

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Заснований
у 1997 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого
засобу масової інформації
Серія КВ № 15436-4008 ПР,
22.06.2009 р.

Адреса редакції:
Україна, 69600,
м. Запоріжжя, МСП-41,
вул. Жуковського, 66

Телефон
для довідок:
(061) 228-75-21

Факс: (061) 228-75-53

В і с н и к

Запорізького національного університету

- **Фізичне виховання та спорт**

№ 2, 2016

Запоріжжя 2017

Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. – 174 с.

Затверджено постановою президії ВАК України від 16 травня 2016 р № 515 як наукове фахове видання в галузі «Фізичне виховання та спорт», у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 4 від 25.10.2016р.)

РЕДАКЦІЙНА РАДА

Головний редактор	–	Маліков Микола Васильович, доктор біологічних наук, професор
Заступник головного редактора	–	Богдановська Надія Василівна, доктор біологічних наук, професор
Відповідальний редактор	–	Коваленко Юлія Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Бріскін Ю.А.	–	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна)
Дорошенко Е.Ю.	–	доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна)
Казін Е.М.	–	доктор біологічних наук, професор (Російська Федерація)
Клопов Р.В.	–	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Конох А.П.	–	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Кузнєцов А.О.	–	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Лизогуб В.С.	–	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Маковецька Н.В.	–	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Москаленко Н.В.	–	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна)
Мулик В.В.	–	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Україна)
Свасьєв А.В.	–	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Тищенко В.О.	–	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Україна)
Філімонов В.І.	–	доктор медичних наук, професор (Україна)
Фурманов О.Г.	–	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ВЕРХОВСЬКА М.В. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	5
ІВАНСЬКА О.В., МАЛІКОВ М.В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ.....	14
КАШУБА В.О., ГОНЧАРОВА Н.М., БУТЕНКО Г.О. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗДІЙСНЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	19
КУЗЬМИНА Л.И., ЧИЖЕНОК Т.М. ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	26
КУЦЕНКО О.В. ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....	31
НЕСТЕРОВ А.В., АРТЕМЕНКО В. В., МІЛАСЬ О.І. СУЧАСНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	38
ПОТАПОВА О.В. СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ	47
СІНЮГІНА М.Б., ЧИПКО О.О. РІВЕНЬ ПРАКТИЧНИХ ВМІНЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	55
СОКОЛОВА О.В., СЕМИКІН Д.М. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ	60
ТИЩЕНКО В.О., СТРАКОЛИСТ Г.М., РОМАЛІЙСЬКА О.В., ГАПОН К.В., САЛІВОН-ГОНЧАРЕНКО А.А. ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	66
ЧИЖЕНОК Т.М., КОВАЛЕНКО Ю.О. ВИВЧЕННЯ СТАНУ РОБОТИ З ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ.....	75

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БЕССАРАБОВА О.В. ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗОРОВО-ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ В СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	83
ГРЕЧКО К.М., ШКОПИНСЬКИЙ Є.О. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНІЙ ДИСТОНІЇ ЗА ГІПЕРТОНІЧНИМ ТИПОМ	90
ДОРОШЕНКО В.В. ВИКОРИСТАННЯ АРОМАОЛІЙ ТА ВПРАВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНІЙ ПРОГРАМІ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	96
МАЛІКОВА А., MALIKOV N. ADAPTIVE ABILITIES OF ORGANISM: GENERAL THEORETIC AND APPLIED ASPECTS.....	104
САВЛЮК С.П. ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	108

СТРАКОЛИСТ Г.М., САЛВОН-ГОНЧАРЕНКО А.А., СИДАК Г.О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ	115
РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ	
ДИМОВА А.М., СКРИПОВА О.О., ДИМОВ К.В., ДИМОВ А.В. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ	121
ІВЧЕНКО О.М. СУЧАСНИЙ СТАН КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	127
МАЛКОВА А.М. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНOK У ВОЛЕЙБОЛІ В РАМКАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ	132
МАЛКОВА А. COMPARISON ANALYSIS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS FOR WOMEN-ATHLETES OF HIGH PERFORMANCE SPECIALIZED IN ROWING DURING THE PREPARATORY PROCESS TO THE COMPETITION SEASON	140
МІТОВА О.О., ОНИЩЕНКО В.М. ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ В БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВ'ЯЗКУ З ТЕНДЕНЦІЄЮ ДО РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	146
ТИЩЕНКО В.О., СОКОЛОВА О.В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕСТУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ГАНДБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	152
ТИЩЕНКО В.О. КОНЦЕПЦІЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ГАНДБОЛІ	161
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»	170

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378.096 : 796. 011. 3(477)

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Верховська М. В.

*72900, Таврійський державний агротехнологічний університет,
м.Мелітополь, пр.Б.Хмельницького,1, Україна*

romomarenko-34@mail.ru

У статті наведено розроблену, теоретично обґрунтовану структурно-функціональну модель, що забезпечує реалізацію організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Розглядаючи зміст професійної діяльності вчителя фізичної культури, увагу приділено такій понятійній конструкції, як “фізкультурно-оздоровча технологія”. При розробленні структурно-функціональної моделі ми зазначили кінцеву мету, а саме сформованість психологічної, науково-теоретичної, практичної, психофізіологічної та фізичної готовності майбутніх учителів фізичної культури щодо впровадження в практику загальноосвітніх навчальних закладів різновидів сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з метою підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою, забезпечення необхідної рухової активності; розвитку, збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Поданий у статті варіант структурно-функціональної моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності не вичерпує всіх її аспектів. Разом з тим, наведені в статті результати теоретичного аналізу проблеми дали нам можливість розробити таку структурно-функціональну модель формування відповідної готовності, що дозволяє визначити організаційно-педагогічні умови, які, на нашу думку, забезпечують ефективність реалізації цієї моделі експериментальним шляхом.

Ключові слова: учитель фізичної культури, фізкультурно-оздоровча технологія, структурно-функціональна модель, готовність.

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Верховская М. В.

*72900, Таврический государственный агротехнологический университет,
г.Мелитополь, пр.Б.Хмельницкого,1, Украина*

romomarenko-34@mail.ru

В статье представлена разработанная, теоретически обоснованная структурно-функциональная модель, которая обеспечивает реализацию организационно-педагогических условий формирования готовности будущих учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Отметим, что рассматривая содержание профессиональной деятельности учителя физической культуры, в статье уделено внимание такому понятию, как “физкультурно-оздоровительная технология”. При разработке структурно-функциональной модели нами указана конечная цель, а именно: сформированность психологической, научно-теоретической, практической, психофизиологической и физической готовности будущих учителей физической культуры по внедрению в практику общеобразовательных учебных заведений разновидностей современных физкультурно-оздоровительных технологий с целью повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой, обеспечения необходимой двигательной активности; развития, сохранения и укрепления их здоровья. Представленный в статье вариант структурно-функциональной модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности не исчерпывает всех ее аспектов. Вместе с тем, представленные в статье результаты теоретического анализа проблемы дали нам возможность разработать такую структурно-функциональную модель формирования соответствующей готовности, которая позволяет определить организационно-педагогические условия, которые, по нашему мнению, обеспечивают эффективность реализации этой модели экспериментальным путем.

Ключевые слова: учитель физической культуры, физкультурно-оздоровительная технология, структурно-функциональная модель, готовность.

STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL OF FORMATION OF FUTURE PHYSICAL TRAINING TEACHERS' READINESS FOR APPLYING SPORT AND RECREATION TECHNIQUES IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Verkhovska M.

72900, Tavria State Agrotechnological University, Melitopol, B.Hmelnitskiy str.,1, Ukraine

ponomarenko-34@mail.ru

The article presents the developed theoretically grounded structural-functional model that ensures the implementation of organizational-pedagogical conditions of formation of readiness of the future teachers of physical training in the use of sport and recreation techniques in professional work. Note that considering the content of the professional activity of the teacher of physical education, attention is paid to such ponyatiiu as " sport and recreation techniques". In the development of structural and functional model, we specified the ultimate goal, namely: maturity of the psychological, scientific, theoretical, practical, psycho-physiological and physical readiness of the future teachers of physical training on the implementation in practice of secondary schools varieties of modern sport and recreation techniques in order to increase students' interest in physical training, provide the necessary motor activity; development, preservation and strengthening of their health. Presented in the article version of the structural-functional model of formation of readiness of the future teachers of physical training in the use of sport and recreation techniques in professional work does not exhaust all its aspects. At the same time, presented in the article results of theoretical analysis of the problem enabled us to develop a structural-functional model of the appropriate readiness, which allows you to define the organizational and pedagogical conditions, which, in our opinion, ensure the effectiveness of the implementation of this model experimentally.

Key words: teacher of physical culture, sport and recreation techniques, structural-functional model, readiness.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Зміни, що відбуваються в українській державі, торкнулися всіх сторін суспільного життя. Суттєвих трансформацій зазнала система освіти, у тому числі й вищої школи. Це стосується, насамперед, майбутніх учителів фізичної культури, адже результатом їхньої професійної діяльності є використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ). Ефективність професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі (ВНЗ) залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації та оновлення змісту їхньої майбутньої професійної діяльності в ЗНЗ з метою реалізації біологічної потреби в русі, формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я школярів та учнівської молоді.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження привертає увагу науковців до різних аспектів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Так, питання гуманізації педагогічної діяльності вчителя в основній школі висвітлено в наукових працях А. В. Сущенка, Н. Є. Щуркової та ін.; особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури розглянуто П. Б. Джуринським, Л. П. Сущенко, Є. А. Захаріною та ін.; роль учителя фізичної культури в організації самостійних занять фізичними вправами розкрито в наукових працях А. В. Віндюка, О. Л. Благій, А. М. Сітовського та ін.; використання різновидів оздоровчих технологій відбито в дисертаціях Г. В. Глоби, Є. З. Добродуб, О. Я. Кібальник та ін.; пошуки нових підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм оздоровчої орієнтації схарактеризовано Л. Я. Івашенко, Ю. А. Усачовим та ін.; моделі перспективних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні викладено в публікаціях Н. В. Москаленко, Ю. М. Фурмана; освітні технології вчителя в умовах євроінтеграції педагогічної освіти розкрито О. М. Пехотою, А. М. Старевою та ін.; різні аспекти педагогічної майстерності подано в науково-методичних працях Л. В. Заніної, Н. П. Меньшикової, Т. І. Сущенко та ін.

Сьогодні існує низка суперечностей стосовно використання фізкультурно-оздоровчих технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури у вищій школі, а саме між:

- потребою молоді в суттєвому оновленні змісту цілеспрямованої рухової діяльності та сталістю форм і методів фізичного виховання;
- значним обсягом наукової вітчизняної та зарубіжної інформації стосовно фізкультурно-оздоровчих технологій і відсутністю створених організаційно-педагогічних умов у ВНЗ для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування цих технологій у процесі фізичного виховання учнів ЗНЗ;
- потенційними можливостями застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі учнів ЗНЗ та недостатньою сформованістю в майбутніх учителів фізичної культури знань, умінь і навичок для їх творчого використання в сучасних умовах;
- наявністю значної кількості науково-дослідних робіт, у яких з'ясовано позитивний вплив застосування окремих фізкультурно-оздоровчих технологій на дітей шкільного віку та відсутність сформованої цілісної системи заходів у вищій школі.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ

Мета статті – розробити, теоретично обґрунтувати структурно-функціональну модель, що забезпечить реалізацію організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Аналіз літературних джерел та нормативних документів дав нам змогу виявити зміст професійної діяльності учителя фізичної культури, який відповідно до сучасних вимог є підґрунтям здоров'я дітей. Професійну діяльність учителя фізичної культури у загальноосвітньому навчальному закладі можна представити через координацію обов'язкового – шкільного та довільного – позашкільного (який проводиться за бажанням учнів: фізкультурні гуртки в загальноосвітньому навчальному закладі, оздоровчі табори або самостійно: ранкова гімнастика, домашні завдання, фізкультпаузи, загартування, активний відпочинок тощо) компонентів змісту цієї діяльності.

Відзначимо, що розглядаючи зміст професійної діяльності вчителя фізичної культури, варто звернути увагу на понятійну конструкцію “фізкультурно-оздоровча технологія”, яка тлумачиться як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності [1]. Треба зазначити, що фізкультурно-оздоровчі технології можуть використовуватися в різних формах занять фізичною культурою у загальноосвітніх навчальних закладах.

При розробленні структурно-функціональної моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності на сучасному етапі ми виходили з кінцевої мети, а саме: сформованість психологічної, науково-теоретичної, практичної, психофізіологічної та фізичної готовності майбутніх учителів фізичної культури впроваджувати в практику загальноосвітніх навчальних закладів різновиди сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з метою підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою, забезпечення необхідної рухової активності; розвитку, збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Формування готовності до використання фізкультурно-оздоровчих технологій розуміється нами, з одного боку, як педагогічний процес, що спрямований на реалізацію важливого соціального замовлення ВНЗ, а саме – ефективне формування готовності майбутніх учителів фізичної культури відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня, які використовують сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у професійній діяльності, з іншого боку, – як результат

процесу професійної підготовки у ВНЗ, який надає майбутнім учителям фізичної культури можливість використовувати фізкультурно-оздоровчі технології у своїй професійній діяльності.

Отже, результати теоретичного аналізу проблеми дали змогу розробити структурно-функціональну модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності та визначити організаційно-педагогічні умови, які, на нашу думку, забезпечують ефективність реалізації цієї моделі [2; 3]. рис. 1.

Виходячи з викладеного, структурно-функціональна модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності являє собою цілісну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ВНЗ, що складається з цільового, теоретико-методологічного, змістово-процесуального, критеріально-діагностичного та результативного блоків.

Цільовий блок включає: постановку мети навчально-виховного процесу у вищій школі, яка тісно пов'язана з об'єктом та предметом нашого дослідження – формуванням готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, а також завдання, що спрямовані на її вирішення. До них належать такі:

- формування психологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності;
- формування науково-теоретичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності;
- формування практичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності;
- формування психофізіологічної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності;
- формування фізичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Теоретико-методологічний блок висвітлює методологічні підходи і принципи, що становлять основу, на яку спирається процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Методологічні підходи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності представляють собою особливі сукупності знань, які базуються на принципах. Принципи і методологічні підходи взаємозв'язані. Різноманітність методологічних підходів у педагогічній теорії загалом дає науковцям змогу вибирати той чи інший підхід у теорії і практиці професійної освіти залежно від мети дослідження. Однак, зважаючи на те, що з позицій лише одного підходу важко зрозуміти сутність предмета дослідження, найчастіше вчені спираються на сукупність декількох підходів. Отже, результати дослідження дали змогу виокремити ті методологічні підходи, які найбільше відповідають формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Серед них – діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язбережувальний. Названі підходи не суперечать один одному, а навпаки, взаємодоповнюють один одного, що забезпечує вибір тактики формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Цільовий блок	Мета: формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій (ФОТ) у професійній діяльності				
	Завдання: формування психічної, науково-теоретичної, практичної, психофізіологічної, фізичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання ФОТ у професійній діяльності				
Теоретико-методологічний блок	Методологічні підходи: діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язбережувальний		Принципи: науковості, професійної спрямованості, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики		
	Організаційно-педагогічні умови: 1) посилення спрямованості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на опанування ФОТ у системі вищої педагогічної освіти шляхом оптимізації взаємопов'язаних дисциплін навчального плану; 2) підвищення мотивації майбутніх учителів фізичної культури щодо опанування ФОТ на підставі застосування нетрадиційних дидактичних методів та форм організації навчальної діяльності; 3) створення організаційно-навчального середовища, спрямованого на формування кожного з компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури на використання ФОТ; 4) орієнтація змісту виробничих практик майбутніх учителів фізичної культури на використання інноваційних ФОТ у навчально-виховному процесі ЗНЗ та набуття відповідного фахового досвіду роботи				
Змістовно-процесуальний блок	Навчальні дисципліни: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Основи педагогічної майстерності”, “Організація і методика проведення оздоровчої фізичної культури”, “Педагогіка фізичної культури”, “Теорія і методика викладання гімнастики”, “Аеробіка з методикою викладання”; спецкурс: “Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні”; виробничі практики		Форми організації навчальної діяльності: – традиційні види: лекції, практичні, навчально-тренувальні та семінарські заняття, самостійна робота, індивідуальні заняття, консультації; – нетрадиційні види: лекції з розглядом професійних ситуацій, лекція-консультація, лекція-вікторина, лекції-екскурсії, відеопрезентації, аудіозаняття, майстер-класи		
	Дидактичні методи: – традиційні: створення педагогічної ситуації; ділова та рольова гра; наочний, вербальний, проблемний, дослідницький, репродуктивний, пояснювально-демонстраційний, практичний методи; вдосконалення та закріплення рухових дій; інструктивно-практичний, творчий методи; – нетрадиційні: активні методи навчання: візуальні та аудіальні; демонстрація видів ФОТ; створення професійної папки; техніки самовдосконалення; тренінги з професійного розвитку; ситуаційні методи (вирішення ситуаційних завдань щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій)				
	Завдання для самостійної роботи: конспектування інформації, написання рефератів, виконання робіт з використанням демонстраційного матеріалу; виконання елементів, зв'язок фізичних вправ під музичний супровід, складання комплексів фізичних вправ; розробка дидактичних матеріалів (занять, програм, майстер-класів тощо), індивідуальні творчі завдання, технологічні завдання для міні-груп.				
	Змістове наповнення структури готовності:				
	Мотиви, інтереси, потреби щодо використання ФОТ	Знання загальні та спеціальні щодо використання ФОТ	Практичні вміння, навички, досвід щодо використання ФОТ	Риси особистості: комунікативність, організаційність, активність, працездатність щодо ФОТ	розвиток рухових якостей щодо використання ФОТ
Етапи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання ФОТ: діагностично-мотиваційний, теоретико-технологічний, організаційно-практичний, особистісного і фізичного розвитку					
Критеріально-діагностичний блок	Компоненти:				
	Мотиваційний	Когнітивний	Діяльнісно-рефлексивний	Особистісний	Фізичний
	Діагностичний інструментарій				
Критерії, показники, рівні: оптимальний, достатній, допустимий, критичний, незадовільний					
Результативний блок	Результат: сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання ФОТ у професійній діяльності				

Рис. 1. Структурно-функціональна модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Методологічні підходи формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності безпосередньо пов'язані з принципами. У формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій під час навчання у вищій школі значну роль мають визначені положення, принципи, що покладені в основу цього процесу [4].

Принципи ґрунтуються на об'єктивних, не залежних від бажання людини закономірностях. У теоретико-методологічному блоці структурно-функціональній моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності викладено принципи науковості, професійної спрямованості, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики, за якими здійснюється формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Принципи науковості, професійної спрямованості, урахування індивідуальних особливостей мають значне оздоровче, освітнє та виховне значення. Принципи оздоровчої спрямованості, варіативності й інноватики безпосередньо пов'язані з формуванням готовності до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Зобов'язує майбутніх учителів фізичної культури організувати свою професійну діяльність з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій таким чином, щоб вона забезпечувала школярам профілактичну та розвивальну функцію, компенсувала нестачу рухової активності, удосконалювала функціональні можливості організму, оптимізувала процес фізичного виховання у ЗНЗ з метою досягнення ефекту формування, зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді.

Змістово-процесуальний блок у розробленій нами структурно-функціональній моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності представлено зовнішніми регуляторами, що впливають на процес формування їхньої готовності до виконання функцій учителя фізичної культури. До них відносимо визначені нами організаційно-педагогічні умови, а саме:

- посилення спрямованості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на опанування фізкультурно-оздоровчих технологій у системі вищої педагогічної освіти шляхом оптимізації взаємопов'язаних дисциплін навчального плану;
- підвищення мотивації майбутніх учителів фізичної культури щодо опанування фізкультурно-оздоровчих технологій на підставі застосування нетрадиційних дидактичних методів та форм організації навчальної діяльності;
- створення організаційно-навчального середовища, спрямованого на формування кожного з компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури на використання фізкультурно-оздоровчих технологій;
- орієнтація змісту виробничих практик майбутніх учителів фізичної культури на використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі ЗНЗ та набуття відповідного фахового досвіду роботи.

У процесі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності під час навчання у вищій школі нами використовувалися традиційні та нетрадиційні форми організації навчальної діяльності. До традиційних форм організації навчальної діяльності ми відносимо лекції, практичні, навчально-тренувальні та семінарські заняття, індивідуальні заняття, самостійну роботу студентів, консультації. Із нетрадиційних форм організації навчальної діяльності ми вважали за доцільне використання лекцій з розглядом професійних ситуацій, лекцій-екскурсій, лекцій-консультацій, лекцій-вікторин, відеопрезентацій різноманітних сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, аудіозанять, майстер-класів тощо.

Серед дидактичних методів, які було нами покладено в основу навчальної роботи у вищому навчальному закладі для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, є як традиційні, так і нетрадиційні методи. Серед традиційних дидактичних методів ми використовували такі: створення педагогічної ситуації; ділова та рольова гра; наочний, вербальний, проблемний, дослідницький, репродуктивний, пояснювально-демонстраційний, практичний методи; вдосконалення та закріплення рухових дій; інструктивно-практичний, творчий методи. Серед нетрадиційних дидактичних методів вагоме місце у нашій педагогічній діяльності як педагога посідали активні методи навчання: візуальні та аудіальні методи; презентація та демонстрація видів фізкультурно-оздоровчих технологій; створення професійної папки; техніки самовдосконалення, тренінги з професійного розвитку, ситуаційні методи, які передбачали вирішення ситуаційних завдань щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

Завданнями для самостійної роботи було: конспектування інформації, написання рефератів, виконання робіт з використанням демонстраційного матеріалу; виконання елементів, зв'язок фізичних вправ під музичний супровід, складання комплексів фізичних вправ; розробка дидактичних матеріалів (занять, програм, майстер-класів тощо), індивідуальні творчі завдання, технологічні завдання для міні-груп.

Оцінювання результатів навчання майбутніх учителів фізичної культури проводилося за такими видами контролю: вхідний контроль, поточний контроль, проміжний, комплексний контроль, підсумковий контроль, відстрочений термінований контроль.

Завданнями для оцінювання знань, практичних умінь та навичок стосовно використання майбутніми вчителями фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, які використовувалися нами у процесі навчання, були: конспектування інформації, написання рефератів, виконання робіт з використанням демонстраційного матеріалу; виконання елементів, зв'язок фізичних вправ під музичний супровід, складання комплексів фізичних вправ; розробка дидактичних матеріалів (занять, програм, майстер-класів тощо), індивідуальні творчі завдання, технологічні завдання для міні-груп.

Зміст формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності включав формування мотивів, інтересів, потреб, загальних і спеціальних знань, практичних умінь та навичок, набуття передового практичного досвіду щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій, формування рис особистості та особистісних здібностей, таких як працездатність, педагогічна та соматична активність, комунікативні та організаторські здібності, розвиток рухових якостей.

Реалізація процесу формування відповідної готовності складалася з чотирьох етапів, а саме:

I етап – діагностично-мотиваційний – дозволяв викладачеві вищого навчального закладу оцінити рівень сформованості мотивації, вихідних знань, практичних умінь і навичок, визначити орієнтацію майбутніх учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності;

II етап – теоретико-технологічний – надавав можливість майбутнім учителям фізичної культури сформуванню теоретичну базу, що включає у себе комплексне засвоєння загальних і спеціальних знань щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у їх професійній діяльності.

III етап – організаційно-практичний – передбачав набуття практичного досвіду майбутніми вчителями фізичної культури під час фахової підготовки у вищій школі. Цей етап являв собою комплексне засвоєння, закріплення та вдосконалення практичних умінь та навичок щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

IV етап – особистісного і фізичного розвитку – відбувався паралельно з другим та третім етапами та включав формування, вдосконалення та самовдосконалення знань, практичних умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури, їхнє професійне становлення, що

завершувалося визначенням результатів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності за показниками та рівнями.

Разом із тим, на четвертому етапі не закінчувався процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, тому що будь-який особистісно-професійний розвиток потребує діагностично-мотиваційного аналізу, який своєю чергою, тісно пов'язаний із набуттям майбутніми вчителями фізичної культури теоретичного та практичного досвіду у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій у практичній діяльності в ЗНЗ.

Критеріально-діагностичний блок структурно-функціональної моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності представлено внутрішніми регуляторами формування відповідної готовності, які характеризують компоненти формування готовності (мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-рефлексивний, особистісний, фізичний), критерії, показники та рівні, а саме: оптимальний, достатній, допустимий, критичний, незадовільний.

Розглянемо компоненти і рівні відповідної готовності структурно-функціональної моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Отже, мотиваційний компонент, який забезпечує психологічну готовність, активує прояв усіх інших компонентів, а в практиці використання майбутніми учителями фізичної культури фізкультурно-оздоровчих технологій у ЗНЗ відповідає за створення мотивів і сприятливої атмосфери в роботі зі школярами та учнівською молоддю. Функцією мотиваційного компонента є активація прояву інших компонентів (або їх елементів).

Когнітивний компонент забезпечує науково-теоретична готовність майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Функція когнітивного компоненту полягає в забезпеченні міри використання ресурсних можливостей інших компонентів для досягнення результату (дії зі знанням справи), а саме використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з учнями загальноосвітніх навчальних закладів.

Діяльнісно-рефлексивний компонент пов'язаний із практичною готовністю майбутнього вчителя фізичної культури та складається з практичних умінь, навичок і досвіду, аналізуванні й оцінюванні педагогічних ситуацій пов'язаних з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій; дає майбутньому вчителю фізичної культури змогу використовувати ті чи інші форми фізкультурно-оздоровчих технологій та організовувати цей процес у практиці фізичної культури у ЗНЗ. Функція діяльнісно-рефлексивного компонента – визначення відношень між компонентами в процесі реалізації ресурсного потенціалу знань і вмінь.

Особистісний компонент формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій характеризує психофізіологічну готовність, яка виражається в працездатності, педагогічній та соматичній активності, комунікативних та організаторських здібностях, що безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю майбутнього вчителя фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Функція особистісного компонента полягає у використанні повною мірою свого творчого потенціалу, розвитку креативності. Передбачає зміну майбутнього вчителя фізичної культури як особистості та становлення як професіонала.

