки Р. впродовж доби знаходяться на рівні до 140 уд./хв., що свідчить про навантаження на організм, а у П-ка О. – до 100 уд./хв. Це свідчить про те, що навантаження на організм впродовж доби не спостерігалось. Досліджуваному П-ку О. необхідно збільшити обсяг РА впродовж доби. У свій режим дня потрібно включити заняття фізичними вправами, активний відпочинок, піші прогулянки з метою оптимізації РА, а також підвищення рівня фізичного стану. Досліджуваному Ш-ці Р. необхідно підтримувати РА на цьому рівні.

Отже, розроблена нами методика дозволяє не лише вивчати реакцію організму на кількість рухів, інтенсивність рухів, обґрунтовувати параметри режимів РА, визначати ЧСС впродовж доби, а й коригувати характеристики РА з метою оптимізації рівня фізичного стану людини.

*П'ятничук Д.В.*

### **ДО МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Проблема відбору юних легкоатлетів може бути успішно вирішена лише на основі тривалого і старанно організованого комплексного

обстеження займаючихся. Вивчення різних боків особи спортсмена і виявлення спортивної обдарованості підлітків здійснюється на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних методів

Педагогічні спостереження являються головною формою відбору, в основі якої лежить, передусім, досвід тренера і його інтуїція. З допомогою педагогічних спостережень характеризують рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактичну підготовленість, спортивно-технічну майстерність, темпи зростання спортивних досягнень, моторність навчання, координаційні можливості, здібність юних легкоатлетів до ефективного рішення рухових завдань в умовах тренування і спортивної боротьби.

Однак для того, щоб зменшити кількість помилок, неминучих під час суб'єктивної оцінки здібностей учня, необхідно використовувати спеціальні прийоми і контрольні випробування (тестування).

Медико-біологічні методи характеризують стан здоров'я юних спортсменів, їхній біологічний вік, морфофункціональні ознаки, стан функціональних і сенсорних систем організму, індивідуальні особливості вищої нервової системи юних спортсменів.

Психологічні методи відбору використовуються для визначення особливостей психіки новачка, які впливають на рішення індивідуальних завдань під час тренування і спортивної боротьби. Особлива увага приділяється визначенню у юних спортсменів таких якостей, як активність і завзятість у спортивному тренуванні і боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість і інше. Для виявлення волевих якостей дітям і підліткам доречно давати контрольні завдання у змагальній формі.

Соціологічні критерії відбору включають характеристику мотивів, інтересів і потреби дітей і підлітків під час спортивного тренування. Виявляється глибина і стійкість спортивних інтересів, мотивація, рівень потреб юних спортсменів.

Методологічна система відбору дозволяє комплектувати спортивні групи найбільш здібними і перспективними учнями і допомагає новачкам знайти той вид легкої атлетики, до якого вони мають більше задатків і нахилів, найбільш повно розкрити їхні потенційні можливості.

*Сарабай В.В.*

## **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТА**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Всестороння фізична підготовка є фундаментом спортивного вдосконалення, необхідною умовою досягнення високих результатів в сучасному тенісі. Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну. Виховання спеціальних фізичних якостей застосовується до специфічних особливостей тенісу і до тенденцій його розвитку: формування фізичних можливостей, необхідних для засвоєння передової техніки, тактики і стратегії; підготовка до великих по об'єму, високих по інтенсивності навантажень. Слід враховувати, що для засвоєння і використання в змаганнях визначених варіантів техніки, тактики і стратегії необхідна конкретна фізична підготовка, яка відповідає їх специфічним вимогам.

В комплекс необхідних тенісисту фізичних якостей входять: гнучкість, сила, швидкість, стрибучість, спритність, витривалість та швидкісна витривалість. Всі вони тісно взаємозв'язані і проявляються під час гри в специфічних формах. Так швидкість залежить від гнучкості і сили, а сила, в свою чергу – від двох цих якостей. Вагомий вплив в спеціальній фізичній підготовці має здатність тенісиста до розслаблення, від якої залежить розвиток всіх фізичних якостей. Розвиток якостей тенісиста проводиться, в основному, комплексними методами. Прикладами таких засобів можуть служити стрибкові, бігові, та вправи, які використовують в тренуванні воротарів. В основному спеціальні фізичні якості тенісиста проявляються у гри безпосередньо через техніку, тому розвивати фізичні якості необхідно з врахуванням конкретних особливостей техніки в цілому і кожного прийому окремо. Спеціальну фізичну підготовку доцільно здійснювати за допомогою основних і підготовчих вправ. До перших відноситься сама гра і різноманітні ігрові вправи, до других – загальнорозвиваючі і спеціальні вправи.

Таким чином, зміст спеціальної фізичної підготовки з одного боку залежить від особливостей техніки, тактики і стратегії, з другого боку – має на них лімітуючий вплив, визначає реальні можливості дій в змаганнях.

Разом з цим, проведені нами комплексні дослідження тенісистів різної кваліфікації дозволили встановити, що найбільш оптимальним тестом для оцінки спеціальної фізичної пріаездатності є 30-секундний тест Уінгеїта.