Фізичний компонент забезпечується наявністю обов'язкової фізичної готовності, забезпечує майбутньому вчителю фізичної культури можливість реалізації напрямів фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, у практиці фізичної культури у ЗНЗ через технічно правильну демонстрацію всіх вправ, що має велике значення для їх опанування школярами та учнівською молоддю, через загальну витривалість, що забезпечує проведення великої кількості уроків на високому рівні, через високу рухову ерудицію, що забезпечує використання тих чи інших видів фізкультурно-оздоровчих технологій, через рухову пам'ять,

що забезпечує відтворення великої кількості різноманітних комплексів вправ, музичність, що забезпечує відповідний емоційний фон. Функцією професійного компонента є усвідомлення майбутніми вчителями фізичної культури поліфункціонального впливу відповідних фізкультурно-оздоровчих технологій на вирішення завдань оздоровчої фізичної культури, охоплення всього спектру потенційних можливостей фізкультурно-оздоровчих технологій щодо формування, зміцнення та збереження здоров'я всіх учасників навчального процесу.

Показниками готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності є зміст структурних компонентів цієї готовності, а саме: показниками мотиваційного компонента є мотиви, інтереси і потреби майбутніх учителів фізичної культури до відповідної готовності; когнітивний компонент характеризується такими показниками, як загальні і спеціальні знання; показниками діяльнісно-рефлексивного компонента є практичні уміння, навички, досвід, аналізування й оцінювання різноманітних видів фізкультурно-оздоровчих технологій щодо використання їх у різних умовах, зі школярами різного віку і гендерних відмінностей; особистісний компонент характеризується такими показниками, як організаторські та комунікативні здібності, педагогічна активність, соматична активність, фізична працездатність. Фізичний компонент майбутнього вчителя фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій забезпечується наявністю таких показників як витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координаційні здібності.

Відповідно до ступеня прояву критеріїв показників готовності ми поділяємо їх на п'ять рівнів, а саме: оптимальний, достатній, допустимий, критичний і незадовільний. Кожен із рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності включає ознаки попереднього, проте відрізняються один від одного ступенем прояву критеріїв, що відбивають цю готовність. Відповідні показники та їх ознаки, що характеризують оптимальний рівень сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, постійно виявляються й є оптимально вираженими; при достатньому рівні – виявляються часто та є достатньо вираженими; при допустимому рівні – виявляються рідко та є недостатньо вираженими; при критичному рівні – майже відсутні та виявляються дуже рідко; при незадовільному рівні – відсутні та не виявляються загалом.

Щодо діагностичного інструментарію, який використовувався, необхідно зазначити, що методи діагностики підбрано так, щоб мати можливість визначити зміст кожного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, що дало змогу встановити загальні риси цієї готовності під час навчання у ВНЗ.

Результативний блок передбачав вирішення завдань навчального процесу у ВНЗ та відображав досягнення мети: сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, а саме сформованість психологічної, науково-теоретичної, практичної, психофізіологічної, фізичної готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці роботи у ЗНЗ.

ВИСНОВКИ

Поданий у статті варіант структурно-функціональної моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності не вичерпує всіх її аспектів. До подальших наукових пошуків можна зарахувати дослідження специфіки формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій залежно від вікових особливостей і гендерних відмінностей учнівської молоді, розроблення моделей формування відповідної готовності освітньо-кваліфікаційного рівня магістра.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності : автореф. дис... к. пед. наук: 13.00.04 / Марина Володимирівна Верховська. – Запоріжжя, 2015. – 20 с.
2. Джуринський П. Б. Реалізація експериментальної моделі з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності / П. Б. Джуринський // Наука і освіта. – 2013. – № 2. – С. 147–151.
3. Сергієнко В. Т. Технологія вдосконалення професійної майстерності вчителів фізичного виховання / В.Т. Сергієнко, В.М. Ялович // Наукові записки Тернопільського держ. педаг. ун-ту. Серія: Педагогіка. – 2003. – № 2. – С. 16–18.
4. Сисоєва С. О. Сучасні аспекти професійної підготовки вчителів / С.О. Сисоєва // Педагогіка і психологія. – 2005. – №4. – С. 60-66.

REFERENCES

1. Verkhovska M. V. Formuvannya gotovnosti mayboutnikh uchetiliv fizychnoy koultury do vykorystannya fizkoulturno-ozdorovtchikh tekhnologiy u profesyniy diyalnosti : avtoref. dis... k. ped. nauk: 13.00.04 / Marina Volodymirivna Verkhovska. – Zaporizhya, 2015. – 20 s.
2. Dzhourynskiy P. B. Realizatsiya eksperimentalnoi modeli z pidgotovky mayboutnikh uchetiliv fizychnoy koultury do zdorovyazberezhyvalnoi profesyniy diyalnosti / P. B. Dzhourynskiy // Nayka i osvita. – 2013. – № 2. – S. 147–151.
3. Sergienko V.T. Tekhnologiya vdoskonalennya profesynoy maysternosti vchetiliv fizychnogo vykhovannya / V. T. Sergienko, V. M. Yalovik // Naykovi zapyski Ternopolskogo derzh. pedagog. un-tu. Seriya: Pedagogika. – 2003. – № 2. – S. 16–18.
4. Sysoeva S.O. Sytchasni aspekty profesynoi pidgotovki vchetiliv / S.O. Sysoeva // Pedagogika i psikhologiya. – 2005. – №4. – S. 60-66.

УДК 796.412.2:796.012.1- 057.875

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ

Іванська О.В., Маліков М.В.

69600, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, Україна

elena-ivanskaya@mail.ru

На основі теоретичного аналізу проблеми встановлено, що залишається негативна тенденція щодо зниження рівня здоров'я сучасної молоді. Показано, що фізичний розвиток є одним із найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я сучасної людини. Розроблено програму фізичної реабілітації для студентів вищих навчальних закладів з низьким рівнем фізичної підготовленості з відхиленнями в серцево-судинній системі. Розроблено програму фізичної реабілітації для студентів вищих навчальних закладів з низьким рівнем фізичної підготовленості з відхиленнями в серцево-судинній системі. Основою програми було застосування аквааеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Програма має виражену аеробну спрямованість і складається із вправ помірно інтенсивності. Оцінено функціональний стан серцево-судинної системи студентів та рівень фізичної підготовленості. Експериментально доведено ефективність розробленої програми на основі позитивної динаміки показників серцево-судинної системи і фізичної підготовленості студентів, що були отримані наприкінці дослідження. Усі досліджувані показники наприкінці дослідження достовірно підвищилися.

Ключові слова: дівчата-студентки, фізичний розвиток, функціональна система, фізичні якості, антропометричні данні.

Фізичне виховання та спорт

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 18-19 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ

Иванская Е.В., Маликов Н.В.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина

elena-ivanskaya@mail.ru

На основе теоретического анализа проблемы установлено, что остается негативная тенденция относительно снижения уровня здоровья современной молодежи. Показано, что физическое развитие является одним из важнейших критериев в оценке состояния здоровья современного человека. Разработана программа физической реабилитации для студентов высших учебных заведений с низким уровнем физической подготовленности с отклонениями в сердечно-сосудистой системе. Основой программы было применение аквааэробики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Программа носит выраженную аэробную направленность и состоит из упражнений умеренной интенсивности. Было оценено функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов и уровень физической подготовленности. Экспериментально доказана эффективность разработанной программы на основе положительной динамики показателей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности студентов, полученные в конце исследования. Все исследование показатели в конце исследования достоверно повысились.

Ключевые слова: девушки-студентки, физическое развитие, функциональная система, физические качества, антропометрические данные.

INCREASE OF BODILY CONDITION OF STUDENTS 18–19 BY FACILITIES

Ivanskaya E., Malikov N.

69600, Zaporizhzhya national university, Zaporizhzhya, Zhukovsky str., 66, Ukraine

elena-ivanskaya@mail.ru

Based on the theoretical analysis of the problem set that remains negative trend to reduce the level of health of today's youth. It is shown that physical development is one of the most important criteria in assessing the state of health of modern man. A program of physical rehabilitation for students in higher education institutions with a low level of physical fitness with abnormalities in the cardiovascular system. The basis of the program was the use of aqua aerobics in physical training of students of higher educational institutions. The program has a pronounced aerobic oriented and consists of moderate-intensity exercise. It has been estimated the functional state of the cardiovascular system of students and the level of physical fitness. Experimentally proved the effectiveness of the program developed on the basis of the positive dynamics of indicators of the cardiovascular system and the physical fitness of students, resulting in the end of the study. All survey figures at the end of the study significantly increased.

Key words: girls-students, physical development, functional system, physical internalss anthropometric indexes.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним із важливих чинників у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичною культурою сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості та підготовці молоді до майбутньої професійної діяльності. Організація рекреаційної діяльності у вищих навчальних закладах здійснюється спортивно-оздоровчими центрами (клубами), які координують роботу фізкультурно-оздоровчих груп. Фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля в спеціально відведений час (вільний від навчання та професійної діяльності), як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; як засіб надбання й орієнтації життєвих цінностей. Кожен із підходів не суперечить, а доповнює один одного [3]. Питанням розширення та наукового обґрунтування засобів рекреації й оздоровчої фізичної культури, збільшення кількості оздоровчих програм, вивчення їх впливу на організм людини присвячені дослідження С. М. Реховського, Г. Л. Апанасенко, Ю. О. Усачова, Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої та багатьох інших.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком студентів. Фізичний розвиток є одним із найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я. Оскільки фізичний розвиток – це

процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямі (покращання рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо). Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. Фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю.

Антропометричні дані – це об'єктивні дані про фізичний розвиток. Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємність легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.). Фізичний розвиток зумовлений спадковими чинниками (генотипом) і умовами життя (фенотипом).

Для оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків визначають:

- соматоскопічні ознаки – стан шкірних покривів, слизових оболонок, підшкірного жирового шару, кістково-м'язової системи, форми грудної клітини і хребта, ступінь статевого розвитку (по наявності вторинних статевих ознак) та інші;
- соматометричні ознаки – визначають довжину тіла (зріст), масу тіла, окружність грудної клітки та ін.;
- фізіометричні ознаки – визначають життєву ємність легенів, м'язову силу, кров'яний тиск, пульс та інші.

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямований, головним чином, на оптимізацію біологічних процесів в організмі студента. Якісно фізичний розвиток характеризується перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються в зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності [4, с.160].

М. М. Амосов фізичний стан порівнює з рівнем розвитку аеробних можливостей людини, що служить кількісною мірою оцінки здоров'я. На підставі теоретичного аналізу тих визначень, які були зроблені за визначенням фізичного стану, ми можемо зазначити, що на перший план висувається фізична працездатність, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, морфологічний стан, і при цьому деякі автори включають як складову частину фізичного стану показник фізичної підготовленості. Ми погоджуємося з Л. П. Матвеевим, котрий фізичну підготовленість включає в морфо-функціональний стан, стан здоров'я. Це положення підтверджується тим, що тільки на основі тренування, підбору певних параметрів навантажень ми можемо змінювати даний морфо-функціональний стан, впливати на фізичний розвиток. А фізичний розвиток, на думку Л. П. Матвеева, – це процес зміни природних морфо-функціональних властивостей організму протягом індивідуального життя.

Останніми роками бурхливо розвиваються різні види оздоровчої фізичної культури, яка своєю чергою є одним з основних чинників здорового способу життя. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються в різноманітних фізкультурно-оздоровчих технологіях, системах, програмах.

Сьогодні оздоровчі центри та спортивні організації пропонують різні комплекси фізичної активності, але найпопулярніші серед них аеробіка та аквааеробіка.

Аквааеробіка – це комплекс танцювальних рухів, які виконуються у воді під супровід ритмічної музики. Аквааеробіка зміцнює тіло, покращує гнучкість, розтягує м'язи і зв'язки. Оскільки тиск води в 50 разів перевищує тиск повітря, то на кожен рух витрачається більше сил. Заняття плаванням забезпечують гармонійний розвиток м'язової системи та збільшення силових якостей завдяки чергуванню занять у воді з фізичними вправами [4, с.160].

Оздоровча аеробіка як одна з форм масової фізичної культури, має свої особливості – наявність частин з різним функціональним значенням, техніка виконання й способи регулювання навантаження, побудова занять з урахуванням ритмо-темпової структури, творчий підхід до навчально-тренувального процесу. Різноманіття напрямів аеробіки робить цей вид фізичної активності привабливим для студентів.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Мета дослідження – визначити вплив занять з аквааеробіки на функціональні можливості серцево-судинної системи студентів, що належать до підготовчої медичної групи.

Методи дослідження: аналіз літератури; методи медико-біологічного дослідження; методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі спортивного комплексу «Мотор-Січ» м. Запоріжжя, у якому взяли участь 20 студентів 18-19 років. Залежно від спрямованості використовуваних програм студенти займалися аквааеробікою 3 рази на тиждень (загальна тривалість заняття – 60 хв), а також один раз на тиждень займалися загальною фізичною культурою для підвищення рівня фізичного здоров'я.

Побудова занять з аквааеробіки здійснювалася в рамках загальноприйнятої структури, під якою прийнято розуміти розподіл заняття на три основні частини: підготовчу, основну й заключну. Кожна частина супроводжувалася музикою, що відповідала спрямованості. Вправи, дозування й інтенсивність навантаження планувалися по мірі підвищення функціонального стану й фізичної підготовленості студентів [5, с.56].

Для визначення рівня фізичного стану та можливостей серцево-судинної системи було проведено обстеження студентів на початку навчального року та через 8 місяців занять. Обстеження включало визначення показників функціонального стану серцево-судинної системи – частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), систолічний (АТс, мм рт. ст.), діастолічний (АТд, мм рт. ст.), пульсовий (АТп, мм рт. ст.) і середній (АТср., мм рт. ст.) артеріальний тиск, розраховували величини систолічного (СОК, мл) і хвилинного (ХОК, л/хв) об'ємів крові за формулами Старра.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Нами було запропоновано програму фізичної реабілітації для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості з відхиленням у серцево-судинній системі, з використанням педагогічного експерименту із застосуванням тестів фізичної підготовленості. Також додатково було включено до занять спеціальні комплекси вправ, а також рекомендації щодо зміни режиму дня та відпочинку, здорового способу життя, харчування. Програма розроблена для студентів 18-19 років, які мають середній і низький рівень фізичного стану, спрямована на зміцнення здоров'я, зменшення факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення фізичної підготовленості. Програма має виражену аеробну спрямованість, складається із вправ помірної інтенсивності.

Первинне обстеження функціонального стану серцево-судинної системи та фізичний стан студентів дозволило зареєструвати, що величини досліджених параметрів у цілому відповідали віковим нормам цих показників (табл. 1).

Підвищення показників ЧСС (81,70 уд/хв і 77,33 уд/хв), діастолічного (75,15 мм рт.ст. і 73,53 мм рт.ст.) і середнього артеріального тиску (87,06 мм рт.ст. і 85,38 мм рт.ст.) визначило відносне підвищення показників АТп і систолічного об'єму крові. Значення СОК на початку

дослідження практично наблизилось до рівня «нижче середнього» і складало 53, 28 мл і 55,57 мл відповідно.

Таблиця 1 – Показники функціонального стану серцево-судинної системи студентів 18-19 років на початку та наприкінці дослідження

Показник	Початок	Завершення
ЧСС, уд/хв	81,70±1,26	77,33±1,49*
АТс, мм рт. ст.	116,71±2,07	113,65±2,16
АТд, мм рт. ст.	75,15±1,59	73,53±1,26
АТп, мм рт. ст.	38,59±1,22	42,15±1,11
АТср, мм рт. ст.	89,06±1,70	85,40±1,74*
СОК, мл	53,28±1,84	55,57±1,35
ХОК, л/хв	5,65±0,39	4,80±0,28*

Примітка: *— $p < 0,05$ в порівнянні з початком дослідженням.

На початку дослідження та після закінчення фізичної реабілітації за допомогою програми занять з аквааеробіки було проведено тестування стану фізичної підготовленості серед студентів. Отримані результати тестів оброблені за допомогою методів математичної статистики, середні показники відображені (таблиця 2).

Таблиця 2—Показники фізичної підготовленості студентів 18–19 років на початку та після проведення дослідження

Тести	Початок дослідження		Кінець дослідження	
Стрибки в довжину з місця (см)	155	± 0,099	180	± 0,199**
Метання набивного м'яча (1 кг)	521	± 0,144	540	± 0,467**
Сід з вихідного положення лежачи (кількість разів)	42	± 0,185	71	± 0,255***
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	9	± 0,108	11	± 0,356**
Біг 30 м (с)	6,5	± 0,390	5,0	± 0,296**

Примітка: **— $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ в порівнянні з початком дослідженням

Показники, наведені в таблиці 2, свідчать про те, що систематичні заняття аквааеробікою сприяли значному зростанню абсолютних результатів усіх тестів, розвитку основних рухових якостей та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Результат тестування стрибків у довжину з місця на початку дослідження складав $155 \pm 0,099$ см; а наприкінці дослідження становив $180 \pm 0,199$ см.

У тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» результат на початку дослідження становив показник $9 \pm 0,108$ разу; наприкінці дослідження— $11 \pm 0,356$ разу.

Результат тесту «метання набивного м'яча масою 1 кг» на початку дослідження $521 \pm 0,144$ см; після дослідження показник становив $540 \pm 0,467$ см.

У тесті «сід з вихідного положення лежачи» середній показник на початку дослідження становив $42 \pm 0,185$ разу; наприкінці дослідження він склав $71 \pm 0,255$ разу.

Наприкінці дослідження у студентів значно покращили результати тесту з бігу на дистанції 30 м. На початку експерименту середній результат становив $6,5 \pm 0,390$ с; після експерименту – $5,0 \pm 0,296$ с.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження довели ефективність розробленої авторської програми занять аквааеробікою в дівчат 18-19 років для підвищення фізичного стану. Використання тестів у підвищенні фізичного стану студентів під час дослідження свідчить про позитивні зміни у фізичній підготовленості та в кардіореспіраторній системі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых : некоторые проблемы теории и практики / Г.Л. Апанасенко // Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 49-60.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособ. / Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. Кушаковский М.С. Эссенциальная гипертензия / гипертоническая болезнь / М.С.Кушаковский // Причины, механизмы, клиника, лечение. – 5-е изд., дополн. и перераб. – СПб. : ООО "Изд-во Фолиант", 2002. – 416 с.
4. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР – Пресс, 2000. – 95 с.

REFERENCES

1. Apanasenko H.L. Okhrana zdorovia zdorovykh : nekotorye problemy teoryy u praktyky / H.L. Apanasenko // Valeolohyia : dyahnostyka, sredstva y praktyka obespechenyia zdorovia. SPb. : Nauka, 1993. – S. 49-60.
2. Davыdov V.Iu. Novыe fytness-systemы : ucheb. posob. / Davыdov V.Iu., Shamardyn A.Y., Krasnova H.O. – Volhohrad: VHAFK, 2005. – 287 s.
3. Kushakovskiy M.S. Эссентиальная гипертензия / гипертоническая болезнь / M.S.Kushakovskiy // Pычыны, mekhanyзмы, kлыныка, lechenye. – 5-e yzd., dopoln. y pererab. – SPb. : ООО "Yzd-vo Folyant", 2002. – 416 s.
4. Lourens D. Akvaэробыка. Uprazhnenyia v vode / D. Lourens. – M. : FAYR – Press, 2000. – 95 s.

УДК 796.015.456

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ЗДІЙСНЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кашуба В.О., Гончарова Н.М., Бутенко Г.О.¹

*03680, Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Україна*

*41400, Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка,
м. Глухів, вул. Києво-Московська, 24, Україна¹*

nata_infiz@mail.ru

На основі аналізу літературних джерел сформульовано коло проблемних питань щодо здоров'я дітей шкільного віку на сучасному етапі розвитку сфери фізичної культури та спорту. Розглянуто можливість розширення змісту позаурочної форми роботи молодших школярів за рахунок реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності з використанням засобів оздоровчого туризму. Розкрито зміст оздоровчого туризму як засобу фізичного виховання, що має різнобічний вплив на здоров'я дітей в молодшого шкільного віку, характеризуються значним оздоровчим ефектом, високою емоційністю занять, сприяє підвищенню рухової активності дітей, забезпечує можливість реалізації рекреаційної складової фізичного виховання.

Запропоновано організаційно-методичні умови здійснення спортивних і розважальних заходів, що реалізуються через комплекс соціальних, педагогічних і організаційних умов. Соціальні умови забезпечують ряд соціальних передумов для доступного використання різних видів рухової активності у вільний час. Педагогічні умови складаються з комплексу форм та методів виконання фізичних вправ. Організаційні умови передбачають цілеспрямоване створення середовища, сприятливого для оздоровлення. Єдність комплексу запропонованих умов дозволяє реалізувати багатовекторну структуру впливу на здоров'я дітей шкільного віку та впровадити фізкультурно-оздоровчу діяльність у процес фізичного виховання.

Ключові слова: організаційно-методичні умови, рекреація, здоров'я, школярі, фізичне виховання.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кашуба В.А., Гончарова Н.Н., Бутенко Г.А.¹

*03680, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, ул. Физкультуры, 1, Украина*

*41400, Глуховский национальный педагогический университет им. Александра Довженко,
г. Глухов, ул. Киево-Московская, 24, Украина¹*

nata_infiz@mail.ru

На основе анализа данных литературных источников, сформулировано круг проблемных вопросов о здоровье детей школьного возраста на современном этапе развития сферы физической культуры и спорта. Рассмотрена возможность расширения содержания внеурочной формы работы младших школьников за счет реализации рекреационно-оздоровительной деятельности с использованием средств оздоровительного туризма. Раскрыто содержание оздоровительного туризма, как средства физического воспитания, которое имеет разностороннее влияние на здоровье детей младшего школьного возраста, характеризуется значительным оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью занятий, способствует повышению двигательной активности детей, обеспечивает возможность реализации рекреационной составляющей физического воспитания.

Предложены организационно-методические условия осуществления спортивных и развлекательных мероприятий, реализуемых через комплекс социальных, педагогических и организационных условий. Социальные условия обеспечивают ряд социальных предпосылок для доступного использования различных видов двигательной активности в свободное время. Педагогические условия состоят из комплекса форм и методов выполнения физических упражнений. Организационные условия предусматривают целенаправленное создание среды, благоприятной для оздоровления. Единство комплекса предложенных условий позволяет реализовать многовекторную структуру влияния на здоровье детей школьного возраста и внедрить физкультурно-оздоровительную деятельность в процесс физического воспитания.

Ключевые слова: организационно-методические условия, рекреация, здоровье, школьники, физическое воспитание.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CONDITIONS OF SCHOOLCHILDREN'S RECREATION AND HEALTH ACTIVITIES IMPLEMENTING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Kashuba V., Goncharova N., Butenko G.O.¹

*03680, National University of Physical Education and Sports of Ukraine,
Kyiv, 1 Fizkultury str., Ukraine*

*41400, Glukhivsky National Pedagogical University behalf Alexander Dovzhenko, Sumy region, Glukhiv
City, 24 Kyiv-Moscow str., Ukraine¹*

nata_infiz@mail.ru

The problem range of issues concerning the schoolchildren's health at the present stage of development of physical culture and sports sphere has been formulated in this paper on the basis of references analysis. It is found the social importance of schoolchildren's health and the directions of physical education system reforming to improve the schoolchildren's health. The possibility to expand the content of extracurricular forms of the work with primary schoolchildren by recreational and health activities implementing with the use of health tourism has been reviewed. Health tourism means discover the possibility of versatile impact to health of children in primary school age, are characterized by a significant health effect, high emotion of the lessons, enhance children's motor activity, provide the possibility of implementing the recreational component of physical education.

The organizational and methodological conditions of sports and recreational activities implementing, such as social, pedagogical and organizational conditions have been proposed. Social conditions provide a set of social preconditions for affordable use of various types of motor activity in free time. Pedagogical conditions consist of the complex of forms, methods and mechanics of physical exercises using. Organizational conditions provide purposeful creation of an environment that conducive to recovery.

Unity of proposed conditions complex allows to realize the multi-vector structural impact on schoolchildren's health and to introduce the physical cultural and recreational activities in the process of physical education.

Key words: organizational and methodological conditions, recreation, health, schoolchildren, physical education.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ, АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Стратегічною метою, яка сформульована в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [10], Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [9], є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до свого здоров'я.

Значна увага суспільства, науковців сфери фізичного виховання та спорту до здоров'я дітей шкільного віку пояснюється тим, що кількість школярів, які мають відхилення в стані здоров'я, з кожним роком збільшується, уроки фізичної культури лише на 10-13 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності [5, 7].

Соціально-політичні реалії України, процеси євроінтеграції та поступові кроки, щодо реформування системи загальної середньої освіти розкривають можливості впровадження сучасних, новітніх технологій збереження здоров'я дітей шкільного віку [2, 5, 9, 10].

Аналіз та узагальнення даних наукових праць дозволив визначити такі напрями вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я дітей шкільного віку: розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання [2-4, 11, 12], впровадження системи педагогічного контролю стану здоров'я дітей [8], удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання [1].

Недостатньо досліджені питання системного підходу до організації позаурочної роботи з фізичного виховання дітей шкільного віку для підвищення рівня їхнього здоров'я. Неefективне планування позакласної діяльності, формальний підхід до проведення фізкультурно-масових заходів знижує результативність залучення школярів до занять у позаурочний час [1], а неврахування соціальних, педагогічних та організаційних умов впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності знижує її ефективність.

Тему статті розроблено згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – розробити умови впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

На основі аналізу даних спеціальної науково-методичної літератури, проведеного комплексу власних досліджень [6] було обґрунтовано та розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму для дітей молодшого шкільного віку. У процесі розгляду основних складових рекреаційно-оздоровчої технології та можливості її інтеграції в процес фізичного виховання молодших школярів були визначені необхідні умови впровадження даної технології в процес фізичного виховання в початковій школі, що забезпечать її ефективність (рис. 1).

Тобто під час впровадження необхідні специфічні стійкі обставини, що визначають основу природного розвитку рекреаційно-оздоровчої технології. Такими стійкими обставинами є соціальні, педагогічні та організаційні умови.

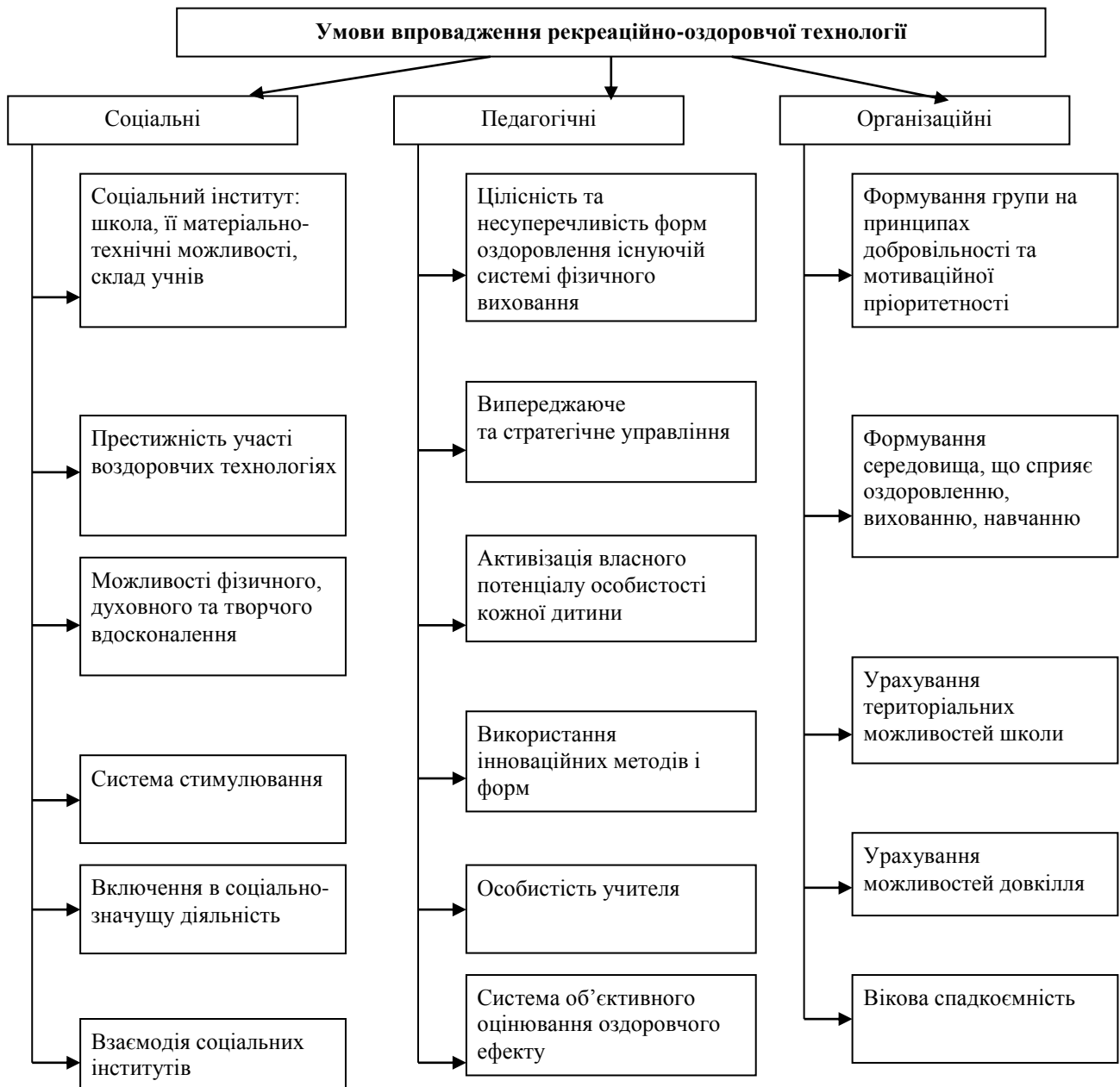


Рис. 1. Блок-схема умов впровадження рекреаційно-оздоровчої технології

Для успішного здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності в рамках запропонованої технології ми виділяємо такі соціальні умови:

- соціальні інститути: основним соціальним інститутом, на базі якого впроваджується і розвивається рекреаційно-оздоровча технологія, є школа. Важливе значення має її місцезнаходження (село, місто) та матеріально-технічні можливості (наявність спортивної зали та її оснащення, наявність спортивного майданчика, стадіону, пришкольній території);
- має значення і наявність туристського спорядження (намети, казанки, каремати), в тому числі і спеціального (мотузки, страхувальні системи, карабіни тощо). Учасниками рекреаційно-оздоровчої технології є учні 3-4 класу;
- соціальна престижність: у сучасному суспільстві активно формується теорія і практика здорового способу життя і зараз можна говорити про соціальну престижність участі в оздоровчих програмах, що слід підкреслювати при впровадженні рекреаційно-оздоровчої технології;

- участь в рекреаційно-оздоровчій технології дає можливість фізичного і духовного розвитку, розкриття творчого потенціалу кожного її учасника – це відображення генерального напрямку виховання в суспільстві, основна соціально-педагогічна детермінанта виховного процесу особистості;
- система соціального стимулювання є мотиваційною основою участі в рекреаційно-оздоровчій технології (активні учасники технології мають пріоритет участі в змагальній, конкурсній, екскурсійній, похідній діяльності);
- включення дітей молодшого шкільного віку в соціально-значиму рекреаційно-оздоровчу діяльність має велике значення як у фізичному, і в соціальному розвитку підростаючого покоління, де діти засвоюють якісно нові відносини із суспільством, що акумулює їх соціальну сутність, а також формує усвідомлення переваг здорового способу життя;
- взаємодія соціальних інститутів, перш за все школи і сім'ї, підвищує ефективність рекреаційно-оздоровчій технології, а зв'язок з громадськими організаціями розширює коло можливостей для фізичного і духовного розвитку.
- Педагогічні умови мають на увазі наявність можливості використання різноманітних фізичних вправ, методів, проведення занять різних форм і змісту для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчій технології на основі засобів оздоровчого туризму. Для досягнення цієї мети ми виділяємо такі педагогічні умови:
 - вибір форм занять, ігор, фізичних вправ і спеціальних завдань для досягнення оздоровчих, виховних та навчальних цілей повинен мати цілісний і несуперечливий характер чинній системі фізичного виховання;
 - управління педагогічним процесом має випереджаючий і стратегічний характер (взаємозамінність і варіативність форм занять у зв'язку з несприятливими погодними умовами, зміст занять узгоджується з опорними заходами, походами, змаганнями і підготовкою до них);
 - у процесі оздоровлення опорним дидактичним принципом є свідомість і активність для активізації власного потенціалу особистості кожного учасника рекреаційно-оздоровчій технології;
 - особливості актуальності набуває розробка і впровадження інноваційних педагогічних прийомів, форм і методів рухової активності, які дозволяють швидко і ефективно формувати стійку мотивацію і як наслідок – потребу у руховій діяльності;
 - сучасна інноваційна технологія на основі засобів оздоровчого туризму – це модернізований технологічний потенціал керівника рекреаційно-оздоровчій діяльності, саме йому належить ключова роль в цьому процесі, важливу роль відіграють так само його інтерес до роботи, професійні здібності, компетентність, особистісні якості;
 - визначення адекватності педагогічного впливу і ступеня оздоровчого ефекту проводиться за допомогою педагогічного контролю (попереднього, оперативного, поточного, підсумкового).
- Для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчій технології на основі засобів оздоровчого туризму необхідні такі організаційні умови:
 - формування групи повинно відбуватися на принципах добровільності і мотиваційної пріоритетності;
 - важливою складовою успішності впровадження рекреаційно-оздоровчій технології є цілеспрямоване формування середовища, сприятливого для оздоровлення, виховання, навчання (комфортний психологічний мікроклімат в групі, зручні умови для проведення занять, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, зручне спорядження, що відповідає техніці безпеки, тощо);

- облік територіальних можливостей школи необхідний для проведення занять в різних умовах: на свіжому повітрі в умовах сприятливих погодних умов (пришкільні території, міські парки і сквери), у приміщенні школи без використання спеціально підготовлених місць (класні кімнати, коридори школи, спортивна зала), у приміщенні школи або позашкільного закладу з використанням спеціально підготовлених місць (скеледроми, спеціально обладнані спортивні зали, приміщення зі штучно створеним природним середовищем або природними перешкодами);
- врахування можливостей доквілля необхідних для проведення прогулянок, екскурсій, походів, змагань тощо;
- залучення дітей більш старшого віку, що займаються туризмом, до роботи з молодшими школярами сприятливо позначається на успішності впровадження рекреаційно-оздоровчої технології.

ВИСНОВКИ

Для успішного впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності на основі оздоровчого туризму необхідно впровадження комплексу соціальних, педагогічних та організаційних умов. Соціальні умови передбачають набір соціальних передумов для доступного використання різних видів рухової активності у вільний час (створення взаємодії соціальних інститутів школи, сім'ї, громадських організацій; соціальна престижність здорового способу життя). Педагогічні умови складаються з комплексу форм, методів, прийомів використання фізичних вправ (застосування інноваційних методів і форм, стратегічне управління педагогічним процесом, ключова роль вчителя, об'єктивна оцінка оздоровчого ефекту). Організаційні умови передбачають цілеспрямоване створення середовища, сприятливого для оздоровлення (комфортний психологічний мікроклімат у групі, диференційований підхід до планування фізичного навантаження, реалізацію територіальних можливостей доквілля). Єдність комплексу запропонованих умов дозволяє реалізувати багатовекторну структуру впливу на здоров'я дітей шкільного віку та впровадити фізкультурно-оздоровчу діяльність у процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають обґрунтування та розробку технології рекреаційно-оздоровчих занять та організаційно-методичних умов її впорядкування для контингенту дітей інших вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альошина А.І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання / А. І. Альошина. – Луцьк, 2015. – 356 с.
2. Андреева О. Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / О. Андреева, І. Головач // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2015. – Вип. 17. – С. 77-83. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_17_17.
3. Гордійчук В. І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Віктор Іванович Гордійчук. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 20 с.
4. Гриньова Т. Динаміка морфофункціональних показників хлопців віком 10-13 років під впливом занять різними відами туризму [Електронний ресурс] / Т. Гриньова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №1. – С. 24-27. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_1_6.
5. Грицюк С. А. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С. А. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и

здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: материалы IV междунар. научн.-практ. конф., 23 апреля 2014 г., Екатеринбург. – 2014. – Ч.1. – С. 89-93.

6. Кашуба В. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів [Електронний ресурс] / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова, Г.О. Бутенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 19-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_2_5
7. Кучма В. Р. Физическое развитие детей Украины и России в начале XXI столетия / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина, А. Г. Платонова. – К. : Генеза, 2013.– 128 с.
8. Носова Н. Характеристика морфологических признаков физического развития школьников в процессе физического воспитания [Електронний ресурс] / Н. Носова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – Вип. 15. – С. 60-64. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2014_15_14
9. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України № 42/2016 від 09.02.2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
10. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України № 344/2013 від 25.06.2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
11. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський. – К. : НУФВСУ, 2012. – 20 с.
12. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015, 27 p.

REFERENCES

1. Aloshyna A.I. Profilaktyka u korektsiya funktsionalnikh porushennyakh oporno - rukhovoho aparatu doshkilnyat, shkolyariv ta Student-skoyi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannya / A.I. Aloshyna. – Lutsk, 2015. – 356 p.
2. Andriieva, O, Golovach, I. Obgruntuvannya ta rozrobka programi z vikoristanniam zasobiv ekologichnogo turizmu dlia ditej molodshogo shkil'nogo viku. *Molodizhnij naukovij visnik Shkhidnoievropejs'kogo nacional'nogo universitetu imeni Lesi Ukrainki*, 2015. – № 17. – pp. 77-83. (in Ukrainian)
3. Hordiychuk, V.I. Optymizatsiya fizichnogo stanu Silskykh shkolyariv u protsesi fakultativnykh zaunyaty z fizychnoyi kul'tury. *Cand. Diss.* [Optimization of the physical condition of rural schoolchildren in the extracurricular activities of physical culture. Cand. Diss.], Kyiv, 2014. – 20 p. (in Ukrainian).
4. Gryniova, T. “Dynamics of morpho-functional indices of 10-13 years old boys under the influence of different types of outdoor recreational activities”. *Theory and methods of physical education and sports*, 2014. – № 1. pp. 2427, (in Ukrainian):http://tsushko.tutdomen.com/tmfvs/article.php?file=archive%2Fxml%2F19927908_2013_2014_1_unicode.xml&pages=24-27&lang=ukr
5. Hrytsyuk S.A. Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na zdorov'ya molodshykh shkolyariv. *Problemy yakosti fizkulturno – ozdorovchoyi ta zdorov'yazberihayuchykh diyalnosti osvitykh ustanov:*

- materialy IV mizhnarodnoyi naukovo - praktychnoyi konferentsiyi, 23 kvitnya 2014, Yekaterynburh. 2014. – part 1 . – pp. 89-93.*
6. Kashuba, V.O., Goncharova, N.N. & Butenko, H.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016. – № 2. – pp. 19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0203
 7. Kuchma, V.R. Fizychnyy rozvytok ditey Ukrayiny i Rosiyi na pochatku XXI stolittya / V.R. Kuchma, N.A. Skoblina, A.H. Platonova. – K. : Heneza, 2013. – 128 p.
 8. Nosova N. Kharakteristika morfologicheskikh priznakov fizicheskogo razvitiya shkol'nikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya. *Molodizhnij naukovij visnik Skhidnoievropejs'kogo nacional'nogo universitetu imeni Lesi Ukrainki*, 2014. – № 15. – pp. 60-64. (in Russian).
 9. Pro Natsional'nu stratehiyu rozvytku osvity v Ukrayini na period do 2021 roku: Ukaz Prezydenta Ukrayiny № 344/2013 vid 25.06.2013 [Electronic resource]. - Access mode: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (in Ukrainian)
 10. Pro Natsionalnu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktivnosti v Ukrayini na period do 2025 roku «Rukhiv Aktyvnist – zdorovyy sposib zhyttya – zdorova natsiya»: Ukaz Prezydenta Ukrayiny № 42/2016 vid 09.02.2016 [Electronic resource]. – Access mode: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (in Ukrainian)
 11. Cherniavs'kij, M.V. *Rekreacijno-ozdorovchi tekhnologii u procesi fizichnogo vikhovannia molodshikh shkoliariv. Cand. Diss.* [Recreational-health related technologies in the process of primary school pupils' physical education. Cand. Diss.], Kyiv, 2011. (in Ukrainian)
 12. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015.

УДК 37.037.1: 796:371.3

ИЗУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кузьмина Л.И., Чиженок Т.М.¹

*220030, Белорусский государственный педагогический университет им. Танка,
ул. Советская, 18, г. Минск, Республика Беларусь*

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина¹

Рассматривается проблема изучения педагогических основ построения современного урока физической культуры учащихся в общеобразовательной школе. Установлено, что по содержанию уроки в младших классах преимущественно носят комбинированный характер, тогда как в средних и старших классах проводятся в основном видовые уроки физической культуры. Определена моторная плотность уроков в зависимости от вида и типа урока. На уроках совершенствования техники физических упражнений и развития физических качеств она может достигать 60-70%, а на уроках разучивания двигательных действий может находиться на уровне 50%. Установлено, что моторная плотность уроков постоянно меняется из-за различного содержания применяемых упражнений. Изучены показатели длительности различных частей урока у учащихся различных классов и выявлено, что основная часть урока превосходит подготовительную и заключительную части. В средних и старших классах длительность основной части урока больше, чем подготовительной и заключительной. В пределах каждой возрастной группы соотношение частей зависит также и от типа урока. Было выявлено, что длительность различных частей урока физической культуры во многом зависит от педагогического стажа учителей.

Ключевые слова: урок физической культуры, виды уроков, типы уроков, моторная плотность, подготовительная, основная, заключительная части, учащиеся младших, средних и старших классов.

ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ОСНОВ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кузьміна Л.І., Чиженок Т.М.¹

*220030, Білоруський державний педагогічний університет ім. Танка, Республіка Білорусь 69063,
Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна¹*

Розглядається проблема вивчення педагогічних основ побудови сучасного уроку фізичної культури в загальноосвітньої школи. Встановлено, що за змістом уроки в молодших класах переважно носять комбінований характер, тоді як у середніх та старших класах проводять в основному видові уроки фізичної культури. Визначена моторна щільність уроків залежно від виду та типу уроку. На уроках удосконалення техніки фізичних вправ і розвитку рухових якостей може досягати 60-70%, а на уроках розучування рухових дій може знаходитись на рівні 50%. Встановлено, що моторна щільність уроків постійно змінюється в залежності від різного змісту навчального матеріалу. Вивчено показники тривалості різних частин уроку в учнів різних класів та виявлено, що основна частина уроку перевищує підготовчу і заключну частини. У середніх і старших класах тривалість основної частини уроку більше ніж підготовча і заключна частини. Було з'ясовано, що тривалість різних частин уроку фізичної культури залежить від педагогічного стажу викладачів, яка змінюється з віком учнів.

Ключові слова: урок фізичної культури, види уроків, типи уроків, моторна щільність, підготовча, основна заключна частини, учні молодших, середніх і старших класів.

STUDY PEDAGOGICAL BASES MODERN PHYSICAL EDUCATION CLASS

Kuzmina L., Chizhenok T.

*220030, Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,
Radyans'ka str., 18, Minsk, Republic Bilorus*

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine¹

The problem of studying the pedagogical foundations of building a modern lesson of physical training of students in secondary school. It was found that the content of the lessons in elementary grades are mostly combined in nature, whereas in the middle and upper classes are held in the main types of lessons of physical culture. Determined motor density of lessons depending on the type and the type of lesson. On the lessons of improving techniques of physical exercise and development of physical qualities, it can reach 60-70%, and learning the lessons of motor actions can be at the level of 50%. It was found that the density of motor lessons constantly changing because of the different content of the exercises used. We studied the performance of different parts of the duration of the lesson the students of different classes and found that the main part of the lesson is superior to the preparatory and final parts. In middle and high duration of the main part of the lesson more than preparatory and final. Within each age group, the ratio of parts also depends on the type of lesson. It was found that the length of the different parts of the lesson of physical culture largely depends on teachers' teaching experience.

Key words: physical education class, types of lessons, lessons types, motor density, preparatory, primary and final part, students of junior, middle and senior classes.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Актуальность данной работы обусловлена тем, что несмотря на большое количество исследований [1-3] по данной проблеме, сегодня практически отсутствуют теоретические и методические исследования педагогических основ современного урока физической культуры.

Урок физической культуры – сложное педагогическое образование, без целостного представления о разновидностях, структуре, содержании трудно и даже невозможно повысить качество и эффективность обучения [2].

Современное учение о построении урока физической культуры представляет собой плод многолетних поисков рациональной структуры применительно к различным условиям организации занятий физическими упражнениями.

Обязательность современной структуры урока физической культуры диктуется психофизиологическими закономерностями функционирования организма при выполнении мышечных нагрузок.

В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения физической работоспособности своих органов и систем (фаза вработывания). Затем достигнутый уровень определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону увеличения и снижения (фаза устойчивой работоспособности). По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма, работоспособность учащегося постепенно снижается (фаза истощения). В перерывах между занятиями, если не было перегрузок, работоспособность снова восстанавливается (фаза восстановления или сверхвосстановления) [4].

Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что педагогические основы построения школьного урока физической культуры совершенствуются. Развитие урочной формы организации обучения неразрывно связано с дальнейшим уточнением и решением дидактических задач, содержанием учебного материала и его объемом, что в свою очередь требует соответствующих умений и совершенствования методов обучения и воспитания, приемов организации работы учащихся на уроке, дозированием объема и интенсивности физических упражнений, а также учета потенциальных возможностей учащихся различного школьного возраста.

Особого внимания заслуживают вопросы относительно классификации школьных уроков физической культуры по видам и типам учебного материала программы уроков, которые необходимы для обеспечения эффективности процесса обучения, изучения современной структуры уроков и разработки конкретных рекомендаций относительно проведения и построения уроков по физической культуре [5]. Все эти обстоятельства требуют от учителя постоянного пополнения своих знаний, повышения своего педагогического мастерства.

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данной работы явилось исследование педагогических основ построения урочной формы занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Проанализировать проведение уроков различных видов и типов физической культуры в I-XI классах общеобразовательной школы.
2. Изучить структурный анализ уроков физической культуры в разных классах и выявить длительность частей урока в зависимости от педагогического стажа учителей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ содержания уроков физической культуры учащихся с первого по одиннадцатый класс показал, что в младших классах учителя проводят уроки, в содержание которых входят разные виды физических упражнений, в старших классах преимущественно проводят уроки различных видов (урок гимнастики, легкой атлетики, баскетбола и другие).

Количество комбинированных уроков физической культуры в младших классах занимает – 82,9%, в средних – 29,3%, в старших – 4,3%. Однообразный учебный материал уроков физической культуры в младших классах не способствует повышению эмоциональности и заинтересованности детей и ведет к быстрой их утомляемости и, следовательно, к снижению эффективности обучения.

Начиная с 5-го класса соотношения различных видов уроков, становится контрастным, увеличивается процент видовых уроков, особенно в старших классах. Так, видовые уроков по физической культуре в младших классах занимает – 17%, в средних – 70,7%, в старших – 95,7%.

В средних (5-9) классах наибольший процент видовых уроков приходится на уроки баскетбола (81,5%), затем легкой атлетики (65%), волейбола (55,6%), футбола (50%) и

наименьший процент приходится на уроки гимнастики (31,5%). В старших (9-10) классах наибольший процент приходится на уроки легкой атлетики и баскетбола (37,8%), волейбола и футбола (36,8 и 33,7%), на уроки гимнастики отводится 12,5% и уроки гандбола занимают лишь – 13,2%.

Анализ показал, что наблюдался закономерный переход от комбинированных уроков у учащихся младших классов к одновидовым урокам в старших классах.

Классификация уроков физической культуры по видам учебного материала программы необходима потому, что она способствует обоснованному распределению видов учебного материала по урокам в различных классах и правильному планированию системы уроков на семестр, учебный год.

Изучение соотношения основных типов уроков по физической культуре в различных классах обусловлено необходимостью конкретизации задач на каждый этап процесса обучения.

Анализ материала показал, что в общеобразовательных школах практикуются и разные типы уроков физической культуры. Основные из них, наиболее четко выраженные по целевой направленности (уроки ознакомления, разучивания, совершенствования и контрольные).

Уроки разных типов неравномерно распределяются как по классам, так и в пределах каждого класса.

Выяснилось, что в младших классах преимущественно проводятся уроки ознакомления, разучивания и повторения, в среднем они составляют – 10,4-14,6%. Это вполне оправдано, так как в силу психических и физических возможностей детей младшего возраста (быстрая утомляемость, склонность к изменению деятельности, неустойчивое внимание), учитель вынужден на уроке решать несколько задач обучения.

В средних классах планируются в основном дидактические задачи по разучиванию – 22,3% уроков, на закрепление и совершенствование – 20,7%. В старших классах преимущественно – 59,6% уроков отводится на совершенствование учебного материала (рис.1). С возрастом учащихся количество контрольных уроков физической культуры возрастает. Так, в 1-4 классах – 6,1% это контрольные уроки, в 5-9 классах – 9,8% и в 10-11 классах контрольные уроки составляют – 12,1%.рока.

Один из основных компонентов характеризующих физическую нагрузку является моторная плотность (МП), которая должна регулироваться в зависимости возраста (класса), подготовленности учащихся и также вида учебного материала и типа проводимого урока.

Определение моторной плотности (МП) уроков в средних классах в зависимости от вида и типа уроков показало, что среди уроков физической культуры более высокую моторную плотность имеют уроки баскетбола (47%), а среди основных типов уроков – уроки закрепления и совершенствования учебного материала.

Так, на уроках совершенствования по баскетболу МП составила – 47%, на уроках по легкой атлетике – 29% и на уроках гимнастики – 26%. Среди контрольных уроков большая моторная плотность также на уроках баскетбола (34%), затем на уроках гимнастики (19%) и 13,4% на уроках легкой атлетике.

При рассмотрении педагогических основ школьного урока мы провели структурный анализ уроков в I-XI классах и определили длительность каждой части урока в зависимости от педагогического стажа работы учителя. Анализ структуры уроков разных типов показал, что длительность и соотношение подготовительной, основной и заключительной частей закономерно изменяется в зависимости от возраста учащихся.

Соотношение длительности частей урока физической культуры изменяется также и в зависимости от педагогического стажа учителя. У студентов-практикантов соотношения частей урока в младших классах мало, чем отличается от их соотношения в старших классах.

Так, длительность подготовительной части урока в 1, 3, 7, 9 и 11 классах была от $11,31 \pm 0,97$ мин. в младших классах до $11,29 \pm 1,35$ мин. в старших классах, длительность основной части урока в этих классах также мало отличалась между собой и длилась от $24,3 \pm 2,1$ до $24,57 \pm 2,4$ мин., заключительная часть длилась от $9,34 \pm 0,90$ мин. до $9,14 \pm 1,27$ мин. в старших классах.

Такое соотношение длительности частей урока, которое было выявлено у студентов-практикантов нельзя, признать целесообразным.

У учителей, которые имеют стаж работы от 5-10 лет, наблюдалась некоторая закономерность постепенного перехода от значительно короткой по времени основной части урока в младших классах к более длительной основной части урока в старших классах.

ВЫВОДЫ

В общеобразовательной школе уроки физической культуры разных видов распределяются закономерно в соответствии с психологическими и педагогическими требованиями, которые предъявляются к урокам. Наблюдается закономерный переход от комбинированных уроков в младших классах к видовым урокам в старших классах.

В общеобразовательных школах широко практикуются разные типы уроков физической культуры. Уроки разных типов неравномерно распределяются как по классам, так и в пределах каждого класса.

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется в зависимости от типа урока. На уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств она может достигать 60-70%, а на уроках разучивания двигательных действий, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

Соотношение (подготовительной, основной и заключительной) частей урока закономерно изменяется с возрастом (классом) учащихся: длительность подготовительной и заключительной частей урока уменьшается, а длительность основной части увеличивается. В пределах каждой возрастной группы соотношение частей зависит от типа урока.

У учителей со стажем работы наблюдается определенная закономерность в соотношении длительности различных частей урока физической культуры у учащихся I-XI классов.

Перспектива дальнейших исследований – продолжить выявление и изучение закономерностей построения современного урока физической культуры с учетом сочетания объема и интенсивности применения физических нагрузок для учащихся I-XI классов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – С. 7-13.
2. Шамардіна Г.М. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури / Г.М.Шамардіна, Н.Г.Долбишева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2. – С. 14-16.
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 201-205.
4. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г.Н. Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – С. 307-312.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – С.213 – 219.