*Свечніков Г. Б.*

## **АДАПТАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ПРИ РІЗНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ**

*Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова*

Сучасна фізіологія розкрила ряд важливих конкретних механізмів, за допомогою яких здійснюються пристосувальні реакції організму. Ці механізми, перш за все, пов'язані з досконалими формами реакції з боку ЦНС. У здійснення різних пристосувальних механізмів включаються і залози внутрішньої секреції.

Вивчення пристосувальних реакцій жіночого організму, відновлення порушеного гомеостазу під впливом фізичних навантажень є надзвичайно важливою задачею у фізичному вихованні та спорті. А якщо врахувати, що пристосувальні процеси в жіночому організмі протікають інакше, ніж в чоловічому, то можна допустити, що в розв'язку цього питання буде одержано багато цінного для теорії і практики фізичного виховання та спорту.

Одним із цікавих напрямів науково-дослідницького пошуку є вивчення міжендокринних зв'язків, статевих особливостей у формуванні пристосувальних механізмів до змінених умов існування організму (фізичне навантаження різної інтенсивності). У цьому напрямку значний інтерес має дослідження гіпофізарно-надкорково-гонадних взаємовідносин як системи, роль якої в розвитку адаптаційних можливостей важко переоцінити.

В процесі життєдіяльності організму при різних діях зовнішнього та внутрішнього середовища, в тому числі і м'язових навантажень, можуть виникнути порушення окремих видів обміну речовин, розладнання функціональних органів та систем, що відбивається на зміні циклічності біологічних ритмів. Для правильного використання біологічних ритмів в жіночому організмі при побудові навчально-тренувального процесу необхідно чітко уявляти собі гормональний фон, створений залозами внутрішньої секреції і, перш за все, взаємозв'язок між жіночими гонадами та коркою наднирок. Відомо, що тільки в жіночому організмі естроген є стимулятором корки наднирок - залози, яка має дуже велике значення в пристосувальних можливостях організму.

З метою вивчення впливу великих фізичних навантажень на функцію гонад був проведений первинний фізіологічний експеримент над тваринами (білі щури). Як навантаження була використана

плавальна проба, при якій щури плавали через день на протязі тижня 27 хвилин при температурі води 28 - 30°C з додатковим важком, рівним 7% від ваги тварини. Досліджувались функції гонад морфологічними методиками. Було виявлено, що великі фізичні навантаження здійснюють яскраво виражений вплив на яєчник піддослідних тварин. При цьому в 60% тварин виявлені зміни в еструсному циклі, значні патоморфологічні зміни як в клітинах герменативного епітелію, так і в будові та судинах органа. Таким чином, відбувається різке гальмування функції яєчників, не розвиваються фолікули. Ці дані виявилися близькими до даних, отриманих і для жінок-спортсменок.

Розробка методики навчально-тренувального процесу для студенток із урахуванням вище перерахованих завдань - цікава і актуальна задача. Щоб успішно планувати та керувати навчально-тренувальним процесом, необхідно розгорнути комплексне дослідження можливостей жінок з позицій педагогіки, фізіології, психології, біомеханіки, біохімії, медицини та інших наук, результати якого допомогли б науково обґрунтувати теорію і практику навчально-тренувального процесу жінок, особливостей та адаптаційних механізмів при різних фізичних навантаженнях при навчально-тренувальному процесі та розробка методичних рекомендацій побудови навчально-тренувального процесу для студенток педагогічних вищих навчальних закладів.

*Султанова І.Д.*

## **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНО-БОЛЬОВОГО СТРЕСУ НА ЗАХИСНІ ВЛАСТИВОСТІ СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ ШЛУНКА**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Експерименти проведені на лабораторних щурах (n=56). Емоційно-больовий стрес (ЕБС) моделювали за методом О. Десідерато (1974). Про захисні властивості слизової оболонки шлунка (СОШ) судили за вмістом N-ацетилнейрамінової кислоти (N-АНК) та гексоз, загальних та зв'язаних з сульфатованими глікопротеїнами СОШ. Стан вільнорадикальних процесів оцінювали за накопиченням дієнових кон'югатів (ДК) та малонового діальдегіду (МДА) у СОШ, стовбурі, проміжному та передньому мозку.

Дослідження показали, що ЕБС веде до зменшення вмісту N-АНК та гексоз, загальних та зв'язаних з сульфатованими глікопротеїнами СОШ. Ці зміни відбуваються на фоні нагромадження ДК та МДА у СОШ і зниження активності антиоксидантної системи (АОС). Поряд

з цим відмічена інтенсифікація процесів перекисного окислення ліпідів (ПОЛ) у стовбурі, проміжному та передньому мозку.

Отже, ЕБС викликає стійке зменшення вмісту досліджуваних компонентів шлункового слизу, яке корелює із накопиченням продуктів ПОЛ у вказаних структурах і зниженням активності АОС. Це послаблює захисні властивості слизового бар'єру шлунка щодо факторів агресії. Можливо, що саме інтенсифікація процесів ПОЛ у структурах мозку, які відповідають за регуляцію вегетативних функцій та беруть участь в реалізації стресових станів спричинює перерозподіл регуляторних впливів на функціональний стан СОШ.