REFERENCES

1. Shiyani B.M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkol'yariv. Chastina 2 / B.M.Shiyan. – Ternopil': Navchal'na kniga – Bogdan, 2002. – S. 7-13.

2. Shamardina G.M. Noviy pídkhíd do rozglyadu strukturi fizichnoï kul'turi /G.M.Shamardina, N.G.Dolbisheva // Teoríya í metodika fizichnogo vikhovannya í sportu. – 2002. – №2. – S. 14-16.
3. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury / Pod. red. YU.F. Kuramshina. – M.: Sovetskiy sport, 2003. – S. 201-205.
4. Shamardina G.N. Osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya/ G.N.Shamardina. – Dnepropetrovsk: Porogi, 2003. – S. 307-312.
5. Kholodov Z.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta / Z.K.Kholodov, V.S.Kuznetsov. – M. : Akademiya, 2002. – S.213 – 219.

УДК 371.31

ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Куценко О. В.

*08401, Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г.С. Сковороди, вул. Сухомлинського, 30,
Київська обл., Україна*

Alex_413@ukr.net

Досліджено особливості викладання предмета “Фізична культура” в початкових класах. Доведено, що урок фізичної культури в школі як основна форма фізичного виховання, забезпечує активні рухи, необхідні для повноцінного функціонування організму дітей, які не беруть участі у відвідуванні спортивних секцій. З’ясовано, що урок фізичної культури мусить зацікавити та залучити всіх учнів до навчально-виховного процесу і при цьому мати оздоровчий характер. Для того щоб виконати ці вимоги, потрібно використати фізичні вправи, які потребують у тих, хто бере участь, підтримувати оптимальну інтенсивність та регулюватимуть тривалість. Розглянуто шляхи підвищення ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку засобами футболу. Саме додатковий урок футболу, який упроваджено в практику фізичного виховання школярів, частково вирішує питання оптимізації фізичного виховання молодших школярів. Доведено, що зараз при проведенні уроків футболу в школі, процес навчання вимагає високого інтелектуального та нервово-емоційного навантаження, а також мінімальної рухової активності. Це проблемне питання є особливо актуальним для дітей віком 6-9 років. Коли дитина переходить до початкової школи із дитячого садка, її спосіб життя змінюється. Разом з цим підвищується частота захворюваності, тону м’язів знижується, послаблюється фізична працездатність, що призводить до погіршення їхньої успішності. Розглянуто специфіку організації занять із фізичного виховання учнів молодших класів; методи формування усвідомленої потреби у фізичному розвитку; основні моменти педагогічного керівництва пізнавальною діяльністю та мотивації до саморозвитку.

Ключові слова: рухові навички, розвиток фізичних здібностей, заняття футболом, тренування, молодший шкільний вік, спорт.

ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Куценко О. В.

*08401, Переяслав-Хмельницький ГПУ ім. Г. Сковороди, ул. Сухомлинского, 30
Киевская обл., Украина*

Alex_413@ukr.net

Исследованы особенности преподавания предмета «Физическая культура» в начальных классах. Доказано, что урок физической культуры в школе как основная форма физического воспитания обеспечивает активные движения, необходимые для полноценного функционирования организма детей, которые не принимают участия в посещениях спортивных секций. Выяснено, что урок физической культуры должен заинтересовать и

привлечь всех учащихся в учебно-воспитательный процесс и при этом иметь оздоровительный характер. Для того чтобы выполнить эти требования, нужно использовать физические упражнения, требующие принимающих участие, поддерживать оптимальную интенсивность и регулировать продолжительность. Рассмотрены пути повышения эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста средствами футбола. Именно дополнительный урок футбола, который внедрен в практику физического воспитания школьников, частично решает вопрос оптимизации физического воспитания младших школьников. Доказано, что в настоящее время при проведении уроков футбола в школе процесс обучения требует высокой интеллектуальной и нервно-эмоциональной нагрузки, при этом минимальной двигательной активности. Этот проблемный вопрос особенно актуален для детей в возрасте 6-9 лет. Когда ребенок переходит в начальную школу из детского сада, то его образ жизни меняется. Вместе с этим повышается частота заболеваемости, тонус мышц снижается, ослабляется физическая работоспособность, что приводит к ухудшению успеваемости. Рассмотрена специфика организации занятий по физическому воспитанию учащихся младших классов; методы формирования осознанной потребности в физическом развитии; основные моменты педагогического руководства познавательной деятельностью и мотивации к саморазвитию.

Ключевые слова: двигательные навыки, развитие физических способностей, занятия футболом, тренировки, младший школьный возраст, спорт.

UNITY TEACHING MOTOR ACTIONS AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF CHILDREN 6-9 YEARS WHILE PLAYING FOOTBALL

Kutsenko A.

*08401, Pereyaslav-Khmelnytsky state pedagogical university,
Sukhomlynsk str., 30, Kiev region, Ukraine*

Alex_413@ukr.net

The peculiarities of teaching the subject «Physical Culture» in the elementary grades. It is proved that physical education class at school as the main form of physical education, provides the active movement, necessary for normal functioning of an organism of children, do not participate in the visit sports sections. It was found that physical education class should interest and engage all students in the educational process and thus to carry a health character for students. In order to meet these requirements, you must use physical exercises, requiring one of the participating entities, to maintain the optimum intensity and adjust the length. The ways to improve the efficiency of physical training of children of primary school age football means. It is an additional lesson of football, which is rooted in the practice of physical education in schools, partly solves the problem of optimization of physical education of younger schoolchildren. It is proved that at the present time during the football lessons at school, the learning process requires high mental and neuro-emotional load with a minimum of physical activity, this is a problematic issue is especially important case of children aged 6-9 years. When a child goes to primary school from kindergarten, her life changed. Along with this increased incidence frequency, muscle tone decreases weakened physical performance, which leads to deterioration of performance. The specificity of the organization of physical education classes in junior classes; methods of forming a conscious need for physical development; highlights a pedagogical management of cognitive activity and motivation for self-development.

Key words: motor skills, development of physical abilities, playing football, training, primary school age, sport.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Фізична культура та виховання завжди були актуальними завданнями в процесі навчання. Кожен шкільний вік має свої особливості, котрі позначаються на динаміці розвитку здібностей та формуванні стійкого бажання займатися спортом, досягати певних спортивних результатів. У молодшому шкільному віці в дітей відбувається становлення особистого інтересу та окреслення схильності до певних видів фізичної активності. Початок цього процесу є передумовою раціональної фізкультурно-спортивної орієнтації дітей у виборі для кожного з них оптимального шляху фізичного вдосконалення.

У зв'язку з цим не припиняються спроби науковців щодо оптимізації процесу фізичного виховання. На нашу думку, рішенням є посилення компонента спільності навчання руховим діям та фізичної підготовленості. У цьому ключі актуальними є такі завдання: а) формування позитивно-активного ставлення до фізичної культури; б) забезпечення ефективності засвоєння базових елементів та футболу; в) поліпшення фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

ОГЛЯД ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є порівняно широко дослідженою темою у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Зокрема, серед українських науковців суттєвий вклад в теорію та практику навчального процесу здійснили Л. В. Волков, Е. С. Вільчковський, А. В. Дулібський, Є. В. Столітенко, Б. М. Шиян, В. В. Шутько та багато інших. Віддаючи належне внеску попередників відзначимо, що досить часто практика базується на диференційованому застосуванні методик: акцент перебуває або на розвитку рухових дій, або на фізичній підготовці. Тож подальших досліджень потребує вирішення практичної проблеми оптимального поєднання навчання руховим діям та розвитку фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку під час занять футболом.

Мета статті полягає у вивченні теоретико-методологічних засад оптимального поєднання навчання руховим діям та розвитку фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на заняттях із футболу.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Як відомо, навчання в процесі фізичного виховання забезпечує одну з його сторін – фізичну освіту, під якою розуміється «системне освоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань» [3, с. 93]. Тож навчання руховим навичкам є одним із головних завдань фізичного виховання.

Навчання руховим діям переслідує мету розвитку здатності керувати своїми рухами, а також мету пізнання закономірностей рухів свого тіла. Крім того, навчання правильному виконанню певних рухів є основою для опанування вправ для поліпшення фізичного розвитку.

Логічною послідовністю фізичного розвитку людини є: опанування руховою дією, набуття вміння її правильно виконувати, формування навички із поступовим поглибленням та вдосконаленням. Тож категорії “вміння” та “навички” відрізняються одна від одної, головним чином, у глибині усвідомлення людиною тієї чи іншої рухової діяльності.

Як свідчить дослідження Л. В. Волкова [2], рухові вміння забезпечують достатній рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами здійснюється за активного включення у процес мислення людини. Основними передумовами набуття вміння є:

- наявність знань про рухову дію;
- достатній рівень фізичної підготовки.

До числа основних ознак рухового вміння відносяться:

- довільне управління рухами, яке полягає щоразу в активному включенні мислення в процес виконання;
- здійснення постійного самоконтролю за правильністю виконання рухової дії;
- нестабільність результатів рухової дії.

Значення навчання руховим діям в програмі фізичного виховання є різним. З одного боку, навчання продовжується до формування вмінь та навичок, якщо ця необхідність продиктована потребою в досконалому опануванні техніки рухової дії. З іншого боку, рухові дії можуть выдыгравати лише допоміжну роль для формування вмінь та навичок в іншому виді діяльності, або ж для опанування вправ для підвищення рівня фізичної підготовки. Так чи інакше, навчання руховим діям та вмінням має значну освітню цінність, оскільки спонукає до активного творчого мислення, спрямованого на аналіз і синтез рухів, що своєю чергою, сприяє формуванню стійкої зацікавленості особи в обраному виді спорту [1; 3].

Тісний зв'язок між навчанням руховим діям та фізичним розвитком є основою побудови методичних програм. Зокрема, програма загальноосвітньої підготовки учнів 1–3 класів [7, с.

103-117] висуває певні вимоги до технічних та фізичних якостей школярів. Зокрема, у секторі фізичної підготовки учень повинен виконувати організовуючі та загальнорозвиваючі вправи; ходьбу; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для розвитку м'язів стопи; брати участь у рухливих іграх, зміст яких ускладнюється з кожним наступним навчальним роком.

Технічна підготовка у 1-му класі в навчанні футболу передбачає опанування учнем базових рухових дій: пересування, бігу зі зміною напрямку та швидкості руху. Крім того, передбачається опанування базових технічних елементів роботи з м'ячем: вміння наносити удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, ударів після зупинки та ведення м'яча; вміння зупиняти м'яч, що котиться та опускається; вміння вести м'яча носком.

У 2-му класі техніка рухових дій ускладнюється та урізноманітнюється, зокрема, учні навчаються бігу зі зміною напрямку та швидкістю руху, стрибковим поштовхам обох ніг, поворотам переступанням на місці та в русі, вивчають нові та удосконалюють освоєні техніки ударів по м'ячу.

Поєднання фізичної та технічної підготовки дозволяє ввести в процес тактичну підготовку, в якому поєднуються здобуті учнем якості та вміння, зокрема, у виконанні індивідуальних дій без м'яча: «відкривання» і «закривання» гравця, вивчення технічних прийомів гри, моделювання ігрових ситуацій, взаємодію з партнерами в грі та ін.

У 3-му класі фізична підготовка доповнюється проведенням естафет з елементами бігу і стрибків, естафет з елементами футболу. У технічній підготовці удосконалюються вже вивчені рухові дії та вивчаються нові, зокрема: біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; біг зі стрибками, зупинками, поворотами; техніки зупинки, ведення, відбирання, вкидання м'яча та ударів по м'ячу тощо. Опанування нових рухових дій є основою для ускладнення тактичної підготовки, в якій учні навчаються «відкриватися» та «закриватися» з метою отримання м'яча, передавати м'яч в ноги і на удар партнеру, вивчають технічні прийоми у грі, найпростіші комбінації під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії та ін. [4; 9].

Усе вищенаведене вказує на те, що успішність в опануванні технічних та тактичних прийомів гри, ефективність та раціональність поведінки учня в грі залежать від фізичної підготовленості та опанування ним основних рухових дій. Тому забезпечення єдності цих компонентів під час занять з футболом як передумова підвищення ефективності навчання є важливою науково-практичною проблемою. Підхід до її вирішення має враховувати психофізіологічні особливості молодшого шкільного віку, опиратися на ефективні методики технічної, фізичної та тактичної підготовки, стимулювання до самостійних занять та пізнавальної діяльності.

Побудова плану навчання руховим діям та фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку має відбуватися з урахуванням вікових особливостей учнів. Внаслідок швидкого розвитку більшості рухових здібностей та функціональних систем організму цей вік супроводжується інтенсивним розвитком таких фізичних якостей, як спритність та швидкість; крім того, необхідно зважати на те, що саме у віці 6-9 років формуються життєво важливі рухові дії. Тому основою фізичного виховання (особливо у першому класі) стає розвиток основних рухових дій через рухливі та народні ігри [10]. Упродовж навчального процесу за дітьми молодшого шкільного віку спостерігається розвиток результативності фізичних вправ, підвищеної координаційної складності з видів спорту, які входять до навчальної програми. Крім того, у цьому ж віці інтенсивно розвивається біодинаміка рухів – закладаються основи культури рухів, успішно освоюються нові, раніше не відомі вправи і дії, фізкультурні знання, тож його слід розглядати як один із найсприятливіших та найважливіших періодів життя для розвитку координаційних та рухових вмінь.

Здібності дітей молодшого шкільного віку до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато нових рухових вмінь набуваються ними без спеціального інструктажу. Ритмічний та силовий спосіб руху вони сприймають, в першу чергу, через відчуття та загальні враження; усвідомлене вивчення деталей техніки має значно меншу ефективність. Ця вікова особливість виявляється в тому, що учні майже без допомоги тренера здатні вивчити нові технічні та тактичні прийоми гри – лише спостерігаючи за прикладом їх виконання. Фізіологічною передумовою ефективності опанування рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей у процесі навчання футболу є їх потреба в інтенсивній руховій діяльності.

Важливим чинником ефективності навчання руховим діям під час занять футболом є усвідомлення потреби в цьому. Психологічною передумовою її формування є активний перебіг процесу становлення особистості, прагнення здобути самостійність, самоствердитись. Надання цим процесам визначеного напрямку – за допомогою нових знань, навчання руховим діям, виконання індивідуальних завдань з футболу – є основою для стійкого прагнення до фізичного вдосконалення, оскільки нові знання та нові досягнення стимулюють до подальшого розвитку.

Заняття футболом мають не лише навчати учня новим руховим діям та фізичним вправам, але й сприяти усвідомленню їх впливу на розвиток організму. Ці знання спонукатимуть їх до самостійного виконання вправ, забезпечуючи при цьому здійснення ним самоконтролю та самоаналізу.

Мотивація учнів та забезпечення їх систематичними знаннями з футболу є мостом, по якому відбудеться перехід від ситуативного до пасивно-позитивного ставлення до подальших тренувань та підвищення фізичної підготовленості. Основним джерелом виникнення мотиву та інтересу до рухової діяльності фізичного вдосконалення у школярів є, по-перше, природна потреба в рухах, по-друге, – потреба в розвагах, яка найкраще задовольняється під час занять рухливими і спортивними іграми, по-третє, потреба в пізнанні нових відчуттів. Правильне використання цих потреб забезпечує яскраве емоційне забарвлення процесу навчання [8].

Також необхідно відзначити, що важливе значення для підтримання інтересу до занять футболом мають якісні характеристики занять. До них відносяться: раціональне планування заняття (з огляду на інтереси та фізичний розвиток групи); вміле застосування методів і прийомів виховної роботи; заохочення; належне матеріально-технічне забезпечення обладнанням та інвентарем тощо.

Рушіями поглиблення усвідомленої потреби в руховій діяльності та фізичному вдосконаленні є позитивна самооцінка змін у своєму фізичному розвитку, переконання на власному досвіді в користі занять фізичними вправами.

Активна пізнавальна діяльність учнів є запорукою саморозвитку у футболі та фізичній культурі загалом. Педагогічне керівництво нею потребує участі вчителя з футболу (тренера) у формуванні вміння самостійно займатися футболом. Першим етапом на цьому шляху є моральна підготовка та мотивація учнів до занять, переконання їх у тому, що досягти позитивних змін у фізичній підготовленості можна лише через систематичні самотренування, що висока результативність гри потребує знань та вмінь, які слід постійно підтримувати та розвивати. Аргументи потрібно ілюструвати прикладом: для цього учням пропонується порівняти їх режим дня та рухову активність з результативністю у фізичній підготовці; закономірно, що докладання більших зусиль допомагає досягати кращого результату, тож учні наочно переконуються в необхідності регулярно виконувати фізичні вправи.

Другим етапом є набуття учнями необхідних знань та вмінь для самостійного виконання фізичних вправ, організації гри чи тренування окремих технічних елементів. Ключовим умінням для цього є правильна постановка кінцевої, проміжної та поточної мети; вміння планувати фізичне навантаження та зміст самостійних занять; здійснення самоконтролю за рівнем підготовленості.

Робота з формування кожного з цих умінь та опанування необхідних рухових дій проводиться поетапно і включає:

- знайомство дітей з системою вправ через їх демонстрацію, пояснення техніки та практичного значення;
- початкове вивчення техніки виконання вправ;
- поглиблене вивчення та закріплення знань про вправи та умови їх виконання під час самостійного заняття;
- самоконтроль за якістю техніки виконання вправ, впливу на самопочуття та розвиток фізичної підготовленості під час самостійних занять.

Важливе педагогічне значення має фіксація динаміки результативності учнів, які систематично займаються фізичними вправами. Акцентування уваги усієї групи на їхніх досягненнях, вичерпне та фахове пояснення причин є потужним стимулом до наполегливості в регулярних заняттях футболом.

У результаті систематичного навчання самостійній роботі на уроках футболу і постійної допомоги вчителя школярі поступово накопичують методичні знання з футболу. Вони необхідні для вирішення завдань, які вимагають творчого підходу. Одним з таких завдань є самостійне складання учнями на уроці комплексів вправ з раніше засвоєних рухів. Такі комплекси школярі готують як для себе, так і для своїх товаришів. Після цього кожен учень пояснює класу, чому він підібрав саме такі вправи, а потім виконує їх на оцінку. На наступних уроках учитель розподіляє учнів на пари, в результаті чого половина класу виконує придумані вправи, а інша – відмічає помилки. Вчитель також проводить спостереження за самостійною роботою школярів й при необхідності надає їм допомогу щодо виправлення помилок, аналізує їхні вправи. Така організація діяльності школярів на уроках футболу сприяє тому, що в них підвищується не лише рухова, але й пізнавальна творча активність. Вони стають зацікавленими в отриманні методичних знань та формуванні рухових умінь і навичок [7, с. 69].

ВИСНОВКИ

Отже, забезпечення єдності навчання руховим діям та занять із розвитку фізичної здібностей є важливою науковою проблемою, яку слід розглядати в методиці фізичного виховання взагалі, та занять з футболу, зокрема. Синергетичний ефект від їх вмілого поєднання слід оцінювати не лише за динамікою фізичних показників чи результативності дій у грі, але й за розвитком мислення школяра, якістю його безпосередньої участі у проведенні тренувань, командній та самостійній роботі. У зв'язку з цим, перспективи подальших досліджень вбачаємо в розвитку методів планування занять з футболу та оцінки результативності відповідно до розглянутого підходу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 338с.
3. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
4. Дмор С. Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень у річному циклі занять футболом молодших школярів / С. Дмор // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2013. – №4. – С. 65-69.

5. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів : метод. посіб / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес. – К. : [б.в.], 2001. – 61 с.
6. Жилін Є.І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболу / Є.І. Жилін // Теорія та методи фізичного виховання. – 2012. – №8. – С. 18–38.
7. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом : посібник / Є. В. Столітенко. – К. : Федерація футболу України ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України ; Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2011. – 297 с.
8. Худолій О. М. Оптимізація та управління процесу навчання руховим діям на уроках з футболу в 9 класах / О.М. Худолій, Л.С. Щипка // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – №6. – С. 42–44.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальний книга – Богдан, 2002. – 252 с.
10. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі (за новою програмою) : методичні рекомендації / В.В. Шутько. – Кривий Ріг : ДНВЗ “КНУ” КП, 2014. – 47 с.

REFERENCES

1. Vil'chkovs'kyu E. S. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ditey molodshoho shkil'noho viku / E. S. Vil'chkovs'kyu. – L'viv : VNTL, 2008. – 336 s.
2. Volkov L. V. Sportyvna pidhotovka molodshykh shkolyariv / L. V. Volkov. – K. : Osvita Ukrainy, 2010. – 338s.
3. Heletskyu V. M. Teoryya fizycheskoy kul'tury u sporta : uchebnoe posobye / V.M. Heletskyu. – Krasoyarsk : YPK SFU, 2008. – 342 s.
4. Dmor S. Vyznachennya optymal'nykh parametriv fizychnykh navantazhen' u richnomu tsykli zanyat' futbolom molodshykh shkolyariv // Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya. – 2013. – №4. – S. 65-69.
5. Dulibs'kyu A. V. Tekhniko-taktychna pidhotovka yunych futbolistiv : metod. posib / A.V. Dulibs'kyu, Y.H. Fales. – K. : [b.v.], 2001. – 61 s.
6. Zhylin Ye.I. Osoblyvosti navchannya rukhovym diyam shkolyariv molodshykh klasiv na prykladi futbolu // Teoriya ta metody fizychnoho vykhovannya. – 2012. – №8. – S. 18-38.
7. Stolitenko Ye.V. Fizyчне vykhovannya uchniv 1-11 klasiv u protsesi zanyat' futbolom : posibnyk / Ye.V. Stolitenko. – K. : Federatsiya futbolu Ukrainy ; Ministerstvo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy ; Instytut problem vykhovannya Natsional'noyi akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrainy, 2011. – 297 s.
8. Khudoliy O. M. Optyimizatsiya ta upravlinnya protsesu navchannya rukhovym diyam na urokakh z futbolu v 9 klasakh / O.M. Khudoliy, L.S. Shchypka // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2011. – №6. – S. 42-44.
9. Shyyan B. M. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. M. Shyyan. – Ternopil' : Navchal'nyy knyha – Bohdan, 2002. – 252 s.
10. Shut'ko V.V. Metodyka zastosuvannya rukhlyvykh ihor v pochatkoviy shkoli (za novoyu prohramoyu) : metodychni rekomendatsiyi / V.V. Shut'ko. – Kryvyi Rih : DNVZ “KNU” KPI, 2014. – 47 s.

СУЧАСНИЙ СТАН ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Нестеров А. В., Артеменко В. В., Мілаєв О. І.

*72900, Таврійський державний агротехнологічний університет,
м.Мелітополь, пр. Б. Хмельницького, 1, Україна*

ilona270292@mail.ru

У статті висвітлено теоретичний аналіз проблеми сучасного стану готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, який дав змогу визначити необхідні наукові положення, за якими буде будуватися процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності під час фахової підготовки у ВНЗ. Важливою складовою для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у нашій роботі є аналіз та облік реальних показників цієї готовності вчителів фізичної культури на практиці. Серед цих показників такі, що характеризують наявність знань, практичних вмінь та навичок, особисто-професійні якості, що складають основу компетентності вчителя фізичної культури та дають змогу використовувати фізкультурно-оздоровчі технології у практиці ЗНЗ. Для цього нами було проведено й відображено в статті результати пілотного експерименту щодо сучасного стану готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Ключові слова: фізична культура, вчитель фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі технології.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нестеров А.В., Артеменко В.В., Милаев А. И.

*72900, Таврический государственный агротехнологический университет,
г.Мелитополь, пр.Б.Хмельницкого, 1, Украина*

ilona270292@mail.ru

В статье представлен теоретический анализ проблемы современного состояния готовности учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности, который позволил определить необходимые научные положения, по которым будет строиться процесс формирования готовности будущих учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности при профессиональной подготовке в высших учебных заведениях. Важной составляющей для формирования готовности будущих учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в нашей работе является анализ и учет реальных показателей этой готовности на практике. Среди этих показателей такие характеризующие наличие знаний, практических умений и навыков, личностные профессиональные качества, которые составляют основу компетентности учителя физической культуры и позволяют использовать физкультурно-оздоровительные технологии в практике высших учебных заведений. Для этого нами было проведено и отражены в статье результаты пилотного эксперимента о современном состоянии готовности учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, учитель физической культуры, физкультурно-оздоровительные технологии.

CURRENT STATE OF PREPAREDNESS TO TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR A SPORTS AND RECREATION PROFESSIONAL TECHNOLOGIES IN ACTIVITY

Nesterov A., Artemenko V., Milaev A.

72900, Tavria State Agrotechnological University, Melitopol, B.Hmelniyskiy str.,1, Ukraine

ilona270292@mail.ru

The article presents a theoretical analysis challenges the current state of readiness of teachers of physical training to the use of health and fitness technologies in professional work, which allowed us to determine the necessary scientific

position, which will build the process of formation of readiness of the future teachers of physical training in the use of health and fitness technologies in professional work with training in higher educational institutions. An important component for the formation of readiness of the future teachers of physical training in the use of health and fitness technologies in our work is the analysis and accounting of real indicators of readiness in practice. Among these indicators such as characterizing the availability of knowledge, practical skills, personal competencies that form the basis of competence of the teacher of physical culture and allow the use of sports and health technology in the practice of higher education institutions. To this end, we have carried out is reflected in the results of the pilot experiment article on the current state of readiness of teachers of physical training to the use of health and fitness technologies in professional work.

Key words: physical education, the teacher of physical culture, sports and health technology.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Система фізичного виховання в загальноосвітній школі, як і вся вища освіта, зазнала величезних трансформацій. Автономія вищих навчальних закладів передбачає самостійне визначення навчальних дисциплін, що є актуальними. Стан здоров'я молоді загрозливий. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров'я.

Практика викладання системи фізичної культури учнів загальноосвітніх закладів України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади використання дуже привабливих сучасних високоєфективних фізкультурно-оздоровчих технологій [1; 3; 4].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури і спорту взагалі. Не є винятком й таке поняття, як “фізкультурно-оздоровча технологія”, що має різноманітне тлумачення у науковій та науково-методичній літературі [5; 6; 7]. Поняття “фізкультурно-оздоровча технологія”, яке по суті, являє собою спосіб реалізації діяльності, що здійснюється послідовно, спрямованої на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичних вправ. Це поняття поєднує процес використання засобів і методів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Фізкультурно-оздоровча технологія – раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності [2].

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми, що досліджується, дав змогу визначити необхідні наукові положення, за якими буде будуватися процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності під час фахової підготовки у ВНЗ. Важливою складовою для формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у нашій роботі є аналіз та облік реальних показників цієї готовності вчителів фізичної культури на практиці. Для цього нами було проведено пілотний експеримент.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Підбити підсумки стосовно результатів пілотного експерименту, що дає змогу з'ясувати сучасний стан готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати пілотного експерименту щодо визначення реального рівня готовності учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у своїй діяльності –

така ж важлива складова, як і проведений теоретичний аналіз наукових і науково-методичних джерел з теорії і методики професійної освіти. Результати аналізу літературних джерел засвідчують про наявність проблеми щодо процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Проте, ми вважали за необхідне провести наукову розвідку серед учителів фізичної культури у ЗНЗ для виявлення низки проблемних аспектів щодо використання ними фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці роботи школи.

Етап пілотного експерименту полягав у використанні цілого ряду питань, що були запропоновані вчителям фізичної культури ЗНЗ. Запропоновані питання охоплювали мотиви, інтереси, здатності учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій, наявність знань та вмінь щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій, причини які негативно впливають на впровадження цих технологій у навчальний процес ЗНЗ. Опитувальник для пілотного експерименту, розроблений на основі матеріалів монографії Г. Я. Цибулько, модифікований авторами роботи й адаптовано для пілотного експерименту, що дало можливість визначити реальний рівень готовності сучасних учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій та з'ясувати, з якими проблемами у своїй роботі стосовно використання фізкультурно-оздоровчих технологій вони стикаються [8]. Нами було проведено заочне опитування 72 учителів фізичної культури м. Дніпропетровська, м. Мелітополя, на підставі анкетування. Крім того, аналогічне опитування було здійснено через мережу Інтернет (сайти учителів фізичної культури України), на яке ми отримали відгук від 106 вчителів фізичної культури різних областей України. Усього нами було опитано 178 учителів фізичної культури ЗНЗ віком від 25 до 48 років. Стаж роботи вчителів фізичної культури, які підлягали опитуванню складав від 3-х років і вище. Отже, за способом спілкування з респондентами використовувалося заочне анкетування, за способом вручення анкети – роздаткове, індивідуальне, через мережу Інтернет; за обсягом охоплених вибіркою – суцільне.

По-перше, ми визначали ставлення вчителів фізичної культури до проведення уроків фізичної культури з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій. Сутність цього ставлення надає змогу уявити про ступінь спрямованості вчителів фізичної культури на використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з учнями ЗНЗ.

На підставі опитування вчителів фізичної культури була визначена домінуюча за оцінкою позиція, яка відображає велику зацікавленість учителів фізичної культури у використанні фізкультурно-оздоровчих технологій та позитивне ставлення до проведення уроків фізичної культури з використанням цих технологій. Із 178 вчителів, 85 дали позитивну відповідь, що становить 47,75%; як показало опитування, частка вчителів фізичної культури дотримуються позитивно-нейтральної позиції – 25,28%; нейтральної позиції дотримується 7,3% респондентів. Є також група вчителів фізичної культури, які настроєні негативно або нейтрально: ті, що не хочуть цього робити, тому що не вірять у потенційні можливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій і не хочуть самовдосконалюватися у цьому напрямі; ті, що працюють у ЗНЗ за сумісництвом та повноцінний процес роботи їх не зацікавлює. Таких учителів фізичної культури ми зарахували до окремої групи, яка становить 2,25%.

Результати пілотного експерименту засвідчують явну недооцінку вчителями фізичної культури, що увійшли за результатами опитування до останньої групи, позитивного впливу фізкультурно-оздоровчих технологій на здоров'я дітей, їхню невіру у свої можливості їх впровадження у практику ЗНЗ.

У другому питанні ми намагалися виявити, звідки вчителі фізичної культури отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій. Так, було з'ясовано, що одержали знання, уміння та навички щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій під час вивчення навчальних дисциплін у ВНЗ 12,25% респондентів; 27,34% респондентів отримали

їх займаючись у секціях студентських спортивних клубів; користуються послугами у сфері фітнес-індустрії, тобто відвідують фітнес-клуб, або секції аеробіки, тренажерний зал тощо 16,85% учителів фізичної культури; з мережі Інтернет, ЗМІ, телебачення, сучасних інформаційних та комунікаційних заходів отримали інформацію стосовно фізкультурно-оздоровчих технологій 38,76% учителів фізичної культури; незначна кількість респондентів (7,32%) вказали на те, що самі є тренерами-викладачами секцій, деякі за сумісництвом працюють інструкторами, деякі з них професійні спортсмени в минулому й зараз підтримують фізичну форму засобами фізкультурно-оздоровчих технологій, деякі ніколи не замислювались та не звертали уваги на таку інформацію.

У результаті проведеного опитування нами з'ясовано, що лише 12,35% вчителів фізичної культури отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій у ВНЗ, тому що це передбачалося навчанням напряму підготовки; 24,72% респондентів тому, що займалися самі у різних групах ВНЗ, отримали інформацію від викладачів, тренерів.

Отже, у ВНЗ отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій лише 37,07% вчителів фізичної культури; 62,93% вчителів фізичної культури отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій із засобів масової інформації. Учителі фізичної культури використовували б фізкультурно-оздоровчі технології, тому що вони затребувані суспільством, але ВНЗ, як на їхню думку, не дає таких знань, умінь та навичок.

У третьому питанні учителям фізичної культури було запропоновано за шкалою оцінити види фізичного виховання, яким вони надають перевагу на уроках фізичної культури. Вибір проводили з дев'яти запропонованих традиційних видів фізичного виховання у ЗНЗ, що передбачені програмою, та з тринадцяти видів, які не передбачені програмою, але належать до фізкультурно-оздоровчих технологій і є на сьогодні найбільш поширеними. У табл. 1 зведено результати відповідей респондентів.

Таблиця 1 – Ступінь привабливості традиційних видів занять фізичною культурою та фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності вчителя фізичної культури, у %

Традиційні види фізичного виховання, передбачені програмою	Кількість респондентів	Рангове місце	Види фізкультурно-оздоровчих технологій	Кількість респондентів
Спортивні ігри	32,31	1	Степ-аеробіка	21,17
Легка атлетика	22,0	2	Заняття на тренажерах	18,75
Плавання	11,43	3	Аеробіка з фітболом	8,34
Гімнастика	8,65	4	Аква-аеробіка	8,12
Атлетизм	8,56	5	Танцювальна аеробіка	7,49
Ритміка та хореографія	6,57	6	Йога	7, 13
Рухливі ігри	4,59	7	Пілатес	6,58
Кросова підготовка	4,04	8	Шейпінг	5,59
Лижна підготовка	1,85	9	Класична аеробіка	5, 02
		10	Інше (силова аеробіка, слайд-аеробіка, кікбоксінг-аеробіка, тай-бо, каланетика, змішані види та стилі)	11,81

За результатами дослідження найбільшу популярність серед учителів фізичної культури на уроках фізичною культурою займають традиційні форми занять, тобто все те, що передбачено шкільною програмою: спортивні ігри, легка атлетика, плавання, гімнастика, заняття на тренажерах, ритміка та хореографія, рухливі ігри тощо. Найменшою популярністю серед учителів фізичної культури користуються кросова та лижна підготовка.

Такий результат ми пов'язуємо зі значним фізичним навантаженням на кардіореспіраторну систему учнів, а виходячи із стійкої тенденції погіршення стану здоров'я дітей та учнівської молоді, останніми десятиліттями вчителі фізичної культури перестраховуються і дуже обережно використовують або взагалі виключають кросову підготовку як різновид фізичного

навантаження на організм школярів. Щодо лижної підготовки, то у середньому регіоні вона ніколи не була в пріоритеті, виходячи з кліматичних умов України. З'ясовано, що нетрадиційні види занять фізичною культурою відомі більшості вчителів фізичної культури. Степ-аеробіка, яка нещодавно з'явилась у шкільній програмі, а також заняття на тренажерах, із сучасним спортивним обладнанням та предметами. З'ясовано, що лише окремим групам учителів фізичної культури подобаються заняття з фітболами, аквааеробіка, йога, пілатес, шейпінг, класична аеробіка тощо (5,02–11,81%). Не дивлячись на те, що фітнес-індустрія досить поширена в нашій країні та знаходить широке втілення на практиці в оздоровчих центрах, а надання послуг реалізуються на базі фізкультурно-оздоровчих технологій, які постійно розвиваються, отже, їх впровадження в роботу ЗНЗ відбувається дуже повільно. Разом із тим, саме через сучасні фізкультурно-оздоровчі технології можна підвищити інтерес школярів до занять фізичною культурою, спонукаючи їх до підвищення рухової активності, та тим самим значно активізувати процес формування, зміцнення та збереження здоров'я дітей і учнівської молоді. На нашу думку, для цього необхідно: широко впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології в роботу вищої школи, яка готує відповідних фахівців; удосконалювати процес навчання фізкультурно-оздоровчим технологіям у ВНЗ; широко використовувати їх на курсах підвищення кваліфікації учителів у інститутах післядипломної освіти, інститутах підвищення кваліфікації педагогічних працівників, на спеціальних факультетах вищих педагогічних навчальних закладів; впроваджувати сучасні новітні фізкультурно-оздоровчі технології у практику роботи ЗНЗ.

У четвертому питанні вчителям фізичної культури було потрібно оцінити свої здібності щодо опанування фізкультурно-оздоровчих технологій. На жаль, більшість учителів фізичної культури, згідно з четвертим питанням пілотного експерименту, на сьогодні використовувати види фізкультурно-оздоровчих технологій не готові – 41,57%. Так, припускають, що у них немає до цього здібностей 22,47% респондентів; 19,21% учителів фізичної культури майже впевнені, що в них є здібності та 13,59% респондентів виявили тверду впевненість у своїх силах щодо опанування фізкультурно-оздоровчими технологіями у професійній діяльності ЗНЗ; 3,16% учителів фізичної культури не змогли відповісти на це питання.

Отже, аналізуючи результати опитування, можна стверджувати, що вивчення навчальних дисциплін у ВНЗ в більшості випадків не дають змоги отримати подібні знання, практичні вміння та навички, тому що не визначені організаційно-педагогічні умови, які б сприяли формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. З огляду на це, вчитель фізичної культури у своїй роботі не в змозі використовувати фізкультурно-оздоровчі технології на практиці. При цьому 73,03% вчителів хотіли б використовували ці технології, а школярі з великою задоволеністю опанували б фітбол-аеробіку, йогу, пілатес, та інші фізкультурно-оздоровчі технології.

Підсумовуючи подані вище результати, зазначимо, що позитивно оцінюють свої можливості щодо опанування нових фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності 32,8% респондентів і 22,47% тільки припускають можливість, проте до кінця не впевнені в цьому. Ці результати опитування дають змогу припустити, що вчителі фізичної культури не готові до сприйняття і використання нових фізкультурно-оздоровчих технологій, що робить їх працю консервативною й у більшості випадків не цікавою для школярів.

У п'ятому питанні вчителям фізичної культури необхідно було оцінити свої знання щодо застосування фізкультурно-оздоровчих технологій з учнями ЗНЗ залежно від віку, статі, мотиваційних пріоритетів, з урахуванням усіх компонентів навантаження на занятті: тривалості програми чи заняття, тривалості одного заняття, обсягу роботи на уроці, кількості повторень однієї вправи, пауз та характеру відпочинку на уроці та між заняттями. У цьому випадку кількість впевнених у своїх знаннях склало – 1,69% респондентів. Ті, хто має незначні сумніви щодо таких спеціальних знань – 8,98%. Однак більшість опитованих учителів фізичної культури тільки припускають, що вони мають знання щодо застосування

фізкультурно-оздоровчих технологій щоб проводити відповідні заняття з учнями ЗНЗ – 49,44% респондентів. Впевнені, що не мають таких знань до цього – 24,72% учителів фізичної культури. Є також категорія вчителів фізичної культури, які впевнені, що при недостатньому рівні спеціальних знань вони мають потенційну можливість отримання необхідних знань, що дасть їм змогу використовувати фізкультурно-оздоровчі технології у практиці роботи ЗНЗ з учнями будь-якого шкільного віку – 15,17% респондентів.

Шосте питання, використане в пілотному експерименті, являє собою шкалу самооцінювання вчителями фізичної культури рівня сформованості практичних умінь щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури з учнями ЗНЗ. Така увага до практичних умінь приділена тому, що використання фізкультурно-оздоровчих технологій – це насамперед фізкультурно-оздоровча практична діяльність. Вчителям фізичної культури було запропоновано зроби ти самооцінку практичних умінь, що належать до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності ЗНЗ. До таких практичних умінь щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій на роках фізичної культури у ЗНЗ ми відносимо: уміння проводити уроки на силових та кардіотренажерах із школярами старшого шкільного віку; уміння проводити уроки аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки з дівчатами, та карате-аеробіки, кікбоксінг-аеробіки з хлопцями; уміння проводити уроки танцювальної аеробіки; уміння проводити уроки атлетизму, силової аеробіки; уміння проводити уроки шейпінгу, каланетіки, стрейчінгу, пілатесу, фітнес -йоги; уміння проводити уроки з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у спеціальних медичних групах; уміння сполучати різні види фізкультурно-оздоровчих технологій та традиційні види фізичної культури в одному уроці; уміння сполучати різні види фізкультурно-оздоровчих технологій в одному уроці; уміння мотивувати дітей до занять фізкультурно-оздоровчими технологіями; уміння проводити науково-дослідну роботу з фізкультурно-оздоровчих технологій; уміння складати комплекси з усіх видів занять фізкультурно-оздоровчими технологіями.

В останньому сьомому питанні, що допомагає нам з'ясувати сучасний стан готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій, пропонувалося визначити причини, які негативно впливають на впровадження цих технологій у практику ЗНЗ. Можливі варіанти відповідей учителів фізичної культури на це питання подано у таблиці 2.

Таблиця 2 – Причини, які негативно впливають на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у практику ЗНЗ, у %

№ з/п	Варіанти відповідей на питання	Кількість респондентів	Рангове місце
1	Недостатні матеріально-технічні умови для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій	7,6	4
2	Відсутність або недостатність спеціального спортивного обладнання та інвентарю для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій	20,6	3
3	Запропоновані шкільною програмою 2 уроки фізичної культури на тиждень не забезпечує потребу школярів у руховій активності	9,43	5
4	Недостатня розробленість навчально-методичного забезпечення для реалізації впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій	22,03	2
5	Недостатність знань, умінь та навичок учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій.	38,09	1
6	Не можу визначитися	2,25	6

Серед причин, які негативно впливають на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у практику ЗНЗ, 7,6% учителів фізичної культури вказали на недостатні матеріально-технічні умови для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. 20,6% респондентів вважають, що відсутність або недостатність спеціального спортивного обладнання та інвентарю для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій є негативними причинами впровадження цих технологій у практику ЗНЗ.

Погодилось, що запропоновані шкільною програмою 2 уроки фізичної культури на тиждень не забезпечують потребу школярів у руховій активності 9,43% учителів фізичної культури. За результатами опитування 22,03% учителів фізичної культури вказали на недостатню розробленість навчально-методичного забезпечення для реалізації впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій; 38,09% респондентів вказали на недостатність знань, умінь та навичок учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Серед інших причин, які становили 2,25% є небажання вчителів фізичної культури щось змінювати, повністю задоволені існуючою програмою, не вірять у можливість таких змін у нашій країні.

Отже, за ранжуванням причин, які негативно впливають на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у практику ЗНЗ, за результатами відповідей учителів фізичної культури результати виглядають так:

- недостатність знань, умінь та навичок учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій – 38,09%;
- недостатня розробленість навчально-методичного забезпечення для реалізації впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій – 22,03%;
- відсутність або недостатність спеціального спортивного обладнання та інвентарю для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій – 20,6%;
- запропоновані шкільною програмою 2 уроки фізичної культури на тиждень не забезпечують потребу школярів у руховій активності – 9,43%;
- недостатні матеріально-технічні умови для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій – 7,6%;
- інші причини, серед яких: небажання щось змінювати, задоволеність існуючою програмою, неможливість таких змін у нашої країні – 2,25%.

Якщо відсутність або недостатність обладнання залежить від фінансування ЗНЗ, його, як правило, можна вирішити за рахунок спонсорської допомоги, зробити спортивне обладнання й інвентар на уроках трудового навчання тощо, підвищити мотивацію учнів до додаткових занять у секціях, які разом з обов'язковими уроками фізичної культури дозволять забезпечити належну рухову активність учнів ЗНЗ шляхом використання як на уроках фізичної культури сучасних привабливих нових фізкультурно-оздоровчих технологій, так і в режимі навчального дня можна вирішити цілу низку питань, що пов'язані зі здоров'ям школярів. При цьому, знання, практичні уміння та навички, наявність навчально-методичного забезпечення залежить від якості навчання вчителя фізичної культури у ВНЗ, його вмотивованості щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

Отже, сучасні учителі оцінюють свою готовність до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності як недостатню, через те, з їхньої точки зору, що їм не вистачає знань, практичних умінь та навичок. Відтак, учителі фізичної культури, як правило, не розуміють потенційних можливостей використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій перед традиційними видами фізичної культури, що застосовуються у практиці ЗНЗ.

За результатами пілотного експерименту, на думку вчителів фізичної культури, знання, практичні вміння та навички стосовно використання фізкультурно-оздоровчих технологій є не достатніми, оскільки у ВНЗ не дають подібних знань. Натомість, як тільки з'являється новий вид рухової активності з фізкультурно-оздоровчих технологій і стає популярним, його необхідно засвоювати фахівцям і впроваджувати в практику ЗНЗ, ВНЗ тощо. Такі заняття дають швидкі результати у фізичній підготовці учнівської молоді, сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей школярів, інтелектуальних та рухових здібностей, сприяють оздоровчому ефекту, формують, зміцнюють та зберігають здоров'я школярів та учнівської молоді, викликають підвищений інтерес в учнів до фізичної культури та до регулярних занять фізкультурно-оздоровчими технологіями.

У результаті пілотного експерименту виявлено бажання вчителів фізичної культури використовувати фізкультурно-оздоровчі технології в практиці своєї роботи.

ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумки стосовно результатів пілотного експерименту, що дало змогу з'ясувати сучасний стан готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності, можна зробити такі висновки:

- ставляться з великою зацікавленістю, та бажають використовувати ці технології 73,03% учителів фізичної культури;
- лише 12,35% учителів фізичної культури отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій у ВНЗ, тому що це передбачалося навчанням напряму підготовки 6.010201 – “Фізичне виховання”, освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр”; 24,72% респондентів, що займалися самостійно у різних секціях, групах спортивного вдосконалення у ВНЗ. Отже, у ВНЗ загальна кількість учителів фізичної культури, які отримали інформацію щодо фізкультурно-оздоровчих технологій складає 37,07%;
- у 10,67% учителів фізичної культури сформовані знання та 20,93% практичні навички щодо використання нових фізкультурно-оздоровчих технологій, при тому, що 73,03% учителів виявляють значну зацікавленість до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці загальноосвітнього навчального закладу;
- позитивно оцінюють свої можливості щодо опанування фізкультурно-оздоровчих технологій 32,8% учителів фізичної культури;
- на першому місці серед негативних причин упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальну програму ЗНЗ є: недостатність знань, практичних умінь та навичок учителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих технологій; на другому – відсутність або недостатність навчально-методичного забезпечення; на третьому – відсутність або недостатність обладнання для використання фізкультурно-оздоровчих технологій у ЗНЗ.

Знання, практичні вміння та навички, особисто-професійні якості, що складають основу компетентності вчителя фізичної культури та дають змогу використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практиці ЗНЗ, залежить від його фахової підготовки у ВНЗ.

Для цього необхідно розробити, науково обґрунтувати систему заходів, які сприяють формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Биченко С.І. Стратегічні напрямки розвитку охорони здоров'я в Україні: [Текст] / С.І. Биченко, Н.Є. Буркат, В.М. Войцеховський та ін.; за заг. ред. В.М. Лехан. – К. : Сфера, 2001. – 175 с.
2. Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності : автореф. дис... к. пед. наук: 13.00.04 / Марина Володимирівна Верховська. – Запоріжжя, 2015. – 20 с.
3. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Л. І. Іванова // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18–27.
4. Опирайло С.І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти / С.І. Опирайло // Фізична культура в школі. – 2002. – №4. – С. 8–12.
5. Паночко М. М. Украинская спортивная лексика: автореф. дис... канд. филол. наук: 17.05.78. – К. : Киевский государственный университет им. М. Горького, 1978. – 23 с.
6. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
7. Цыбулько Г. Я. Формирование у будущих учителей готовности к развитию ученического самоуправления : монография / Г. Я. Цыбулько. – Славянск : Печатный двор, 2004. – 164 с.

REFERENCES

1. Bychenko S. Strategichni napryamy rozvytkou okhorony zdorovja v Ukraine. Text. S. Bychenko, N. Buorkat, V. Voytsekhovskiy ta in.; pid zag. red. V. Lekhan. – K. Sfera, 2001.– 175 s.
2. Verkhovska M. V. Formuvannya gotovnosti mayboutnikh uchetiliv fizychnoy koultury do vykorystannya fizkoulturno-ozdorovtchikh tekhnologiy u profesiynyi diyalnosti : avtoref. dis... k. ped. nauk: 13.00.04 / Marina Volodymirivna Verkhovska. – Zaporizhya, 2015. – 20 s.
3. Ivanova L. I. Osnovni defynitsii schodo profesiynoy pidgotovky mayboutnikh uchetiliv fizychnoy koultury / L. I. Ivanova // nayka i soutchasnist : zb.naouk.pr. – K. : NPU im. Dragomanova, 2005. – T. 51. – S. 18–27.
4. Opyraylo S.I. Fizychna koultura i sport – realii ta perspektyvy v umovah rozboudovy natsionalnoi osvity / S.I. Opyraylo // Fizychna koultura v shkoli. – 2002. – №4. – S. 8–12.
5. Panochko M.M. ukrainskaya sportivnaya leksika : avtoref. dis... k. filol. nauk: 17.05.78. – K.: Kievskiy gosudarstvennyy universitet im. M. Gorkogo, 1978. – 23 s.
6. Usatchev U.A. osoblyvosti formuvannya terminologii souchasnogo fitnesy / U.A. Usatchev // teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannya i sportu. – 2005. – № 1. – S. 84–86.
7. Tsyboulko G. Y. Formirovanie u boudouschikh uchiteley gotovnosti k razvitiyu ytchenicheskogo samooupravleniya : monografiya / G. Y. Tsyboulko. – Slavyansk : Pechathyy dvor, 2004. – 164 s.

СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

Потапова О.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

alenska18.1@mail.ru

У статті проаналізовано стан здоров'я та його основні складові, а саме – фізичне, психічне та соціальне здоров'я молодших школярів м.Запоріжжя. Протягом дослідження відібрано діагностичний арсенал для повного дослідження здоров'я молодших школярів. Для вивчення та визначення рівнів здоров'я теоретично визначено його критерії, показники та рівні, проаналізовано причини виникнення відхилень у здоров'ї, практично визначено рівні фізичної підготовленості молодших школярів на основі тестування рухливих навичок за тестами, передбаченими шкільною програмою з фізичної культури. Рівень фізичного розвитку визначався за допомогою антропометричних показників та розрахункових показників з розшифровки електрокардіограми (функціональний стан серцево-судинної системи) та спірометрії (функціональний стан дихальної системи). Також використано для визначення інтегрального показника фізичного здоров'я програму «Школяр», мотивація та активність і соціальне здоров'я вивчалось анкетуванням дітей та їхніх батьків. Зроблено висновок про причини зниження фізичного здоров'я та обрано основні шляхи оптимізації рухової активності молодших школярів протягом навчального дня для розвитку функціональних систем організму молодших школярів. У дослідженні брали участь 386 учнів молодшого шкільного віку (6-10 років), які навчаються в гімназії № 71, ЗВНК 109, школи-інтернату № 3 м. Запоріжжя. Отримані результати мають практичне значення, і подальша робота в школі повинна ґрунтуватися на підвищенні інтересу молодших школярів до шкільних занять; залученні батьків до активної участі в шкільному житті дитини; формуванні здоров'я, засвоєнні й слідування правилам здорового способу життя; становленні загальної культури молодшого школяра для подальшої позитивної соціалізації та інтеграції здорових учнів у доросле суспільство.

Ключові слова: молодші школярі, фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Потапова Е.В.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

alenska18.1@mail.ru

В статье проанализировано состояние здоровья и его основных составляющих, а именно – физическое, психическое и социальное здоровье младших школьников г.Запорожья. В течение исследования выбран диагностический арсенал для полного изучения здоровья младших школьников. Для определения уровней здоровья были теоретически определены его критерии, показатели и уровни, проанализированы причины возникновения отклонений в здоровье, практически определены уровни физической подготовленности младших школьников на основе тестирования двигательных навыков по тестам, предусмотренным школьной программой по физической культуре. Уровень физического развития определялся с помощью антропометрических показателей и расчетных показателей с расшифровки электрокардиограммы (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) и спирометрии (функциональное состояние дыхательной системы). Также использовалась для определения интегрального показателя физического здоровья программа «Школьник», мотивация и активность и социальное здоровье изучались анкетированием детей и их родителей. В работе сделан вывод о причинах снижения физического здоровья и выбраны основные пути оптимизации двигательной активности младших школьников в течение учебного дня для развития функциональных систем организма младших школьников. В исследовании принимали участие 386 учащихся младшего школьного возраста (6-10 лет), которые учатся в гимназии № 71, ЗВНК 109, школы-интерната № 3 города Запорожья. Полученные результаты имеют практическое значение, и дальнейшая работа в школе должна основываться на повышении интереса младших школьников к школьным занятиям; приобщении родителей к активному участию в школьной жизни ребенка; формировании здоровья, усвоении и следование правилам здорового образа жизни; становлении общей культуры младшего школьника для положительной дальнейшей социализации и интеграции здоровых учащихся во взрослое общество.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое, психическое и социальное здоровье.

THE MODERN STATE OF HEALTH OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Potapova O.