*Чижевюк Т.М.*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІТЕЙ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗДОРОВ'Я**

*Запорізький державний університет*

Необхідність обліку фізичного розвитку та морфо-функціональних показників на заняттях з фізичної культури у школі ніким не заперечується. Знання особливостей вікового розвитку дітей з обліком їх стану здоров'я дасть можливість для правильного обґрунтування організації, планування та методики проведення фізичного виховання у школі.

Об'єктом даного дослідження є показники фізичного та морфо-функціонального розвитку (маса, довжина тіла, окружність грудної клітини, життєва ємкість легень, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєвий індекс, масоростовий індекс, індекс Пінья та Робінсона).

Перед дослідженням були поставлені такі завдання:  
визначити фізичний розвиток та деякі морфо-функціональні показники у дітей 8-ми років різних медичних груп здоров'я;

виявити ріст захворюваності у дітей 8-ми років різних медичних груп здоров'я.

В дослідженні взяли участь учні у віці 8-ми років, які за станом здоров'я відносились до різних медичних груп (основна, підготовча та спеціальна). Всього було обстежено – 87 учнів.

Середні показники фізичного розвитку (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини) змінювались по мірі зниження рівня здоров'я, як у хлопчиків так і у дівчат у віці 8 років, особливо між показниками учнів 1-ї та 3-ї медичними групами здоров'я. Відмінності

у величинах індексів масоростовому (Кетле), життєвому (ЖИ), Пінья та Робінсона знижувались по мірі зниження рівня здоров'я, але не досягали достовірно значимого рівня, як у хлопчиків так і у дівчат і знаходилися на середньому і нижче середнього рівня.

Треба відмітити, що різниця у величинах життєвої ємкості легень (ЖЕЛ), як у хлопчиків так і у дівчат була більш виражена в залежності від рівня здоров'я. Різниця в показниках ЖЕЛ у хлопчиків між основною та спеціально медичною групами склала 310 мл., у дівчат 8-ми років – 237 мл. Достовірність відмінностей у показниках частоти серцевих скорочень (ЧСС) реєструвалася тільки у хлопчиків та дівчат між 1-ю та 3-ю медичними групами здоров'я і не досягала достовірного значимого рівня в показниках систолічного та діастолічного артеріального тиску. Показники захворюваності (кількість пропущених по хворобі днів) на протязі навчального року зростали по мірі зниження рівня здоров'я і у хлопчиків і у дівчат у віці 8-ми років. Хлопчики різних медичних груп здоров'я на протязі навчального року хворіли частіше у зрівнянні з дівчатами. Так, кількість пропущених по хворобі днів у хлопчиків основної медичної групи склала –  $3.2 \pm 0.58$  днів, в підготовчій групі –  $8.25 \pm 2.8$  і в спеціальній медичній –  $14.6 \pm 4.1$  днів; у дівчат відповідно –  $3.6 \pm 1.0$ ;  $6.1 \pm 1.2$ ;  $9.0 \pm 1.8$  днів.

### **СЕКЦІЯ № 3 ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ**

*Горбунов Л.М.*

### **СИСТЕМА ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ**

*Волинський державний університет імені Лесі Українки,  
Інститут фізичної культури та здоров'я*

Актуальність проблеми нашого дослідження визначається тим, що дитячий самодіяльний туризм є одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітленні питань туристично-краєзнавчої роботи у пресі, активізації наукових досліджень проблеми наукового дитячого туризму.

Оскільки в основу вивчення всіх дисциплін навчального плану загальноосвітньої школи покладено краєзнавчий принцип, туристично-краєзнавча робота учнів нині становить великий інтерес [ 1.2 ].

Туристично-краєзнавча робота в школі є одним із резервів рухової активності учнів. Заздалегідь продумані походи вільного дня та багатоденні походи вирішують не тільки проблему рухової активності учнів, а й пізнання рідного краю, поглиблення знань. Вони є чудовими виховними заходами. І, що регулярніше проводиться така робота, то ціннішою вона є.

За даними нашої експериментально-дослідної роботи на туристичні стежини виходили за 1999-2000 роки 7% учнів шкіл різного типу м. Луцька. Різноманітними видами пошукової краєзнавчої роботи, не пов'язаної з туристичними походами, охоплюється до 20% школярів. Тематичні походи вихідного дня та багатоденні, спрямовані на оптимізацію навчально-виховного процесу у школі є рідкісними.

Усім відомо про негативний вплив обмеження рухової активності на організм, що росте й розвивається. Відомо також і те, що для нормального розвитку підліткові не досить тієї рухової активності, яку школа забезпечує двома уроками фізичної культури на тиждень і спортивно-масовою роботою.

Результати експерименту показали, що в школах із добре поставленою туристично-краєзнавчою роботою кращі успішність і дисципліна, менше правопорушень, вищий рівень фізичної підготовленості дітей, менше захворювань, передусім застудних, краща інформованість про рідний край.

На жаль, дитячий самодіяльний туризм ще не посів у школі належного місця. Туристично-краєзнавча робота у школах поки що має епізодичний характер.

Ми визначили основні причини слабкої туристично-краєзнавчої роботи в школах - це недостатня розробленість її методичних основ, незабезпеченість шкіл методичними матеріалами та недостатня увага вузів до питань підготовки вчителів до туристично-краєзнавчої роботи в школі.

*Гуменюк Г.М.*

## **СТАНОВЛЕННЯ ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА У ВИХОВАННІ ТА ОСВІТІ**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Вивчення джерельної бази та наукової літератури дозволяє стверджувати, що як і в інших народів, історія становлення краєзнавства та туризму на українських землях своїми коренями сягає в глибину давнини. Але головною метою завжди залишалося вивчення

краси і багатств рідного краю, його історії, виховання в молоді любові до нього, готовності відстояти його перед чужинцями, формування в свідомості молоді загальнонаціональної "руської" ідеї як основи будівництва власної держави.

В процесі суспільного розвитку сутність і призначення туристсько-краєзнавчої роботи розширювалися і поглиблювалися відповідно до мети тих потреб, які ставило перед собою суспільство.

Туристсько-краєзнавча діяльність, маючи глибокі історичні корені, педагогами і суспільними діячами завжди розглядалося як багатофункціональне явище, викликане господарськими, військовими, торговельними, виховними та іншими потребами.

В епоху Відродження (XV – XVI ст.) прогулянки, подорожі стали вважати засобом всебічного розвитку людини. Відомі культурно-освітні діячі того часу (Л.Вівес, М.Монтень, Ф.Рабле, Е.Роттердамський та ін.) вбачали у багатоденних походах важливий чинник формування у молоді фізичних, естетичних і морально-вольових якостей.

Аналіз досліджуваної проблеми дозволяє зробити висновок про те, що уже у XIX ст. започатковано організаційне становлення туристсько-краєзнавчої роботи в Україні та теоретико-методичне обґрунтування її виховних можливостей. До перших спроб організованих форм туризму в Наддніпрянській Україні дослідники відносять студентську екскурсію у Крим під керівництвом професора Новоросійського університету М.Головацького.

Значний вплив на становлення туризму і краєзнавства внесли молодіжні товариства "Січ", "Пласт", "Луг", "Соколи" та ін., діяльність яких полягала не тільки в оздоровленні й загартуванні учнівської молоді, але й отриманні конкретно, виразно визначених освітньо-виховних результатів.

Міжвоєнна доба стала періодом функціонування на західноукраїнських землях і таких туристсько-краєзнавчих товариств, як "Плаї" у Львові (з філіями в інших містах), Подільське туристсько-краєзнавче товариство, Карпатський Лещатарський Клуб.

Метою діяльності товариства "Плаї", фундаторами якого виступили відомі краєзнавці й історики І Крип'Якович, Є.Пеленський, Ю.Полянський, Б.Януш декларувалося "дослідження рідного краю та інших земель, розповсюдження зібраних про них відомостей, нагромадження і опрацювання наукових та туристичних матеріалів. Окремо вказувалося на наміри вивчати й охороняти пам'ятки історії та культури, збирати і зберігати різноманітні предмети старовини.

зразки народного мистецтва та народних промислів.

У галицьких газетах і журналах 20 – 30-х рр. З'являються статті ряду авторів, присвячені туристсько-краєзнавчій роботі Ю. Савицького "Мандрівка", Т. Франка "Розвій руханки серед українців", П. Франка "Прогулянки і таборвання", С. Гайдучка "Лещатарі у мандрівку", "З мандрівничої торби", "З наплічника мандрівника", О. Туснака "Значення прогулянок для науки й виховання", Н. Дорошенко "Освітньо-виховне значення екскурсій" та ін.

Стосовно організації туристсько-краєзнавчої роботи в Україні в умовах радянської влади, то треба відзначити, що вона пройшла кілька етапів свого організаційного становлення.

Перший – це 20-і рр., коли при народному комісаріаті РСФСР було сформовано Товариство "Радянський турист" (Радтур) та його Український відділ (Укртур), а в 1928 р. – товариство "Пролетарського туризму".

30-і роки (другий етап) започатковують тенденцію до централізації туристично-краєзнавчої роботи, зосередження її в руках Москви: вона концентрується при Всесоюзній Центральній Раді Професійних Спілок у вигляді туристсько-екскурсійного управління і спрямовується на реалізацію завдань комуністичного виховання.

Третій етап організованого становлення туристсько-краєзнавчої роботи припадає на післявоєнні роки. Цей період характерний диференціацією напрямків краєзнавства, у якому чільне місце посідає історичне та природознавче краєзнавство. Викристалізувалися такі форми, як наукове, громадське та шкільне краєзнавство.

Аналіз документів і науково-педагогічної літератури показує, що в цей період продовжується відхід від історико-краєзнавчих традицій українського народу, що привело до руйнування системи механізмів національно-патріотичного виховання засобами туристсько-краєзнавчої роботи.