69600, Zaporizhzhya national University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

alenska18.1@mail.ru

The article analyzes the state of health and its main components, namely physical, mental and social health of Junior schoolchildren of the city of Zaporozhye. In the course of the study selected diagnostic Arsenal for a full investigation of health of Junior schoolchildren. To determine the levels of health was theoretically determined by its criteria, indicators and levels, to analyze the causes of deviations in health, practically defined levels of physical fitness of Junior schoolchildren on the basis of testing of mobile skills tests provided by the school program of physical culture at school. The level of physical development was determined using anthropometric indicators and calculated indicators from the transcripts of the electrocardiogram (the functional state of the cardiovascular system) and spirometry (functional condition of respiratory system). Also used to determine the integral indicator of the physical health program Student, motivation and activity and social health were studied by the survey children and their parents. In the conclusion the reasons for the loss of physical health and selected main ways of optimization of motor activity of younger schoolchildren during the school day for the development of functional systems of Junior schoolchildren. The study involved 386 students of primary school age (6-10 years) who attend secondary school No. 71, SUNK 109, boarding school № 3 of Zaporizhzhya. The obtained results are of practical importance and further work in school should be based on the increasing interest of younger students to school; enabling parents to take an active part in school life of the child; the formation of health, learning and following the rules of healthy lifestyle; formation of the General culture of the younger school student for positive further socialization and integration of disabled students into adult society.

Key words: schoolchildren, physical, social and mental health.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Соціальна напруга негативно позначилася на становищі молоді в суспільстві, діяльності закладів освіти і позашкільних установ (спортивних секцій, організацій дитячої творчості), побутовому оточенні, тобто на сферах виховання, розвитку й формуванні особистості дитини. Її наслідком став дефіцит мотивації на здоровий спосіб життя, що своєю чергою призвело до різкого зниження рівня здоров'я дітей, бездоглядності та безконтрольності з боку дорослих протягом дня, надлишку вільного часу [2, 3, 7].

Водночас виявлення основних чинників детермінації зниження рівня здоров'я в молодших школярів допомагає не тільки пояснити причини негативних відхилень у працездатності та фізичній підготовленості, у функціонуванні фізіологічних систем організму дітей, а й з'ясувати надалі шляхи активізації рухової активності і підвищення функціонального стану учнів початкових класів. Незважаючи на те, що в школах працюють учителі фізичної культури, інструктори з лікувальної фізичної культури, психологи, соціальні педагоги, адміністрація закладає багато часу на виховні години, що проводяться класоводами, ще й досі проблема удосконалення загальної системи фізичного виховання для покращення здоров'я в сучасних школярів не вирішена.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Науковцями різних галузей систематично ведеться дослідження і статистика моніторингу здоров'я сучасних школярів [7, 8]. Результати свідчать про необхідність співпраці з боку медичних працівників, психологів, батьків, вчителів, вихователів, працівників правоохоронних органів, а також вчителів фізичної культури.

Деякі автори вказують на зниження рухової активності в підлітковому періоді, тому саме перед молодшою шкільною ланкою гостро стоїть питання активізації функціональних систем організму, підвищення рівня здоров'я через профілактику гіподинамії в дітей цього віку [1, 6].

Проблемою дослідження функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем займалися О.Л. Луковська, В.Г. Савченко, Н.В. Москаленко, А.А. Ковтун та інші. Вони наголошують на вирішенні проблеми зниження здоров'я молодших школярів та пропонують

Фізичне виховання та спорт

авторські методики щодо підвищення ефективності процесу оздоровлення школярів на уроках фізичної культури в школі [4, 9, 10].

Ще донедавна одним із головних показників оздоровчо-виховної роботи були кількість та якість підготовки різноманітних заходів у школі. Життя показало, яких моральних та економічних збитків зазнає суспільство від такого роду виховання. Сьогодні вкрай потрібен якісно новий підхід до аналізу роботи вчителя і школи на основі сучасних досягнень науки.

Проаналізувавши діагностичні методики, якими користуються вчителі та психологи в школі, можна зробити висновок про те, що молодші школярі вивчаються недостатньо, хаотично, а отримані дані не підлягають подальшому аналізу.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ СТАТТІ

Основною метою дослідження є визначення стану здоров'я молодших школярів у сучасних загально-виховних закладах (школах, гімназіях та школах-інтернатах) через дослідження його складових компонентів: фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Для досягнення основної мети нами були сформульовані такі завдання:

1. Визначити стан функціональних систем організму молодших школярів у вікових групах 6-10 років та їх рівні.
2. Проаналізувати причини виникнення відхилень здоров'я в молодших школярів та їх моніторинг протягом навчання дітей у молодшій шкільній ланці.
3. Вибрати діагностичний арсенал для повного дослідження молодших школярів на базі навчального шкільного закладу.

Слід звернути увагу на те, що процес вивчення особистостей школярів та їхніх колективів був спрямований на вирішення певного завдання, у зв'язку з цим кожен методик щодо вивчення учнів ми добирали поетапно, згідно з індивідуальними та віковими особливостями молодших школярів.

У дослідженні брали участь учні гімназії № 71, школи-інтернату №3 та загальноосвітньої школи № 58 та ЗНВК № 109 м. Запоріжжя. Взагалі протягом дослідження підлягало діагностиці та було проаналізовано результати серед 386 учнів молодшої шкільної ланки перелічених навчальних закладів.

Педагогічна діагностика дозволила нам, а також педагогічному колективу школи, об'єктивно оцінити характер та особливості педагогічного процесу взаємодії вихователя і вихованців, визначити зону найближчого оточення, яке впливає на розвиток особистості учня, цілеспрямовано здійснювати визначення мети і вибір подальших шляхів досягнення поставлених завдань.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

За даними провідних науковців та дослідників галузі здоров'я, однією з причин погіршення функціонального стану організму молодших школярів є недостатній рівень фізичного розвитку та підготовленості. Із цієї причини діти швидко стомлюються, тому не засвоюють належну кількість інформації та навичок, не можуть бути активними учасниками оздоровчо-виховного процесу. Тому ми спочатку визначили саме рівень здоров'я, використовуючи різноманітні методики, що дають змогу визначити з різних боків стан організму молодших школярів.

Результати показали, що в дітей досліджуваного віку був відсутній високий рівень здоров'я, середньому рівню відповідали 46,85%, а наступні 53,15% мають низький рівень здоров'я згідно з діагностичною методикою «Школяр». Крім того, виявлено неефективну діяльність серцево-судинної системи у 96% молодших школярів, недостатню тренуваність серцево-судинної та дихальної систем – 40,8%, недостатні функціональні можливості органів

дихання та кровообігу – 35,4% та недостатній рівень розвитку м'язів тулуба – у 80,8% випадків.

Низький рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку залежить від стану розвитку функціональних систем організму дітей. Визначивши той факт, що переважна більшість дітей мають фізичну недорозвиненість, ми приділяли значну увагу особливостям розвитку кардіореспіраторної системи, неефективна робота якої спричиняє розлади фізичного здоров'я.

Фактичні результати електрокардіографічного обстеження дітей молодшого шкільного віку в другому стандартному відведенні (таблиця 1) співставлялися з показниками фізіологічної норми, які бралися з науково-практичних робіт проф. М. Малікова [5]. Вивчення їх показало, що в досліджуваних дітей вони перебувають у межах вікової норми, але на нижній її межі, або дещо нижче норми.

Таблиця 1 – Стан функціональних показників кардіореспіраторної системи на початку експериментального дослідження порівняно з віковою нормою

Функціональні показники	Фактичні показники (X ± m)	Вікова норма (X)
Показники серцево-судинної системи (ССС)		
Частота серцевих скорочень (уд/хв.)	95,00 ± 2,70	90,00
Артеріальний тиск, систолічний (мм рт.ст.)	107,25 ± 3,16	106,00
Артеріальний тиск, діастолічний (мм рт.ст.)	66,25 ± 4,55	64,00
Артеріальний тиск середній (мм рт.ст.)	79,61 ± 3,34	78,00
Систолічний об'єм крові (л)	0,03 ± 0,01	0,033
Хвилинний об'єм крові (л)	3,21 ± 0,24	3,00
Показники дихальної системи (ДС)		
Частота дихальних рухів (раз/хв)	26,27 ± 0,51	24,50
Об'єм дихання (л)	0,24 ± 0,03	0,29
Хвилинний об'єм дихання (л)	6,27 ± 0,34	6,96
Життєва ємність легенів (л)	1,36 ± 0,64	1,54
Резервний об'єм видиху (л)	0,97 ± 0,14	1,20

Згідно з даними Н. Богдановської, Р. Клопова, В. Лиходеда, Н. Сивакової, П. Филеши можливо здійснювати контроль за адаптивними можливостями організму, характером динаміки показників серцево-судинної системи в процесі загально-розвиваючих занять. Професор М. Маліков запропонував методику визначення цього показника за допомогою електрокардіограми у II стандартному відведенні, використовуючи дані варіаційної та амплітудної пульсомертії (таблиця 2), а саме: ПЕРС – показник ефективності роботи серця, АП_{ССС} – адаптаційний потенціал, ІН_{ССС} – індекс напруги.

Таблиця 2 – Показники стану роботи серця на початку експерименту

Розрахункові показники ЕКГ	Фактичні показники X ± m	Вікова норма		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
ПЕРС (а.о.)	54,32 ± 20,85	116,14-132,9	82,76-116,3	<82,75
АП _{ССС} (а.о.)	3,24 ± 0,17	< 2,10	2,11-3,20	> 3,21
ІН _{ССС} (а.о.)	146,1 ± 12,66	збудження	норма	гальмування
		>145,0	105-145,0	<105,0

Підсумовуючи результати дослідження фізичного здоров'я, треба наголосити на тому, що за медичними даними (індивідуальні картки учнів) лише 10,4% дітей 6-10 років відносяться до I групи здоров'я, але й вони мають незначні порушення (плоскостопість, сколіоз, порушення зору). Другу групу здоров'я мають 72,8% (найбільш розповсюдженими захворюваннями є тубінфекування – 45,6%, порушення опорно-рухового апарату (ОРА) – 46%, часті запальні захворювання дихальної системи – 31,2%, порушення кровообігу та серцево-судинної системи – 9%, анемії – 2,4%), до третьої групи здоров'я належать 16,8% – це діти, що мають хронічні захворювання – бронхіальна астма, вегето-судинна дистонія по гіпертонічному або гіпотонічному типу, алергії тощо.

Насторожує той факт, що лише 3,8% дітей систематично займаються спортом (займаються в спортивних секціях, гуртках, відвідують спортивну школу), 8,6% відвідують спортивні секції, але не систематично через невизначеність з улюбленим видом спорту. Розмови з батьками дітей дали інформацію про те, що 84,1% з них вважають непотрібними навіть заняття фізичною культурою в школі і пропонують замінити їх факультативними та додатковими заняттями з профільюючих базових предметів (розвиток мовлення, правопис, математика, іноземна мова тощо). Але попри все вищезазначене в кожному класі є кілька дітей (по 3-7 у кожному класі), які із задоволенням беруть участь у спортивних шкільних та міжшкільних планових змаганнях. Але ці діти переважно не займаються систематично і професійно спортом, а беруть участь у всіх спортивних іграх для власного задоволення.

У таблиці 3 систематизовано результати з аналізу фізичної активності, стану сформованості опорно-рухового апарату, а також рівень розвитку функціональних систем організму молодших школярів.

Таблиця 3 – Результати дослідження спортивної (фізичної) активності молодших школярів (%)

Критеріальні показники		Рівні сформованості (386 уч.)		
		Високий	Середній	Низький
Функціональні проби	% кільк.	7,25 28	59,33 229	33,42 129
Стан сформованості ОРА	% кільк.	52,85 204	15,80 61	31,35 121
Працездатність	%	30,05	37,56	32,38
Заняття спортом	% кільк.	3,89 15	8,55 33	87,56 338
Участь у змаганнях	% кільк.	15,28 59	52,85 204	31,87 123
Всього по показнику		16,41	32,99	50,60

Взагалі в школі недостатньо приділяється уваги залученню школярів до систематичних занять спортом через те, що вчителі фізичної культури не досконало володіють визначеними навичками. А згідно з нашими дослідженнями, ми наголошуємо на тому, що саме завдяки заняттям спортом та додатковим спортивним та різноманітним рухливим ігровим вірогідність поетапного покращення здоров'я в молодших школярів значно вища, ніж за умови проведення пасивної педагогічної роботи з проблем оздоровлення дітей.

Розвиток молодших школярів здійснюється в умовах організованого виховання і навчання й перебуває лише на початковому етапі. Формування його ідеалів спрямоване на засвоєння узагальненого людського досвіду, суспільних норм та вироблення якостей поведінки, які є для суспільства ідеальними. Однак розвиток здоров'я не завжди збігається з тим, що проектується. Це залежить від того, чи відповідають поставленій меті зміст, організація, форми та методи виховання дітей у родині та школі. Ми вважаємо, що школярі повинні бути гармонійно розвиненими, здоровими та активними, а результати дослідження складових здоров'я – у таблиці 4.

Таблиця 4 – Результати дослідження складових здоров'я молодших школярів (%)

Критерії та показники	Розподіл за рівнями (386 уч.)		
	Високий	середній	низький
Показники здоров'я			
- фізичного	3,61	37,89	58,43
- психічного	22,54	47,41	30,05
- духовного	7,93	64,25	27,82
Показники соціальної активності			
- навчальна	11,08	36,08	52,84
- трудова	11,66	49,48	38,86
- спортивна	16,41	32,99	50,60
Всього	14,61	40,15	45,23

Аналізуючи узагальнену таблицю 4, треба зазначити, що за нашими визначеними критеріями та показниками низький рівень загального здоров'я мають 45,23% учнів досліджуваних колективів, а це майже половина всіх обстежених дітей. Активні, позитивно налаштовані та мають високі рівні соціальної активності і здоров'я лише 14,61% дітей.

Повертаючись до загального стану навчально-виховного процесу та визначення оздоровчо-виховних аспектів у школі, треба зазначити, що вивчення лише дітей шкільних колективів не достатньо для визначення причин детермінації зниження показників здоров'я, потрібно знати ще й взаємини з оточенням та ставлення до навчання. Саме тому до діагностики залучалися ще й батьки.

Ці дослідження показали, що багато з них ставляться до школи, як до «камери схову», куди вони віддають дітей на 11 років, не бажають брати участь у процесі навчання, але скаржаться на те, що школа не надає відповідного рівня підготовки, що діти починають саме в школі поводитися зухвало, агресивно, стають примхливими та зарозумілими як з батьками, так і з вчителями. Але причиною є саме те, що вони, починаючи з першого класу, а це всього лише 6-річна дитина, покладають всі права щодо виховання та навчання на школу і не бажають брати участь у спільних виховних оздоровчо-активних заходах.

За результатами опитування батьків, саме на вчителів-класоводів повинна покладатися зобов'язаність проведення виховних та оздоровчих заходів, а також учителів фізичної культури. Ми вважаємо, що для оздоровлення дітей, зацікавленості їх у результатах навчання та виховання потрібно, щоб схема формування стосунків «учитель-батьки-учні» мала також і зворотний зв'язок.

Результати дослідження засвідчили, що багато роботи, яка визначається вчителями на час виховних заходів, не є ефективною через неспроможність класоводів зацікавити дітей обраною темою оздоровчого виховання, а іноді ці виховні години та їх тематика залишаються лише на папері звітів про виконану роботу. У школі майже не використовується потенціал сімейного виховання, не проводиться консультативна та навчально-профілактична робота з батьками, що не дозволяє здійснювати безперервний процес корекції оздоровлення та профілактики захворювань, а надалі й комплексного формування гармонійної особистості молодшого школяра.

Виходячи з отриманих даних, майже половина дітей мають розлади здоров'я, що зумовлено такими причинами:

- 1) недостатній рівень підготовленості дітей до навчання в школі;
- 2) недооцінювання засобів фізичної культури та спорту як засобів ефективної оздоровчо-виховної діяльності молодших школярів протягом дня;

- 3) недостатній рівень організації навчального процесу, або його низька активність з формування здоров'я: зміст, форми і методи якого не забезпечують виконання навчальними закладами соціального замовлення;
- 4) відсутність у навчально-виховному процесі сучасних інноваційних виховних та інтерактивних технологій з формування культури здоров'я;
- 5) недостатній рівень сформованості знань та навичок батьків, щодо проблеми виховання та дотримання здорового способу життя та режиму рухової активності;
- 6) небажання батьків брати участь у плануванні та становленні навчально-виховного та оздоровчого процесу в школі, їх самоусуненість від сумісних оздоровчо-виховних дій, що спрямовані на органічне формування соціально корисної в майбутньому особистості;
- 7) низький рівень підготовки вчителів до здійснення систематичної діагностичної та оздоровчо-виховної діяльності, де особливою є вимога брати активну участь всьому педагогічному колективу школи разом з батьками молодших школярів;
- 8) невідповідність матеріальної бази школи для проведення одноомментно уроків фізичної культури у двох-трьох класів (особливо це стосується гімназій, де навчається по 3 класи на одній паралелі, а школа має лише один невеликий спортивний зал).

ВИСНОВКИ

На основі отриманих даних визначено високий, середній та низький рівні сформованості здоров'я в молодших школярів. За результатами дослідження визначено, що менше ніж 15% молодших школярів мають високий рівень здоров'я, 40,15% мають середній рівень та 45,23% мають низький рівень здоров'я. Достовірної різниці між дітьми шкіл різного профілю не було виявлено, але такий стан потребує негайної зміни ставлення та проведення процесу оздоровчо-виховної роботи у всіх типах шкіл.

Протягом дослідження вибрано діагностичний арсенал для повного дослідження здоров'я молодших школярів. Ми вважаємо, що саме цей показник є ключовим та базовим для здійснення корекційної роботи в школі щодо формування особистості молодших школярів, яка потребує активного залучення дитини до систематичної роботи. Крім того, потрібно досконало вивчити досліджуваних дітей з різних боків, а саме самопочуття (здоров'я) та активність самої дитини, що виявляється в бажанні здійснювати активний спосіб життя (соціальна активність).

На основі літературних даних нами зроблено висновок про те, що нині не існує єдиної ефективної комплексної методики оздоровчо-виховної роботи в школі з дітьми протягом навчального дня, яка була би придатна для активного оздоровлення дітей молодшого шкільного віку, спираючись на вікові, фізіологічні, психологічні, соціальні та поведінкові особливості цього віку. Заняття на уроках фізичної культури підтримують той рівень здоров'я, з яким діти приходять до школи. А йдеться про необхідність активізації процесів оздоровлення молодших школярів через додаткові заняття спортом (а це потребує фінансового додаткового навантаження на батьків, на жаль, не всі батьки мають таку змогу), або рухливими іграми протягом дня в школі.

З цього виходить, що для успішного здійснення та реалізації комплексу оздоровлення та формування ефективної роботи функціональних систем організму дітей 6-10 років необхідні певні педагогічні умови у школах протягом навчального дня та у позашкільних час. Доречним та ефективним була б організація спортивних секцій на базі шкіл та залучення до роботи волонтерів-студентів факультетів фізичного виховання.

Подальша робота з оздоровлення молодших школярів передбачає застосування рухливої ігрової діяльності, яка є потужним важелем впливу формування гармонійної особистості молодшого школяра через емоційне забарвлення атмосфери гри, активну участь у ігровому

процесі, можливість створювати ситуації успіху та перемоги над собою, переживання дитиною успішних результатів як особистих, так і колективних (команди, класу), сприяє сходженню особистості по сходінці культурного самовдосконалення, розвитку, тобто прямування до формування соціально корисного члена суспільства. Невикористання потенціалу гри може призвести до втрати зацікавленості в навчанні через недолік позитивних емоцій та повсякденність роботи.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Через вище зазначене подальша робота повинна ґрунтуватися на підвищенні інтересу молодших школярів до шкільних занять; включенні батьків до активної участі в шкільному житті дитини; формуванні здоров'я, засвоєнні й слідування правилам здорового способу життя; становленні загальної культури молодшого школяра для позитивної подальшої соціалізації та інтеграції здорових учнів у доросле суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В.Г. Арефьев // Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровск, 2011. – № 2. – С. 21–23.
2. Бала Т.М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9 класів під впливом вправ чирлідінгу / Т.М. Бала, І.П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровск, 2011. – № 2. – С. 21–23.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 36 с.
4. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі і спорті: [підручник] / О.Л. Луковська. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. – 310 с.
5. Маликов Н.В. Адаптивные возможности организма рабочих в условиях промышленного производства (монография) / Н.В.Маликов. – Запорожье: ЗГУ, 2002. – 271 с.
6. Мамешина М.А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М.А. Мамешина, І.П. Масляк, В.О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3. – С. 52–56.
7. Масляк І.П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів / І.П. Масляк // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. ОВС, 2006. – № 3. – С. 5–8.
8. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др.]. – Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
9. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте / [Савченко В.Г., Москаленко Н.В., Луковская О.Л., Ковтун А.А.]. – Днепропетровск, 2007. – 89 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.

REFERENCES

1. Aref'ëv V.G. Zdorov'ya pídliťkív í rukhova aktivníst' / V.G. Aref'ëv // Sportivniy vísnik Pridníprov'ya: [naukovo-praktichniy zhurnal]. – Dnípropetrovsk, 2011. – № 2. – S. 21–23.
2. Bala T.M. Zmína rívnya fízichnogo zdorov'ya shkolyarív 7–9 klasív píd vplivom vprav chirlídínгу / T.M. Bala, Í.P. Maslyak // Sportivniy vísnik Pridníprov'ya: [naukovo-praktichniy zhurnal]. – Dnípropetrovsk, 2011. – № 2. – S. 21–23.
3. Krutsevich T.YU. Kontrol' u fízichnomu vikhovanní dítey, pídliťkív ta molodí : [navchal'niy posíbnik] / T.YU. Krutsevich, M.Í. Vorobyov, G.V. Bezverkhnya. – K.: Olímpiys'ka líteratura, 2011. – 36 s.

4. Lukovs'ka O.L. Metodi klinichnikh i funktsional'nikh doslidzhen' v fizichnii kul'turi i sporti: [pidruchnik] / O.L. Lukovs'ka. – Dnipropetrovs'k: Zhurfond, 2016. – 310 s.
5. Malikov N.V. Adaptivnyye vozmozhnostiorganizma robochikh v usloviyakhpromyshlennogo proizvodstva (monografiya) / N.V.Malikov. – Zaporozh'ye: ZGU, 2002. – 271 s.
6. Mameshina M.A. Stan ta problemi fizichnogo vikhovannya v oblasnikh zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladakh / M.A. Mameshina, Í.P. Maslyak, V.O. Zhuk // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. – 2015. – № 3. – S. 52–56.
7. Maslyak Í.P. Optimizatsiya protsesu fizichnogo vikhovannya shkolyariv molodshikh klasiv / Í.P. Maslyak // Teoriya ta metodika fizichnogo vikhovannya : Naukovo-metodichniy zhurnal. – Kharkiv: Vid. «OVS», 2006. – № 3. – S. 5–8.
8. Monitoring i korrektsiya fizicheskogo zdorov'ya shkol'nikov: metod. posobiye / [S.D. Polyakov, S.V. Khrushchev, I.T. Korneyeva i dr.]. – Ayris-press, 2006. – 96 s.
9. Sovremennyye metody issledovaniya funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy i dykhatel'noy sistem v fizicheskoy kul'ture i sporte / [Savchenko V.G., Moskalenko N.V., Lukovskaya O.L., Kovtun A.A.]. – Dnepropetrovsk, 2007. – 89 s.
10. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya / Pod red. T.YU. Krutsevich. – K.: Olimpiys'ka literatura, 2008. – 368 s.

УДК 796.322 : 796.071 : 005.584

РІВЕНЬ ПРАКТИЧНИХ ВМІНЬ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Сінюгіна М.Б., Чипко О.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

hostkvo@mail.ru

Вивчено рівень сформованості практичних вмінь з плавання на основі експертної оцінки викладачів (за 10-бальною системою). Проаналізована динаміка успішності студентів 2 курсу напряму підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» факультету фізичного виховання ЗНУ з дисципліни «Плавання з методиками викладання» поточного і минулого навчальних років. Проведено тестування спеціальної фізичної підготовленості з дисципліни. Дослідження проведено на базі у ДЮСШОР «Мотор-січ» з плавання та стрибків у воду. У дослідженні взяли участь студенти 2 курсу факультету фізичного виховання напрямів підготовки «Фізичне виховання» (59 осіб), «Спорт» (25) у загальній кількості 84 особи, викладачі факультету фізичного виховання, які проводять заняття з плавання у ЗНУ. Визначено, що існуюча кількість навчальних годин не дає можливості студентам у повному обсязі засвоїти теоретичні аспекти дисципліни та оволодіти на практиці технікою спортивних та прикладних способів плавання. Рівень практичних вмінь студентів факультету фізичного виховання з плавання є задовільним. Середній бал успішності студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» відповідав задовільному і доброму рівням. Існуюча кількість навчальних годин, яка відведена на засвоєння вмінь з плавання, не дає можливості засвоїти спортивні та прикладні способи плавання.

Ключові слова: плавання, студент, практичні вміння.

УРОВЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Синюгина М.Б., Чипко А.А.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

hostkvo@mail.ru

Изучен уровень сформированности практических умений по плаванию на основе экспертной оценки преподавателей (по 10-балльной системе). Проанализирована динамика успеваемости студентов 2 курса направления подготовки «Физическое воспитание» и «Спорт» факультета физического воспитания ЗНУ по дисциплине «Плавание с методиками преподавания» текущего и прошлого учебного года. Проведено тестирование специальной физической подготовленности по дисциплине. Исследование проведено на базе в ДЮСШОР «Мотор-Сич» по плаванию и прыжкам в воду. В исследовании приняли участие студенты 2 курса

факультета фізического виховання направлений підготовки «Фізическое виховання» (59 человек), «Спорт» (25) в общем количестве 84 человека, преподаватели факультета фізического виховання, проводят заняття по плаванню в ЗНУ. Определено, что существующее количество учебных часов, не дает возможности усвоить основные спортивные способы плавания. Уровень практических умений студентов факультета фізического виховання по плаванню является удовлетворительным. Средний балл успеваемости студентов направлений подготовки «Фізическое виховання» и «Спорт» отвечал удовлетворительному и хорошему уровням. Существующее количество учебных часов, которая отведена на усвоение умений по плаванню, не дает возможности усвоить спортивные и прикладные способы плавания.

Ключевые слова: плавание, студент, практические умения.

Key words: swimming, student, practical skills.