З початком розбудови української держави об'єктивно зростає значення туризму і краєзнавства як важливого джерела знань про історію, природу та культуру всієї держави та окремого регіону, як чинника створення цілісної картини його розвитку і на цій основі – підґрунтя для національно-патріотичного виховання громадян Української незалежної держави. Концепція національного виховання наголошує на важливому значенні туристсько-краєзнавчої діяльності для відродження, пошуку і підтримки національних талантів, розвитку індивідуальних здібностей молоді, забезпечення умов її самореалізації.

Вивчення теоретичних засад та практики дозволяє стверджувати, що туристсько-краєзнавчій роботі надавалася важлива роль в процесі пізнання історичної долі народу, Вітчизни, її культури, життя і діяльності видатних людей, звичаїв народу тощо. У XIX ст. краєзнавство визнано головною ознакою "раціональної освіти", провідним засобом національного виховання, національного освідомлення, і формування національної самосвідомості молоді і дорослих.

Теоретичні пошуки педагогів і громадських діячів (А. Макаренко, С. Русова, В. Сухомлинський, С. Сірополько, І. Франко, І. Юшин, та ін) щодо визначення ролі і місця туристсько-краєзнавчої роботи в освіті і національному вихованні молоді стали підґрунтям її використання в школі, гімназіях, і позашкільних закладах, молодіжних організаціях різних земель України.

*Грейда Н.Б.*

#### **ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ**

*Волинський державний університет імені Лесі Українки,*

*Інститут фізичної культури та здоров'я*

Актуальність нашого дослідження полягає в тому, що недостатній об'єм руху (гіпокінезія) негативно впливає на фізіологічні функції людини, призводить до ослаблення та атрофії м'язів, до швидкої втоми. Порушується резистентність організму – стійкість його до специфічних та неспецифічних навантажень. Проявляється все це в пониженні працездатності та погіршення здоров'я [1].

Студенти у вузі повинні бути добре обізнані з правилами, формами та методами різних видів туризму. В основі переважної більшості видів туризму лежать природні засоби активного пересування – ходьба, гребля, переміщення на лижах, велосипед.

Студенти під час навчання повинні засвоїти теоретичний матеріал з основ туризму та рекреації та вміти: організувати та провести одnodенний та дводенний туристський похід, правильно організувати рух туристської групи, вибрати місце для бивуака, щоб вміти в майбутньому організувати роботу школярів з підготовки вогнища та ночівлі; організувати прибирання бивуака перед відходом; орієнтуватися за картою і компасом, а також без компаса, за місцевими ознаками, за сонцем та зірками; надати першу долікарську допомогу при травмах або захворюванні; організувати транспортування хворого учасника походу; визначити необхідний рекреаційний комплекс на

місцевості

Здійснений аналіз роботи ВДУ ім. Лесі Українки з туристично-рекреаційної підготовки студентів факультету фізичної культури, починаючи з першого курсу і впродовж всього періоду навчання, а також виявлені нами упущення зумовили запропонувати розроблений нами науково-методичний комплекс занять з туристично-рекреаційної підготовки. Він охоплював три напрями: навчально-виховна робота, науково-дослідна та практична робота.

Навчально-виховна робота передбачала опанування студентами туристично-рекреаційними концепціями та поняттями, що формують туристично-оздоровче мислення студентів. У його основу покладалося глибоко наукове і високоморальне ставлення до довкілля.

Науково-дослідна робота спрямовувалася на закріплення й поглиблення набутих знань, сприяла опануванню методами здійснення наукового експерименту; створювала умови для набуття студентами практичних умінь та навичок для розв'язування завдань з організації туристичних та оздоровчих заходів у школі.

Метою практичної діяльності передбачалася участь студентів у походах та керівництво ними особисто з учнями в школах.

*Луцький Я. В.*

### **ГЕНЕЗИС УКРАЇНСЬКОГО КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОГО РУХУ В ГАЛИЧИНІ (1830-1914 РР.)**

*Прикарпатський університет імені Василя Стефаника*

Витоки українського мандрівництва в Східній Галичині беруть початок у першій половині XVIII ст. Помітну роль у становленні туризму в 20-40-х роках цього ст. зіграла діяльність В. Барського, який половину свого життя провів у подорожах. Послідовником В. Барського став український мандрівний вчитель Зоріан Долент-Ходаковський (псевдонім Адам Чарноцький) який був дослідником слов'янської старовини. Перебування в Галичині цього подвижника народної культури та його взаємини з представниками української інтелігенції, зокрема - І. Могильницьким, І. Лаврівським, М. Гриневецьким, І. Любнча-Червінським, мали помітний вплив на активізацію народознавчих інтересів на західноукраїнських землях у 20-х роках XIX ст.

Заслугує на велику увагу вивчення діяльності "Руської трійці" зокрема народознавчі мандрівки Я. Головацького і І. Вагилевича та їхніх послідовників, які фактично започаткували у тридцяті роки XIX

ст. народознавчу думку в Галичині. Вивчення їхньої науково-етнографічної спадщини засвідчує, що-об'єктом їх народознавчих мандрівок були західноукраїнські землі.

Завдяки членам "Руської трійці", які розгорнули цілеспрямовану роботу щодо вивчення регіону, широко використовуючи з цією метою мандрівки. Вони першими на західноукраїнських землях порушили питання про організацію народознавчих мандрівок і самі багато мандрували територією Східної Галичини, Північної Буковини та Закарпаття. Їхні мандрівки мали не тільки пізнавальну, але й освітньо-виховну мету. Титанічна етнографічно-фольклористична діяльність галицьких будителів національного відродження послужила поштовхом і зразком для наступних поколінь краєзнавців.

Вагомий внесок у розвиток мандрівництва та краєзнавства зробили В. Ільницький, І. Гавришкевича, О. Партицький, А. Петрушевича та І. Шараневича, які не тільки досліджували, але організовували історико-археологічні виставки, які перетворилися в перші українські музеї.

У 1883 році І. Франко організував "Кружок для устроювання вандрівок по ріднім краю". Під безпосереднім впливом його краєзнавчої діяльності на території Східної Галичини у 1883-1889 роках відбуваються шість щорічних просвітницьких мандрівок передової студентської молоді. Результатом постійних мандрівок І. Франка у Карпати, зокрема на Гуцульщину, були не лише публікації фольклорних та етнографічних матеріалів, але й проведення численних досліджень українських народних пісень, написання низки теоретичних праць з етнології та етнографії, які в наш час мають чимале наукове та історичне значення.

Таким чином, І. Франко підвів теоретичне підґрунття під висунуту членами "Руської трійці" ідею необхідності краєзнавства для освіти й виховання народу. Своєю активною науково-краєзнавчою і організаційно-мандрівницькою діяльністю він стимулював розвиток мандрівництва та краєзнавства на теренах Східної Галичини.

Наприкінці XIX ст. Львів стає провідним центром з вивчення українського народознавства. Розгорнулася велика робота Етнографічної комісії, яка була створена в 1898 році при Науковому товаристві ім. Т. Шевченка (НТШ). Активну участь у роботі цієї комісії брали М. Павлик, В. Гнатюк, Ф. Колесса, Ф. Вовк та ін.

Одним із учасників багатьох мандрівок по Гуцульщині був історик, засновник і редактор просвітницько-педагогічних видань "Дзвінок", "Учитель", автор п'яти томника "Гуцульщина" - В. Шухевич.

Слід відзначити про роль митрополита А.Шептицького у створенні та фінансовій підтримці першого Національного музею у Львові. Він для музею передав свою особисту колекцію із 9880 предметів. Серед них були рукописи XV- XVIII ст., стародруки, архівні матеріали XVI-XVIII ст., ікони, твори живопису та графіки та речі культового призначення. Крім того, для розміщення цих скарбів старовини, митрополит закупив велику палату у Львові. На створення музею митрополит А.Шептицький витратив 2 мільйони довоєнних корбн забезпечив його утримання.

Вагомий внесок у краєзнавчо-туристичний рух у Східній Галичині внесло перше українське туристичне товариство "Чорногора", яке було засноване в 1910 р. у Станіславі (Ів-Франківськ). Воно ставило перед собою такі завдання, як пізнання краю, вивчення гір Галичини, Буковини, Альп і Татр та збір матеріалів про них; агітація та пропаганда серед туристів і дослідників природи; співпраця з НТШ у Львові; надання методичної та практичної допомоги при проведенні мандрівок.

Велику роль у краєзнавчо-туристичному русі відіграли молодіжні товариства "Сокіл" та "Пласт", що мало велике значення в примноженні та збереженні української духовної і культурної спадщини в тяжких умовах національного гноблення. Специфіка краєзнавчо-туристичного руху полягала в тому, що ця робота мала на меті не тільки рекреацію, оздоровлення, фізичний розвиток молоді, але й конкретні, виразно визначені освітньо-виховні результати.

*Лясота Т.І., Євстратов П.І.*

### **ПОКАЗНИКИ МІОТОНОМЕТРІЇ У СТУДЕНТІВ- ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ВИКОНУВАЛИ КВАЛІФІКАЦІЮ "АЛЬПІНІСТ УКРАЇНИ"**

*Чернівецький національний університет ім. Ю.Феодорівича*

Метою дослідження було вимірювання тону м'язів внутрішньої ікроножної (ВІМ) і зовнішньої ікроножної (ЗІМ) у чоловіків 18-20 років в умовах високогір'я Карпат.

Дослідження проводились у 24 студентів, які виконували кваліфікацію "Альпініст України", де були виконані сходження на вершини Говерла – 2060 м і Петрос – 2020 м.