THE LEVEL OF FORMATION OF PRACTICAL SKILLS IN SWIMMING OF STUDENTS IN THE ZAPORIZHZHYA NATIONAL UNIVERSITY

Sinyugina M., Chipko O.O.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

hostkvo@mail.ru

Studied the level of formation of practical skills in swimming, based on expert evaluation of teachers (10 points system). The dynamics of progress in training in the past and present academic year was analyzed for the 2nd year students of «Physical Education» and «Sport», faculty of Physical Education of ZNU, subject, «Swimming with teaching methods». Testing of special physical condition was performed. It was determined that the existing number of training hours, makes it impossible to learn the basic methods of sports swimming. The level of practical skills of students of faculty of physical training in swimming is satisfactory. Grade point average (GPA) of student performance in «Physical Education» and «Sport» emphasized satisfactory and good levels.

Key words: swimming, student, practical skills.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Навчання у виші – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця, його професійних вмінь та навичок [1]. Дослідження різних проблем підвищення рівня здоров'я та якості життя через заняття плаванням представлені в багатьох роботах [2, 4]. Автори засвідчили напрями ефективного вирішення поставлених проблем і навели практичні рекомендації, що стосуються студентів з різним рівнем підготовки. Разом з тим, відзначено помітне зниження рівня здоров'я студентської молоді [3,5,6].

Теоретичний аналіз літератури свідчить, що існуюча система підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, здатних на високому професійному рівні керувати процесом фізичного виховання дітей не задовольняє сучасних потреб. У більшості випускників факультетів фізичного виховання не сформована готовність до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка значною мірою визначає успішність реалізації функцій вчителя фізичної культури ЗОШ [2]. Заняття плаванням і їх ефективність багато в чому залежать від правильної організації навчального процесу, відповідного технічного та кадрового забезпечення [7]. Якісні зміни в професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту підвищує спеціальні вимоги до формування сучасного рівня підготовки вчителів фізичної культури [3]. Важливою ланкою професійної підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів є вдосконалення теорії та методик викладання спеціального предмета «Плавання» на основі накопиченого досвіду вивчення навчальної, спортивної та педагогічної дисципліни.

Спортивне плавання – один із найбільш масових і популярних видів спорту, за кількістю медалей, що розігруються на Олімпійських іграх, який поступається лише легкій атлетиці [2]. Фахівцю з фізичного виховання та спорту, який вивчає предмет «Плавання з методиками викладання», необхідно ознайомитися з теорією і методикою навчання та історією плавання. Цей напрям є основним і характеризується набуттям життєво необхідної навички – вміння плавати і, пов'язаних з нею теоретичних знань. Отримані вміння є базою для спеціалізації в спортивній і професійно-прикладній діяльності. Вміння плавати необхідне, і для занять багатьма видами спорту, і для оволодіння професіями, що пов'язані з водним середовищем.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ

Мета дослідження – оцінити рівень сформованості практичних умінь із плавання у студентів 2 курсу напряму підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» факультету фізичного виховання ЗНУ. У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені завдання:

1. Визначити рівень практичних вмінь з плавання у студентів 2 курсу на основі експертної оцінки викладачів.
2. Визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості з плавання студентів 2 курсу.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; експертна оцінка викладачів щодо визначення рівня практичних вмінь студентів з дисципліни «Плавання з методиками викладання» студентів 2 курсу; методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{x}), відхилення від середнього арифметичного (m), критерій вірогідності за Стьюдентом (t) [5].

Дослідження проведене на базі у СДЮШОР «Мотор-січ» з плавання та стрибків у воду. У дослідженні взяли участь студенти 2 курсу факультету фізичного виховання напрямів підготовки «Фізичне виховання» (59 осіб), «Спорт» (25) у загальній кількості 84 особи, викладачі факультету фізичного виховання, які проводять заняття з плавання у ЗНУ.

Ми вивчили рівень сформованості практичних вмінь з плавання у студентів на основі експертної оцінки викладачів з плавання (за 10-бальною системою).

Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводилось за такими показниками:

На суші: біг на місті за 20 с, кількість кроків; піднімання в сід з положення лежачи за 30 с, кількість разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кількість разів; кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмету за 20 с, кількість разів; стрибок у довжину з місця.

У воді: плавання 100 м кролем на грудях, брасом та на спині, с; плавання 25 м за допомогою ніг, с; плавання 25 м за допомогою рук, с.

Проаналізована динаміка успішності студентів 2 курсу з дисципліни «Плавання з методикою викладання» поточного навчального року і минулого студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт».

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Під час дослідження ми з'ясували, що студенти, які вивчають дисципліну «Плавання з методиками викладання» (54 академічні години, 1,5 кредита – **один семестр**) повинні оволодіти технікою трьох обов'язкових спортивних стилів плавання, вміти надавати допомогу і рятувати потопачого, оволодіти теоретичними знаннями, правилами проведення змагань з плавання, проводити заняття з початкового навчання способам плавання, брати участь у змаганнях як спортсмени і судді тощо. Разом з тим, рівень початкової фізичної підготовленості молоді, яка виступає у вищій навчальній заклад, зокрема на факультет фізичного виховання, з кожним роком знижується, що не дозволяє їм успішно засвоювати програму навчання. Як наслідок, проведені педагогічні дослідження дозволяють констатувати той факт, що існуюча кількість навчальних годин, відведених на засвоєння вмінь з плавання, не дає можливості майже 90% студентів оволодіти на практиці технікою спортивних та прикладних способів плавання.

Під час дослідження низьким балом викладачі оцінили техніку плавання студентів способом батерфляй, а також уміння **самостійно побудувати та провести** тренувальне заняття з кваліфікованими та юними спортсменами (табл.1). Найвищим балом викладачі оцінили вміння студентів плавати кролем і брасом у повній координації, пірнати, здійснювати суддівство змагань з плавання, транспортувати потопачого.

Таблиця 1 – Вивчення сформованості практичних умінь з плавання у студентів 2 курсу (оцінка експертів за 10-бальною системою, $X \pm m$)

Предметно-практичні знання і вміння	ФВ	Спорт
Проведення уроку з початкового навчання плаванню	3,3±0,23	3,0±0,5
Проведення уроку з плавання з різновіковими групами	3,5±0,5	3,2±0,6
Проведення тренувального заняття з плавання з юніми спортсменами	3,2±0,1	3,2±0,7
Проведення тренувального заняття з плавання з кваліфікованими спортсменами	2,0±0,3	2,5±0,9
Плавання на спині в повній координації	5,9±0,1	6,0±0,3
Плавання кролем на грудях у повній координації	7,1±0,7	7,0±0,6
Плавання брасом у повній координації	6,0±0,7	6,0±0,5
Плавання батерфляєм у повній координації	1,0±0,9	1,2±0,4
Транспортування потопаючого	6,3±0,1	6,0±0,9
Пірнавання в глибину та довжину	7,1±0,4	7,4±0,2
Суддівство змагань та склад суддівської колегії	6,2±0,2	6,5±0,8

Також нами була проаналізована динаміка успішності студентів 2 курсу з дисципліни «Плавання з методиками викладання» поточного навчального року і минулого (рис.1). Виявлено, що динаміка успішності у студентів напряму підготовки «Спорт» є негативною.

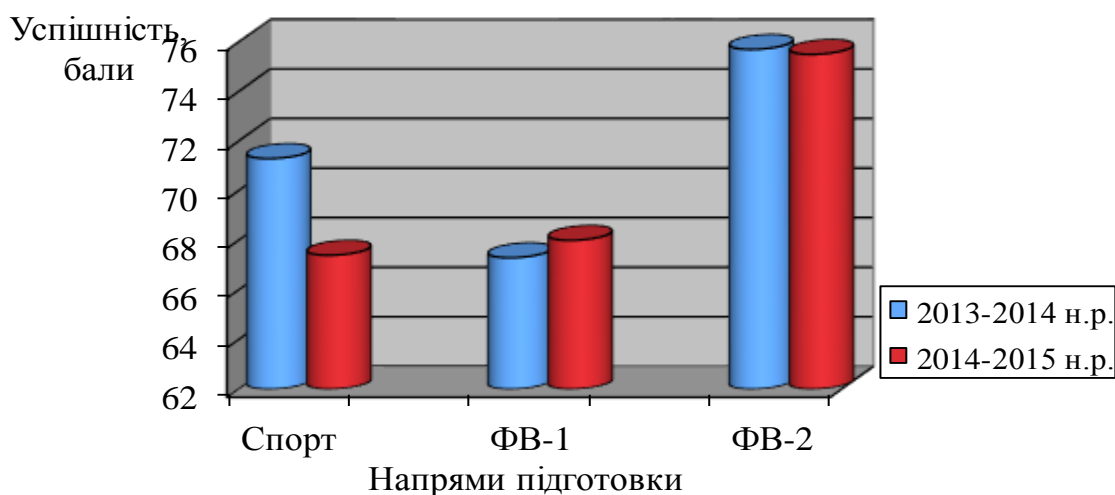


Рис. 1. Динаміка успішності студентів 2 курсу з предмета «Плавання з методиками викладання»

Середній бал студентів першої групи напряму підготовки «Фізичне виховання» дещо підвищився (у поточному році – 68,0±1,9 балів, порівняно з минулим роком навчання – 67,3±2,3 балів). У студентів другої групи напряму «Фізичне виховання» цей рівень майже не змінився. Середній бал студентів напрямів підготовки «Спорт» і першої групи «Фізичне виховання» відповідав задовільному рівню. На доброму рівні опинились студенти другої групи напряму «Фізичне виховання». У таблицях 2, 3 наведено результати тестування спеціальної фізичної підготовленості юнаків і дівчат.

На відміну від минулого року (2015-2016 н.р.), в якому плавання проходило протягом 2 семестрів (1 рік) по 2 години на тиждень, – з цього (2016-2017 н.р.) плавання урізано до 1 семестру (півроку). Все це відбивається на результатах практичних навичок і вмінь студентів. Останні 4 роки дисципліна плавання була скорочена з 4 семестрів (2 роки навчання – 2,3 курси) до 1 семестру (лише друге півріччя 2-го курсу). На нашу думку, для більш досконалого засвоєння практичних вмінь вкрай необхідно збільшити кількість навчальних годин на вивчення цієї дисципліни.

Таблиця 2 – Результати тестів студенток різних напрямів підготовки ($M \pm m, t$)

Показники	Фізичне виховання	Спорт
Тести на суші		
Біг на місці за 20 с, кількість кроків	52,7±2,6	53,9±5,3
Піднімання в сид з положення лежачи за 30 с, кількість разів	35,1±5,1	36,8±6,9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кількість разів	18,2±4,9	20,1±4,0
Кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмета за 20 с, кількість разів	35,7±2,6	36,4±3,9
Тести на воді		
Плавання 100 м, с	1.52.50±0,8	1.45.80±0,6
Плавання 25 м за допомогою ніг, с	29,20±0,2	29,50±0,3
Плавання 25 м за допомогою рук, с	25,30±1,1	23,80±0,7

Середні значення студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» майже не відрізнялися. Результати дівчат у плаванні на 100 м відповідали 1 юнацькому розряду, у юнаків 3 дорослому розряду.

Таблиця 3 – Результати тестів студентів різних напрямів підготовки ($M \pm m, t$)

Тести	Фізичне виховання	Спорт
Тести на суші		
Біг на місці за 20 с, кількість кроків	61,5±3,5	57,0±6,2
Піднімання в сид з положення лежачи за 30 с, кількість разів	46,9±2,5	39,0±7,2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кількість разів	25,7±3,1	23,2±3,5
Кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмета за 20 с, кількість разів	48,2±4,2	40,6±6,3
Тести на воді		
Плавання 100 м, с	1.32.50±0,2	1.30.80±0,3
Плавання 25 м за допомогою ніг, с	29,20±0,7	28,00±0,6
Плавання 25 м за допомогою рук, с	22,30±0,6	21,80±0,8

ВИСНОВКИ

1. Існуюча кількість навчальних годин, яка відведена на засвоєння вмінь з плавання, не дає можливості засвоїти спортивні та прикладні способи плавання.
2. Низьким балом викладачі оцінили техніку плавання студентів способом батерфляй, а також вміння провести тренувальне заняття з кваліфікованими спортсменами та юними спортсменами. Найвищим балом викладачі оцінили вміння студентів плавати кролем і брасом у повній координації, пірнати, здійснювати суддівство змагань з плавання, транспортувати потопаючого.
4. Середній бал успішності студентів напрямів підготовки «Спорт» і першої групи «Фізичне виховання» відповідав задовільному рівню. У студентів другої групи «Фізичне виховання» – доброму рівню.
5. Середні значення студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» майже не відрізнялися. Результати дівчат у плаванні на 100 м відповідали 1 юнацькому розряду, у юнаків – 3 дорослому розряду.

На основі вищезазначеного можна констатувати, що рівень практичних вмінь студентів факультету фізичного виховання з плавання є задовільним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Викулов А.Д. Плавание : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / А.Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
2. Качуровский Д.О. Актуальные проблемы плавания в Украине // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. – 41- 45.

3. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: навч. посіб. для студ. фак-тів фізичного виховання / Р.В.Клопов, А.П. Іванов, В.В. Назаренко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 40 с.
4. Курко Я.В. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием // Физическое воспитание студентов, 2012. – № 1. – С. 59-62.
5. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
6. Химич И.Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ Киевский политехнический институт // Физическое воспитание студентов, 2009. – № 2. – С. –101-103.
7. Цеслицка М. Заняття плаванням в підвищенні рівня здоров'я студентів / М. Цеслицка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – № 12. – С. 101-104. doi:10.6084/m9.figshare.880636.

REFERENCES

1. Vykulov A.D. Plavanye : [ucheb. posobyе dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenyy] / A.D. Vykulov. – М :VLADOS-PRESS, 2004. – 367 s.
2. Kachurovskyy D.O. Aktual'nye problemy plavanyya v Ukraine // Fyzycheskoe vospytanye studentov, 2009. – № 3. – S. – 41- 45.
3. Klopov R.V. Plavannya z metodykoyu vykladannya: prykladne plavannya: Navchal'nyy posibnyk dlya studentiv fakul'tetiv fizychnoho vykhovannya ta instytutiv fizychnoyi kul'tury. / R.V.Klopov, A.P.Ivanov, V.V. Nazarenko. – Zaporizhzhya: ZNU, 2005. – 40 s.
4. Kurko YA.V. Fedchyshyn O.YA. Pokazately zdorov'ya studentov, zanyamayushchyksya ozdorovytel'nyy plavanyem // Fyzycheskoe vospytanye studentov, 2012. – № 1. – S. 59- 62.
5. Serhiyenko L. P. Sportyvna metrolohiya: teoriya i praktychni aspekty / L. P. Serhiyenko. – К. : KNT, 2010. – 776 s.
6. Khymych Y.YU. Provedenye uchebnykh zanyatyuy po plavanyyu v NTUU Kyevskyy polytekhnycheskyy ynstytut // Fyzycheskoe vospytanye studentov, 2009. – № 2. – S. 101 – 103.
7. Tseslytska M. Zanyatyuya plavanyem v povyshenyy urovnya zdorov'ya studentov // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2013. – № 12. – S. 101-104. doi:10.6084/m9.figshare.880636.

УДК 796.011.3 – 057.875 : 373.58 (477.64 – 2)

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Соколова О.В., Семикін Д.М.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

handball.survey@gmail.com

Сучасна гуманістична парадигма освіти повинна не просто дати студентам обсяг знань, а сформувати таку людину-фахівця, яка має світоглядні переконання, здатна творчо мислити, приймати рішення, на основі своєї життєвої позиції, яка узгоджена з інтересами інших людей. Майбутній учитель повинен дбати про своє

Фізичне виховання та спорт

здоров'я, фізичну досконалість, бути готовим до самовиховання і вміти передавати учням отриманий досвід. У сучасних педагогічних дослідженнях укріпились положення, що заняття фізичною культурою є одним з головних напрямів оздоровчої роботи в навчальних закладах. Однак на практиці навчальний процес з фізичної культури в частині збереження і зміцнення здоров'я є малопродуктивним. Аналіз досліджень підтверджує, що значна частина викладачів з фізичної культури орієнтується на практичну установку, пов'язану лише з підвищенням фізичної підготовленості й зростанням спортивно-технічних результатів; нерідко ігнорується формування мотиваційної сфери студентів, спрямованої на реалізацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Метою нашого дослідження є оцінка рівнів фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання. Засвідчено, рівень здоров'я студентів педагогічних коледжів характеризується як «небезпечний» для можливості виникнення захворювань. Студенти усіх відділень притаманні нижчі за середній і низькі рівні соматичного здоров'я. З роками навчання в коледжі спостерігається погіршення соматичного здоров'я студентів.

Ключові слова: коледж, студент, фізична підготовленість, фізичне здоров'я.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Соколова О.В., Семькин Д.Н.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,

г. Запорожье, Украина

handball.survey@gmail.com

Современная гуманистическая парадигма образования должна не просто дать студентам объем знаний, а сформировать человека-специалиста, имеющего мировоззренческие убеждения, способного творчески мыслить, принимать решения на основе своей жизненной позиции, согласованной с интересами других людей. Будущий учитель должен заботиться о своем здоровье, физическом совершенстве, быть готовым к самовоспитанию и уметь передавать ученикам полученный опыт. В современных педагогических исследованиях утвердилось положение, что занятия физической культурой являются одним из главных направлений оздоровительной работы в учебных заведениях. Однако на практике учебный процесс по физической культуре в части сохранения и укрепления здоровья является малопродуктивным. Анализ исследований подтверждает, что значительная часть преподавателей по физической культуре ориентируется на практическую установку, связанную только с повышением физической подготовленности и ростом спортивно-технических результатов; нередко игнорируется формирования мотивационной сферы студентов, направленной на реализацию здорового образа жизни и укрепления здоровья. Целью нашего исследования является оценка уровней физической подготовленности и физического здоровья студентов Запорожского педагогического колледжа на протяжении обучения. Засвидетельствовано, что уровень здоровья студентов педагогических колледжей характеризуется как «опасный» для возможности возникновения заболеваний. Студентам всех отделений присущи «ниже среднего» и «низкий» уровни соматического здоровья. С годами обучения в колледже наблюдается ухудшение соматического здоровья студентов.

Ключевые слова: колледж, студент, физическая подготовленность, физическое здоровье.

STUDY OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL HEALTH STUDENTS OF ZAPORIZHZHYA COLLEGE OF EDUCATION

Sokolova O.V., Semykin D. M.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

handball.survey@gmail.com

Modern humanistic paradigm of education should not only give students a body of knowledge, and the form of such a person a specialist, having philosophical beliefs that can think creatively, to make decisions on the basis of their position in life, consistent with the interests of other people. The future teacher must take care of their health and physical perfection, to be ready for self-education and be able to transmit students the experience. In the current situation of educational research confirmed that physical exercise is one of the main directions of improving work in education. However, in practice the educational process on physical training in the conservation and promotion of health is unproductive. Research analysis confirms that a significant proportion of teachers in physical education focused on practical installation associated only with the increase of physical fitness and sports growth and technical results; often overlooked form of motivational sphere of students, aimed at the realization of a healthy lifestyle and health promotion. The aim of our study was to evaluate the levels of physical fitness and physical health of students of

Zaporozhye Pedagogical College for training. It witnessed that the level of teaching college students health is described as «dangerous» for the possibility of disease. For students of all branches of inherent «below average» and «low» levels of physical health. Over the years, college students' physical health deterioration is observed.

Key words: college, student, physical fitness, physical health

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В епоху соціально-економічних перетворень сучасного суспільства проблема збереження здоров'я набула глобального характеру. Негативні тенденції техногенної цивілізації призводять до зростання серцево-судинних порушень, прояву «синдрому хронічної втоми», до зростання психоневрологічних і психосоматичних захворювань людей, в тому числі і в студентській молоді. З огляду на це положення, при організації освітнього процесу у вишах не слід ігнорувати стан здоров'я студентів, тому що це одна з найважливіших умов успішного навчання, професійного та особистісного становлення.

Майбутній учитель повинен дбати про своє здоров'я, фізичну досконалість, бути готовим до самовиховання і вміти передавати учням отриманий досвід [8]. У сучасних педагогічних дослідженнях утвердилось положення, що заняття фізичною культурою є одним з головних напрямів оздоровчої роботи в навчальних закладах. Однак на практиці навчальний процес з фізичної культури в частині збереження і зміцнення здоров'я є малопродуктивним [3, 5]. Аналіз досліджень підтверджує, що значна частина викладачів з фізичної культури орієнтується на практичну установку, пов'язану лише з підвищенням фізичної підготовленості й зростанням спортивно-технічних результатів; нерідко ігнорується формування мотиваційної сфери студентів, спрямованої на реалізацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я [10]. Очевидним є те, що відсутність особистих потреб і мотивів у збереженні своїх психофізичних можливостей, усвідомлення значущості здоров'я для повноцінної реалізації свого потенціалу є основною причиною погіршення здоров'я молодих людей.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз літературних даних свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмета [8]. Дослідження низки науковців [1, 4, 6] доводять, що понад третину студентів оцінюють традиційний зміст занять як незадовільний і лише п'ята частина – як задовільний. З'ясовано, що 80 % студентів не відвідували б занять з фізичного виховання, якби вони не були обов'язковими. Т.Ю.Круцевич відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на диференційований підхід до кожного студента. Це вимагає від фахівців фізичної культури постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань [7].

Багато досліджень висвітлювало проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ. Проаналізовано стан фізичного виховання у Росії, Польщі, Норвегії та США. Виявлено ставлення студентів технічного ВНЗ до традиційного змісту занять урочної форми [4]. Запропоновано та апробовано організаційну модель спортивно-оздоровчої діяльності для підвищення обсягів рухової активності, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) [2]. Розглянуто питання розроблення критеріїв оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» в контексті інтеграції в Європейський освітній простір [11].

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в умовах кредитно-модульної системи повинно дозволити студентам не тільки підвищити рівень їх фізичної підготовленості, але й придбати необхідні знання та навички для практичного використання засобів фізичної культури в побуті і навчання, навчити їх самостійно застосовувати фізичні вправи для зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму [9, 11].

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – дослідити рівні фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень фізичної підготовленості студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання.
2. Оцінити рівень фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання.

Для вирішення поставлених у роботі завдань і забезпечення вірогідності результатів дослідження. Ми використали теоретичні, педагогічні, а також відповідні методи математичної статистики.

У процесі дослідження були застосовано:

- аналіз й узагальнення даних літературних джерел;
- тестування рівня фізичної підготовленості за допомогою тестів: вис на зігнутих руках (с) / згинання-розгинання рук у висі (разів); піднімання в сід за 1 хв. (разів); стрибок у довжину з місця (см); біг на 100 м (с); човниковий біг 4x9 м (с); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
- оцінка функціональної підготовленості за сумою балів 5-ти інтегральних показників за Г.Л. Апанасенком;
- стандартні методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в Запорізькому педагогічному коледжі. У ньому брали участь 126 студентів (чоловічої і жіночої статі) двох відділень: «Фізичне виховання» (ФВ) і «Дошкільне виховання» (ДВ).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ми дослідили рівень фізичної підготовленості студентів двох відділень: «Дошкільне виховання» (ДВ), «Фізичне виховання» (ФВ) (табл.1). У порівнянні двох відділень за всіма показниками кращими виявилися хлопці ФВ. Результат за тестом згинання-розгинання рук у висі студентів ДВ склав $26,20 \pm 1,99$ проти $36,70 \pm 1,77$ разів у хлопців ФВ. За показниками бігу на 100 м – $15,1 \pm 0,22$ с проти $14,6 \pm 0,21$ с у студентів ФВ. За тестом човниковий біг результат у хлопців ДВ склав $5,1 \pm 0,19$ с на відміну від ФВ ($4,9 \pm 0,16$ с). Отримані дані за підніманням в сід: у хлопців ДВ – $50,2 \pm 0,85$ разів, у хлопців ФВ – $55,6 \pm 0,69$ разів; стрибок у довжину з місця: у хлопців ДВ – $201,6 \pm 0,93$ см, у хлопців ФВ – $205,2 \pm 0,96$ см; нахил тулуба вперед з положення сидячи: у хлопців ДВ – $4,0 \pm 0,61$ см, у хлопців ФВ – $5,1 \pm 0,55$ см.

Спостерігалася та ж сама тенденція за результатами фізичної підготовленості в студенток – кращими виявилися студентки ФВ. Отже, у висі на зігнутих руках: у дівчат ДВ – $14,70 \pm 1,70$ с проти $18,10 \pm 2,13$ с у дівчат ФВ; біг на 100 м: у дівчат ДВ – $18,02 \pm 0,25$ с проти $18,10 \pm 2,13$ с у дівчат ФВ; човниковий біг: $5,6 \pm 0,17$ с у дівчат ДВ проти $5,3 \pm 0,22$ с у дівчат ФВ; піднімання в сід: у дівчат ДВ – $47,2 \pm 1,32$ разів, у дівчат ФВ – $50,4 \pm 0,86$ разів; стрибок у довжину з місця: у дівчат ДВ – $187,4 \pm 1,62$ см, у дівчат ФВ – $191,7 \pm 1,09$ см. Лише за показниками нахил тулуба вперед з положення сидячи кращими були дівчата ДВ ($10,3 \pm 1,12$ см проти $10,1 \pm 1,03$ см).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості студентів педагогічного коледжу

№ п/п	Тести	Чоловіки			Жінки		
		ДВ	ФВ	t	ДВ	ФВ	t
1.	Згинання-розгинання рук у висі, к-сть разів / вис на зігнутих руках, с	$26,20 \pm 1,99$	$36,70 \pm 1,77$	3,94	$14,70 \pm 1,70$	$18,10 \pm 2,13$	1,25
2.	Біг на 100 м, с	$15,1 \pm 0,22$	$14,6 \pm 0,21$	1,67	$18,02 \pm 0,25$	$17,1 \pm 0,16^*$	3,07
3.	Човниковий біг 4x9 м, с	$5,1 \pm 0,19$	$4,9 \pm 0,16$	0,80	$5,6 \pm 0,17$	$5,3 \pm 0,22$	1,03
4.	Піднімання в сід за 1 хв, к-сть разів	$50,2 \pm 0,85$	$55,6 \pm 0,69^*$	4,95	$47,2 \pm 1,32$	$50,4 \pm 0,86^*$	2,05
5.	Стрибок у довжину з місця, см	$201,6 \pm 0,93$	$205,2 \pm 0,96^*$	2,69	$187,4 \pm 1,62$	$191,7 \pm 1,09^*$	2,21
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$4,0 \pm 0,61$	$5,1 \pm 0,55$	1,34	$10,3 \pm 1,12$	$10,1 \pm 1,03$	0,13

Протягом навчання було отримано такі показники. Отже, найвищі темпи приростів результатів бігу на 100 м серед дівчат спостерігалися у відділенні ФВ (7,06 %). У групах. Найменшими приростами результатів спринтерського бігу відзначилися дівчата з груп ДВ (3,1 %). У середньому результати бігу на 100 м зросли на 3,7 % у юнаків і на 5,6 % у дівчат. В усіх групах результати бігу на 100 м на перших двох курсах підвищувалися (у середньому на 2,5 % та 1,4 %), а на третьому – спостерігалось деяке уповільнення темпів приросту результатів (0,2 %). Результати човникового бігу, натомість, навпаки, за час навчання у коледжі суттєво поліпшилися. Найбільші прирости рівня розвитку спритності спостерігалися в юнаків. У групі ФВ підвищення результатів були найбільшими (13,7 %) і результати покращилися з 11,3 с до 10,5 с.