Вимірювання тону м'язів в стані спокою виконувались за допомогою міотонметра (В.І.Чукарін та ін., 1974), який дозволяв визначати твердість м'язів в міотонах. Вимірювання проводилось за

день до сходження, після сходження і через добу після сходження. В результаті вимірювання тону ЗІМ і ВІМ виявлено, що під час навантаження відбуваються вірогідні зменшення тону м'язів. Так, в стані спокою тун ЗІМ до сходження, під час сходження і через добу після сходження становив:  $64.3 \pm 2.2$  мт,  $53.5 \pm 3.3$  мт ( $P < 0.01$ ) і  $57.1 \pm 1.7$  ( $P < 0.01$ ). Тун ВІМ відповідно становив:  $64.5 \pm 2.0$  мт,  $49.7 \pm 2.3$  мт ( $P < 0.01$ ) і  $54.2 \pm 2.5$  мт ( $P < 0.01$ ).

Тун м'язів під час навантаження та через добу після навантаження нижчий, ніж до навантаження, хоча логічно мало б бути навпаки. І тільки через 1-1,5 тижні тун м'язів набув початкового стану. Наслідком такого пониження тону може бути киснева недостача.

Понижена окислювальна здібність зумовлена обмеженням транспортом кисню. При виконанні виснажливого фізичного навантаження рівень лактату в крові та м'язу виявляється нижчим, ніж при виконанні такого ж навантаження в звичайних умовах. Це може бути пов'язане з пониженою активністю м'язових ферментів, а також зменшенням загальним об'ємом роботи з максимальним посиленням в умовах високогір'я.

У відношенні тренувальних занять потрібно зробити наступні припущення. По-перше, тренування в умовах високогір'я викликає значну гіпоксію тканин, вважається, що це необхідна умова ініціації реакції на тренування. По-друге, зумовлене умовами високогір'я збільшення кількості еритроцитів та концентрації гемоглобіну покращує кисневу транспортну здібність при поверненні в звичайні умови.

Отримані дані співпадають з даними літератури (Дж. Х. Уілмор, Д.Л. Костілл, 1997) і є переконливою передумовою для проведення подальших досліджень функціонального стану м'язів у спортсменів з ціллю їх використання для контролю і корекції фізичного навантаження.



## Зміст

### Пленарне засідання

Агаджанян Н.А. ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА СОВРЕМЕННОЙ ЭПОХИ: ПРИРОДА И ОБЩЕСТВО .....	4
Герцик М.С., Герцик А.М. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧНИ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	7
Жданова О.М., Данилевич М.В., Грибовська І.Б. ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНОЇ СФЕРИ .....	8
Ложкін Г.В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПОРТСМЕНА .....	9
Мицкан Б.М. МОРФОГЕНЕЗ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗАХ ПРИ ГІПОКІНЕЗІЇ І ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ 10	
Радьш І.В., Северин А.Е., Семятов С.М., Василенко Л.В., Ходорович А.М., Старшинов Ю.П., Шастун С.А. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У ЖЕНЩИН РАЗНЫХ СОМАТОТИПОВ .....	11
Сахновський К.П. РАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....	12
Шиян Б.М. КОНЦЕПЦІЯ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	14

### СЕКЦІЯ № 1

#### ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ І ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Боднар Я.Б. ПРИРОДНІ СИЛИ ТА ГІГІЄНИЧНІ ФАКТОРИ ЯК ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ГАЛИЧНИНИ (КІНЕЦЬ ХІХ - ПОЧАТОК ХХ СТ.) .....	16
Борейко М.М. РОЗВИВАЮЧИЙ ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ 17	

Горев Ю.П., Галайтатий Г.Д. ПРОГРАМА "ЕЛЕКТРОННИЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я" ЯК ЗАСІБ АВТОМАТИЗАЦІЇ ОБЛІКУ РОБОТИ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	18
Засць Л.В. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ВСТУПУ В ШКОЛУ .....	19
Карлюк Р.П. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УМІННЯ ВИРІШУВАТИ ПЕДАГОГІЧНІ СИТУАЦІЇ .....	20
Кратівіна К.О., Лідовська Т.Г., Лисак Н.В., Савка І.В., Нагорнюк Г.К., Хома С.П. ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ .....	21
Кривицький С.Й. ВПЛИВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЩО ПРОЖИВАЛИ НА ТЕРИТОРІЯХ РАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ .....	22
Мокров О.М., Соя М.М. ФАХОВИЙ ВІДБІР АБІТУРІЄНТІВ ДО НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА" .....	23
Мосійчук Л.В. ВЗАЄМОДІЯ ЗАСОБІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ .....	25
Огниста К.М. ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	26
Омельяненко В.Г. ПРОГРАМА З БІОМЕХАНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.010103 "ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ВАЛЕОЛОГІЇ" .....	27
Олійник Г.І. ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ВИХОВАННЯ .....	28
Плугатор І.Б. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ .....	30
Презьята Г.В. ЕТНОГРАФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	31

Рихлюк С.П. ДО МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СТРОЙОВИМ ТА ЗАГАЛЬНО- РОЗВИВАЮЧИМ ВПРАВАМ .....	33
Скалій О.В. КОМП'ЮТЕРНА ТЕХНОЛОГІЯ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	34
Сущенко Л.П., Кравченко С.М. ПРО МЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ІНФОРМАЦІЙНОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ .....	35
Тягур Р.С., Мицкан Б.М., Мокров О.М. СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА .....	36
Федик О.В. ВІЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ І МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДІБНОСТЕЙ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	37
Фотуйма О.Я. ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТЕОРІЇ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА .....	39
Шандригось В.І. КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	39
Цьось А.В. В ОСНОВУ ВИХОВАННЯ - КУЛЬТ ЗДОРОВ'Я .....	41

## СЕКЦІЯ № 2

### СПОРТ СТРЕС АДАПТАЦІЯ І ЗДОРОВ'Я

Агаджанян Н.А., Радыш І.В. БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ У ЖЕНЩИН ИЗ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ .....	42
Березовський В.А. ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯКОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВІД ШВИДКОСТІ БІГУ ОРІЄНТУВАЛЬНИКА .....	43
Виноградський Б.А. ВАРІАНТИ ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОЦІНКИ СТАНІВ СКЛАДНИХ АНТРОПОЦЕНТРИЧНИХ СИСТЕМ В СПОРТІ ..	44
Дроздюк І.В. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ .....	45

Завійський Ю.М. ПРО ОСОБЛИВУ РОЛЬ БІОЕЛЕМЕНТА ЗАЛІЗА В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ЗА УМОВ ВИСОКО ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ .....	47
Карачевська Н.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА МІКРОЕЛЕМЕНТНА СТРУКТУРА ТРУБЧАСТИХ КІСТОК ПРИ СТАТИЧНИХ І ДИНАМІЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ .....	48
Рум'янцев Ю., Курчаба Т.М. ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ .....	49
Майструк В.В. СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЛАВЦІВ- СТАЄРІВ .....	51
Мочернюк В.Б. ПОТУЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ .....	52
Михайленко Р.І. СПІВВІДНОШЕННЯ ТЕМПІВ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ І ПРИРОСТУ ОСНОВНИХ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У ХЛОПЧИКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	53
Михайленко Р.І. ДЕРМАТОГЛІФИ У ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ СТАНОМ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я .....	54
Михайлович М.М., Купчик В.І., Чернокоза Л.В. СПОРТ СТРЕС АДАПТАЦІЯ І ЗДОРОВ'Я .....	55
Мицкан Б.М., Попель С.Л., Мельник І.В. УЛЬТРАСТРУКТУРА ГЕПАТОЦИТІВ В УМОВАХ ГІПОКІНЕЗІЇ .....	57
Полатайко Ю.О. ХРОНОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГР'Я .....	58
Полатайко Ю.О. ДИНАМІКА ВАРІАЦІЙНОЇ ПУЛЬСОГРАМИ У СТУДЕНТІВ-ПЛАВЦІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ .....	59
Полатайко Ю.О. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПІДТРИМКИ І ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ .....	60

Попель С.Л., Мицкан Б.М., Мельник І.В. ДИНАМІКА УЛЬТРАСТРУКТУРНИХ ЗМІН НЕЙРОНІВ СПИННОМОЗКОВОГО ВУЗЛА ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СЕРЕДНЬОЇ АЕРОБНОЇ ПОТУЖНОСТІ .....	61
Приступа Є.Н., Ріпак І.М. РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ЖИТТІ ДОРΟΣЛИХ ЧОЛОВІКІВ ....	62
П'ятничук Д.В. ДО МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ .....	63
Сарабай В.В. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТА .....	65
Свечніков Г.Б. АДАПТАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ПРИ РІЗНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ .....	66
Султанова І.Д. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНО-БОЛЬОВОГО СТРЕСУ НА ЗАХИСНІ ВЛАСТИВОСТІ СЛИЗОВОЇ ОБОЛОНКИ ШЛУНКА .....	67
Чиженок Т.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА МОРФО- ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІТЕЙ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПІ ЗДОРОВ'Я .....	68

### СЕКЦІЯ № 3 ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ

Горбунов Л.М. СИСТЕМА ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ .....	69
Гуменюк Г.М. СТАНОВЛЕННЯ ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА У ВИХОВАННІ ТА ОСВІТІ .....	70
Грейда Н.Б. ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ....	73
Луцький Я.В. ГЕНЕЗИС УКРАЇНСЬКОГО КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОГО РУХУ В ГАЛИЧИНІ (1830-1914 РР.) .....	74
Лясота Т.І., Євстратов П.І. ПОКАЗНИКИ МІОТОНОМЕТРІЇ У СТУДЕНТІВ- ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ВИКОНУВАЛИ КВАЛІФІКАЦІЮ "АЛЬПІНІСТ УКРАЇНИ" .....	76

Головний редактор О.П. Бойчук

Коректура і комп'ютерна верстка Л.Р. Павлюк

Здано до набору 10.09.2001 Підп. до друку 27.09.2001. Формат  
60x 84/16. Ум. друк. арк. 6. Видав. арк. 6,5. Замовлення 18. Тираж  
100 прим.

Друкарня видавництва "Плай" Прикарпатського університету.  
284000 Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.

ИЗДАНИЕ



637869