Під час навчання студентів на 1-му курсі спостерігалось стрімке підвищення результатів човникового бігу в усіх групах (у середньому – на 3,7 %); під час другого року навчання прирости були майже непомітними (0,2 %); на третьому курсі темпи приростів зросли до 2,18 %. Результати стрибка в довжину за час навчання в коледжі стрімко зросли і в юнаків (у середньому – на 16,05 %), і в дівчат (на 15,3 %). Темпи приросту результатів дівчат у висі зростали на перших трьох курсах навчання в коледжі з 1,7 % до 11,5 %, проте середнє значення приросту було одним з найбільшим серед усіх вправ (24,7 %). Результати поліпшилися в середньому з 12,7 с до 15,7 с. Динаміка результатів у підніманні в сід у юнаків і дівчат педагогічного коледжу має хвилеподібний характер. На першому році навчання результати студентів стрімко зростають (5,2 %), на другому темпи зростання уповільнюються (до 1,6 %), на третьому році знов пришвидшуються – до 4,6 %. Приріст результатів студентів педагогічного коледжу у вправі на гнучкість був найбільшим серед усіх тестів у дівчат (26,3 %) і в юнаків (47,4 %).

Оцінка фізичного здоров'я студентів відділення ФВ засвідчила низький рівень соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка $5,00 \pm 0,52$ балів) (табл.2).

Таблиця 2 – Індекси соматичного здоров'я студентів, ($X \pm m$)

Контингент Показники	Соматичне здоров'я	
	Кількість балів	Рівень
ДВ	$2,89 \pm 0,47$	Низький
ФВ	$2,27 \pm 0,24$	Низький

Рівень фізичного стану характеризує здоров'я студентів усіх відділень педагогічного коледжу як середній. Проте спостерігаються вірогідні розбіжності між показниками двох відділень – показники фізичного стану студентів відділення «Фізичне виховання» незначно випереджають дані студентів «Дошкільне виховання». Імовірно, різниця в показниках, як і в попередніх випадках, пов'язана зі статтю студентів. Також розбіжності можуть пояснюватися порівняно більшим обсягом навчальних дисциплін, пов'язаних з руховою активністю на відділенні «Фізичне виховання».

ВИСНОВКИ

1. В усіх групах результати бігу на 100 м на перших двох курсах підвищуються (у середньому на 2,6 % та 1,4 %), а на третьому – спостерігається деяке уповільнення темпів приросту результатів (0,2%). На 1-му році навчання в усіх групах студентів спостерігається стрімке підвищення результатів човникового бігу (у середньому – на 3,7 %); на другому році навчання поліпшення майже непомітні (0,3 %); на третьому курсі темпи приростів зростають до 2,2 %. Результати стрибка в довжину за час навчання в коледжі стрімко зросли і в юнаків (у середньому – на 16,05 %), і в дівчат (на 15,3 %). Хоча приріст результатів у висі на перекладині у дівчат і підтягуванні на перекладині у юнаків були одними з найбільших 24,7 % і 25,4 %.
2. Рівень здоров'я студентів педагогічних коледжів характеризується як «небезпечний» для можливості виникнення захворювань. Для студентів усіх відділень притаманні нижчі за середній і низькі рівні соматичного здоров'я. З роками навчання в коледжі спостерігається погіршення соматичного здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амбарцумян Р.А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Р.А.Амбарцумян, М.М.Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета, 2013. – № 2 (73). – С. 216-220.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання : 24.00.02 / В. Б. Базильчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
3. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Л. О. Демінська. – Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2014. – 20 с.
4. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2003. – № 17. – С.23-24.
5. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Забора. – ЛДУФК. – Львів, 2012. – 21 с.
6. Коник Г.А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г.А. Коник, В.А.Темченко, Т.Е.Усова //Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2006. – № 4. – С. 108–114.
7. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания [Текст] : дис... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.
8. Левченко А.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Самарский гос. пед. ун-т, Самара, 2012. – 21 с.
9. Положення про організацію навчального процесу в Запорізькому національному університеті. – Запоріжжя : ЗНУ. – 2016. – 32 с.
10. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Л. П. Сущенко ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2003. – 45 с.
11. Temchenko V. A. Assessment of students' succession in discipline «Physical education» / V. A.Temchenko, V. S. Muntian // Physical education of students, 2011. – № 1. – С. 123-125.

REFERENCES

1. Ambartsumyan R.A. Fizicheskoye razvitiye inostrannykh studentov, obuchayushchikhsya v tekhnicheskom vuze Pribaykal'ya / R.A.Ambartsumyan, M.M.Kolokol'tsev // Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta, 2013. – № 2 (73). – S. 216-220.
2. Bazil'chuk V. B. Organizatsiyni zasadi aktivizatsii sportivno-ozdorovchoi diyal'nosti studentiv v umovakh vishchogo navchal'nogo zakladu : avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vikhovannya : 24.00.02 / V. B. Bazil'chuk; L'viv. derzh. in-t fiz. kul'turi. – Lviv, 2004. – 22 с.

3. Demíns'ka L. O. Mízhpredmetní zv'yazki u protsesí profesíynoí' pídgotovki maybutníkh uchitelív fízichnoí' kul'turi : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya í metodika prof. osvítii» / L. O. Demíns'ka. – Lugan. nats. ped. un-t ímení T. Shevchenka. – Lugans'k, 2014. – 20 s.
4. Zhdanova O. Stavleniya studentív do traditsíynogo zmístu urochnoí' formi zanyat' / O. Zhdanova, V. Bazil'chuk // Pedagogíka, psikhologíya ta med.-bíol. probl. fíz. vikhovannya í sportu, 2003. – № 17. – С.23-24.
5. Zabora A. V. Formuvannya znan' í navichok maybutníkh vchitelív fízichnoí' kul'turi v protsesí vivchennya distsiplín «Teoriya í metodika fízichnogo vikhovannya» í «Gímnastika z metodikoyu vikladannya» : avtoref. dis. ... kand. nauk z fíz. vikhovannya í sportu : [spets.] 24.00.02 «Fízichna kul'tura, fízichne vikhovannya ríznikh grup naseleennya» / A. V. Zabora. – LDUFK. – L'vív, 2012. – 21 s.
6. Konik G.A. Uchebnyye zanyatiya po vidam sporta kak sredstvo for- mirovaniya motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni u studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy / G.A. Konik, V.A.Temchenko, T.Ye. Usova //Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey, 2006. – № 4. – S. 108–114.
7. Krutsevich T. YU. Upravleniye fizicheskim sostoyaniyem podrostkov v sisteme fizicheskogo vospitaniya [Tekst] : dis ... d-ra nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Krutsevich Tat'yana Yur'yevna ; Natsional'nyy un-t fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy. – K., 2000. – 510 s.
8. Levchenko A.V. Formirovaniye gotovnosti k zdorovomu obrazu zhizni u studentov pedagogicheskogo universiteta : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.08 / Samarskiy gos. ped. un-t, Samara, 2012. – 21 s.
9. Polozhennya pro organizatsíyu navchal'nogo protsesu v Zaporíz'komu natsíonal'nomu uníversitetí. – Zaporízhhzha : ZNU. – 2016. – 32 s.
10. Sushchenko L. P. Teoretiko-metodologíchní zasadi profesíynoí' pídgotovki maybutníkh fakhívtsív fízichnogo vikhovannya ta sportu u vishchikh navchal'nikh zakladakh : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya í metodika prof. osvítii» / L. P. Sushchenko ; Ín-t pedagogíki í psikhologíi prof. osvítii APN Ukraíni. – K., 2003. – 45 s.
11. Temchenko V. A. Assessment of students' succession in discipline" Physical education" / V.A.Temchenko, V. S. Muntian // Physical education of students, 2011. – № 1. – S. 123-125.

УДК 796.012.1 : 612.8.04 : 159.944.4 – 057.875

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Тищенко В.О., Страколист Г.М.,
Ромалійська О.В., Гапон К.В., Салівон-Гончаренко А.А.¹

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
Університетська клініка Запорізького державного медичного університету¹*

hostkvo@mail.ru

Виражена психоемоційна реакція формується в студентів під час екзаменаційної сесії. У цей період у відповідь на дію стресового чинника вмикаються певні адаптивні механізми, що виражаються у фізіологічних і психологічних реакціях організму. Важливою інтегральною характеристикою індивідуальних особливостей людини є баланс активності симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, у зв'язку з цим формуються відповідні групи із різним типом регулювання (ейтоніки, ваготоніки, симпатотоніки). Тому,

ми проаналізували динаміку змін показників вегетативного статусу студентів Запорізького національного університету в період екзаменаційної сесії та його вплив на рівень фізичної й розумової працездатності. Найбільш інформативним та чутливим інструментальним методом оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи є дослідження показників шкірних симпатичних викликаних потенціалів. За допомогою діагностичного інтегрального коефіцієнта було визначено тип вегетативної реакції студентів на стресову ситуацію. Достовірних даних за гендерні особливості регулювання тону ВНС виявлено не було, але зареєстровано певну тенденцію переважання симпатичного тону для студентів, а парасимпатичного – для студенток. Також серед студенток виявлено більш виражену реакцію на стрес, що може бути обумовлене типом функціональної міжпівкульної асиметрії головного мозку.

Ключові слова: студент, вегетативний статус, шкірні симпатичні викликані потенціали.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Тищенко В.А., Страколист А.Н.

Ромалийская О.В., Гапон Е.В., Саливон-Гончаренко А.А.¹

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Запорожье, Украина
Университетская клиника Запорожского государственного медицинского университета¹

hostkvo@mail.ru

Выраженная психоэмоциональная реакция формируется у студентов во время экзаменационной сессии. В этот период в ответ на действие стрессового фактора включаются определенные адаптивные механизмы, выражающиеся в физиологических и психологических реакциях организма. Важной интегральной характеристикой индивидуальных особенностей человека является баланс активности симпатического и парасимпатического отделов высшей нервной системы, в связи с чем формируются соответствующие группы с различным типом регулирования (эйтоники, ваготоники, симпатотоники). Поэтому мы проанализировали динамика изменений показателей вегетативного статуса студентов Запорожского национального университета в период экзаменационной сессии и его влияние на уровень физической и умственной работоспособности. Наиболее информативным и чувствительным инструментальным методом оценки функционального состояния высшей нервной системы является исследование показателей кожных симпатических вызванных потенциалов. С помощью диагностического интегрального коэффициента был определен тип вегетативной реакции студентов на стрессовую ситуацию. Достоверных данных гендерных особенностей регулирования тону вегетативной нервной системы выявлено не было, но зарегистрирована определенная тенденция преобладания симпатического тону для студентов, а парасимпатического – для студенток. Также среди студенток обнаружена более выраженная реакция на стресс, которая может быть обусловлена типом функциональной межполушарной асимметрии головного мозга.

Ключевые слова: студент, вегетативный статус, кожные симпатические вызванные потенциалы.

CHANGES OF VEGETATIVE STATUS OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION OF THE SESSION

Tyshchenko V., Strakolist H., Romaliiskaya O., Gapon K., Salivon-Goncharenko A.¹

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine¹
University Hospital of Zaporizhzhya State Medical University

hostkvo@mail.ru

Severe psycho-emotional reaction is formed from students during the examination session. During this period, in response to the stress factor includes certain adaptive mechanisms that lead to physiological and psychological reactions of the human body. An important integral characteristic of the individual characteristics of human activity is the balance of the sympathetic and parasympathetic divisions of the higher nervous system, in connection with which the respective groups are formed with a different type of regulation (eytoniks, vagotonics, sympathotonics). Therefore, we analyzed the dynamics of changes in vegetative student status indicators Zaporizhzhya National University during the period of examination session and its impact on physical and mental performance. The most informative and sensitive instrumental method for assessing the functional state of the higher nervous system is to study the performance of skin sympathetic evoked potentials. With a scan rate of the integral type of vegetative reactions of students was determined to a stressful situation. Reliable data for gender-specific regulation of the tone of the autonomic nervous system has not been found, but registered a certain tendency to the predominance of sympathetic tone for students and parasympathetic for female students. Also among the students found a more pronounced reaction to stress, which may be due to the type of functional inter-hemispheric asymmetry of the brain.

Key words: student, vegetative state, skin sympathetic evoked potentials.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Організм людини є динамічною системою, пов'язаною із зовнішніми середовищними факторами [4]. Ланкою, що допомагає адекватно реагувати організму (адаптуватися) на

умови зовнішнього середовища, що постійно змінюються, є вегетативна нервова система (ВНС). ВНС розцінюється як ієрархічна система автоматичного регулювання роботи органів і систем [8]. Завдяки їй об'єкти регулювання прагнуть відновити вихідний стан або перейти на більш високий адаптивний рівень при різних стресових впливах [9]. У процесі вегетативного регулювання беруть участь три блоки: парасимпатичний (гомеостаз), симпатичний (адаптація), центральний (загальне управління).

Однією з важливих інтегральних характеристик індивідуальних особливостей людини є баланс активності симпатичного і парасимпатичного відділів ВНС, у зв'язку з чим формуються відповідні групи із різним типом регулювання ВНС, що володіють певними функціональними особливостями [1]. За даними літератури, напруга взаємодії функціональних систем мінімальна в нормотонічного й максимальна в симпатикотонічного типу регулювання ВНС [2].

За твердженнями низки вчених ВНС загалом реагує на негативні психофізіологічні і фізичні виробничі фактори поступовим виснаженням та зниженням адаптаційних можливостей організму [6]. Отже, дисфункція ВНС і зумовлена цим зниженням адаптаційних можливостей організму, та розглядається в якості основного фактору ризику захворювань у осіб, які перебувають в станах, на межі між здоров'ям і хворобою [5]. Дані літератури підкреслюють також значний вплив стресу на організм і вказують на можливість розвитку астеновегетативного, астеничного, ангіодистонічного синдромів [3].

Постійно зростаючий темп життя та значне інформаційне навантаження на окрему особистість також є чинниками стресу. Найбільш схильними до впливу такого стресу є молоді люди в період гормональної перебудови організму, а саме студенти, оскільки в процесі навчання відбувається адаптація до комплексу факторів, що є специфічними для вищої школи. Адаптація студентів – це складний динамічний соціально-психофізіологічний процес, що супроводжується значним напруженням компенсаторно-приспосувальних систем. [14]. Наслідком надмірної напруги, особливо в період екзаменаційної сесії, нерідко є порушення вегетативної регуляції. Це істотно знижує рівень фізичної і розумової працездатності, призводить до різних порушень у стані здоров'я молодого організму [12]. Найчастіше вегетативна дисфункція проявляється симптомами з боку нервової та серцево-судинної системи. Соматичні прояви найчастіше супроводжуються загальною слабкістю підвищеною втомлюваністю, емоційними розладами, метеозалежністю, дисомніями [6].

Найбільш інформативним та чутливим інструментальним методом оцінки функціонального стану ВНС є дослідження показників шкірних симпатичних викликаних потенціалів (ШСВП) [10]. Метод ШСВП дозволяє об'єктивно оцінити стан ВНС, у тому числі її надсегментарну ланку (задні відділи гіпоталамуса, активуючу ретикулярну формацію, лімбічні структури), а також оцінити її реактивність та вегетативний профіль [6, 7]. ШСВП з графічним відображенням шкірно-гальванічних відповідей на електричний стимул [10] і відображає рефлекс, у якому можна виділити три ланки: аферентну, центральну і еферентну [15, 16] (рис. 1).

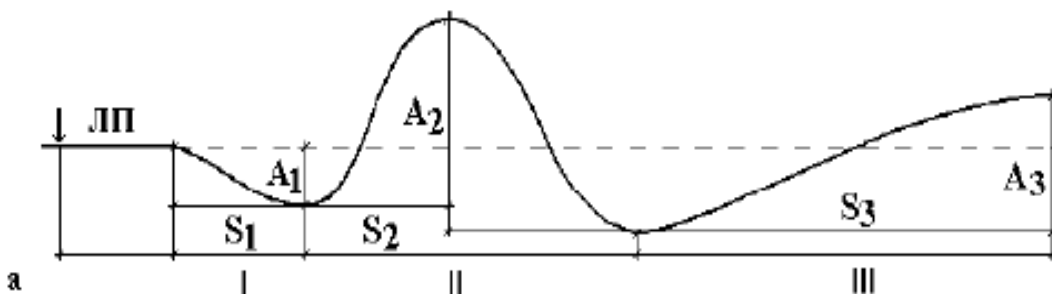


Рис. 1. ШСВП: ЛП – латентний період ШСВП; A1, A2, A3 – амплітуди першої, другої і третьої фаз; S1, S2, S3 – тривалість висхідних часток фаз

Оцінка роботи всіх блоків вегетативної регуляції у цілому реєструється за показниками ШСВП. Тому ШСВП є не тільки рефлексом, але й показником стійкості системи

вегетативного регулювання, включаючи всі блоки, у тому числі і центральну ланку. Метод ШСВП дозволяє вірогідно підтвердити наявність вегетативної дисфункції і визначити направленість загального тонуусу ВНС [12].

МЕТА, МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета роботи – проаналізувати динаміку змін показників вегетативного статусу студентів Запорізького національного університету (ЗНУ) в період екзаменаційної сесії та його вплив на рівень фізичної і розумової працездатності.

Протягом семестру та в період сесії обстежено студентів 1 курсу Запорізького національного університету факультету фізичного виховання в кількості 112 осіб (71 студентів та 41 студенток), у віці від 17 до 19 років (середній вік – $18,5 \pm 1,2$ рр.). Проводилося дослідження загального тонуусу ВНС за допомогою ШСВП.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Дослідження шкірних викликаних симпатичних потенціалів, яке проводилось на апараті «Нейрон-СПЕКТР 4М/ВП» («Нейро-Софт»). Реєстрація ШСВП проводилася в комфортних умовах, у положенні пацієнта лежачи на спині з відкритими очима електродами, які встановлені на долонях (активний – у середині долоні, референтний – на 2-й фаланзі середнього пальця). Перед накладанням електродів на шкіру наносився електропровідний гель. Спочатку визначали порогове значення сили струму, яке викликало невелике відхилення від ізолінії. Потім проводилася стимуляція силою струму, що дорівнює подвійному або потрійному пороговому значенню. Для пошуку порогової сили струму ШСВП використовувалася одноразова стимуляція зі зростаючою амплітудою від 4 мА і вище. Застосовувалися імпульси прямокутної форми тривалістю 0,1 мс. Часовий інтервал між повторними стимуляціями складав не менш 60 с для відновлення реактивності. Усереднювалися 3-4 найбільш відтворені відповіді. Проводився аналіз стандартних показників (латентність, амплітуди 1 та 2 фази, тривалість 1 та 2 фази, час відновлення вихідного стану, співвідношення фаз негативної та позитивної частини відповіді, співвідношення амплітуд ШСВП) [6, 7].

У динаміці оцінювалися такі показники: латентний період (ЛП – тривалість синаптичної затримки у відповідь реакції на рівні головного мозку) [10], максимальна амплітуда (A_{max} – інтенсивність вегетативної реакції), співвідношення амплітуд негативних (A_1) та позитивних (A_2) компонентів відповіді (переважання тонуусу у вегетативній регуляції, час відповіді (Т-якість регулювання, участь центральної ланки) [7], та обчислювався діагностичний інтегральний коефіцієнт (ДК) за методом, описаним у патенті на корисну модель, розробленим на базі ННМЦ «Університетська клініка» [12].

Таким чином, для кожного окремого студента за результатами проведення ШСВП був розрахований ДК, який оцінювався в балах за допомогою критеріїв (табл. 1, 2).

Таблиця 1 – Розрахунок діагностичного інтегрального коефіцієнта

Т (тривалість відповіді)	Кількість балів
3,09-3,69 с	0 балів
3,69-4,8 с	1 бал
4,9-7,9 с	2 бали
$T < 3,08$ с або $T > 8,0$ с	3 бали
<i>СА (спонтанна активність)</i>	<i>Кількість балів</i>
відсутня	0 балів
наявна	1 бал

T (тривалість відповіді)	Кількість балів
<u>Переважання тону</u>	<u>Знак</u>
симпатичний	«+»
парасимпатичний	«-»
<u>ЛП (латентний період)</u>	<u>Кількість балів</u>
1,3-1,48 с	0 балів
1,1-1,29 с або 1,47-1,5 с	1 бал
0,8-1,1 с або 1,51-1,65 с	2 бали
ЛП < 0,8 с або T > 1,65 с (але не > 1,8 с)	3 бали
<u>A max (максимальна амплітуда)</u>	<u>Кількість балів</u>
0,69-0,95 мВ	0 балів
0,5-0,68 мВ або 0,96-1,45 мВ	1 бал
0,4 – 0,5 мВ або 1,45-2,8 мВ	2 бали
A max < 0,4 мВ або A max > 2,81 мВ	3 бали

Таблиця 2 – Експрес-оцінка викликаних шкірних симпатичних потенціалів

Сумарна кількість балів	Інтерпретація
0 – 2 бали	дані за вегетативну дисфункцію відсутні
3 – 4 бали	незначне переважання симпатичної чи парасимпатичної ланки вегетативної регуляції
5 – 7 балів	помірне переважання симпатичної чи парасимпатичної ланки вегетативної регуляції
8 – 10 балів	значне переважання тону симпатичної чи парасимпатичної ланки вегетативної регуляції
+	переважання симпатичного тону (симпатотоніки)
-	переважання парасимпатичного тону (ваготоніки)

3. Математично-статистична обробка отриманих результатів дослідження виконувалася з використанням комп'ютерних пакетів прикладних програм MS Excel "Statistica 6.0". Використовувалися наступні методи: метод середніх величин, вибірковий метод. Розраховувалися середнє арифметичне значення (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерій t-Ст'юдента (t) [13].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Під час дослідження впродовж семестру ми розподілили студентів за вегетативним статусом, що обчислювався за допомогою ДК, на 3 групи (табл.3).

Студенти зі збалансованим вегетативним тонусом – 1 група (ейтоніки, ДК 0-2 бали) склали 65,2 % – 73 особи, із них 43 студенти (38,4%) та 30 студенток (26,7%), студенти із переважанням вагусних впливів – 2 група (ваготоніки, ДК (-)3-10 балів) – 12 осіб (10,7%), з них 5 студентів (3,6%) та 7 студенток (7,1%), студенти з переважанням симпатичних впливів – 3 група (симпатотоніки, ДК(+))3-10 балів) – 27 осіб (24%), з них 23 студентів (21,5%) та 4 студентки (3,6%).

Для кожної групи протягом семестру вираховано середній бал успішності, який за кредитно-модульною системою становив: 1 група (ейтоніки) – $88,1 \pm 2,2$ балів, 2 група (ваготоніки) – $75,6 \pm 3,3$ балів, 3 група (симпатотоніки) – $80,2 \pm 6,7$ балів. Встановлено зв'язок між середнім балом та ДК, який показав, що чим більший ДК, тим гірше засвоєння матеріалу. Найліпші

показники засвідчено в студентів, які не мають вегетативної дисфункції та тих, що мають незначне переважання симпатичної ланки вегетативної регуляції.

Таблиця 3 – Розподіл студентів ЗНУ за вегетативним статусом під час навчання, %

1 група (ейтоніки)				
ДІК, бали	Загальна к-сть	студенти	студентки	сер. бал, (X ± m)
	n=73	n=43	n=30	
0-2	65,2	38,4	26,7	88,1±2,2
2 група (ваготоніки)				
ДІК (-)	n=12	n=5	n=7	сер. бал, (X ± m)
3-4	2,7	0,9	1,8	84,2±3,1
5-7	5,3	1,8	3,5	78,3±1,4
8-10	2,7	0,9	1,8	64,4±4,2
3 група (симпатотоніки)				
ДІК (+)	n=27	n=23	n=4	сер. бал, (X ± m)
3-4	10,7	10	1,8	86,2±2,7
5-7	7,1	6,2	0,9	79,4±3,2
8-10	6,2	5,3	0,9	75,2±2,6

Як видно з таблиці 4, під час сесії у студентів із 1 групи (ейтоніки) – ДІК 0-2 бали – отримано в 33% студентів та в 20,5% студенток. Порівняно 4,5% серед студентів та студенток було зареєстровано ДІК +3-4 бали. Крім того, в 0,9 % студентів та в 1,8% студенток було отримано ДІК, що склав +5-7 балів. ДІК 8-10 балів – відсутній в обох групах.

Таблиця 4 – Розподіл студентів ЗНУ за вегетативним статусом під час екзаменаційної сесії, %

1 група (ейтоніки)				
ДІК, бали	Загальна к-сть	студенти	студентки	сер. бал, (X ± m)
	n=73	n=43	n=30	
0-2	53,6%	33%	20,5%	92,3±1,9
(+)3-4	8,9%	4,5%	4,5%	86,4±2,7
(+)5-7	2,7%	0,9%	1,8%	82,1±0,5
(+)8-10	0	0	0	0
2 група (ваготоніки)				
ДІК (-)	n=12	n=5	n=7	сер. бал, (X ± m)
3-4	1,8%	0,9%	0,9%	82,2±0,2
5-7	6,3%	2,7%	3,6%	72,2±4,2
8-10	2,7%	0,9%	1,8%	52,8±1,7
3 група (симпатотоніки)				
ДІК (+)	n=27	n=23	n=4	сер. бал, (X ± m)
3-4	4,5%	3,6%	0,9%	87,3±4,1
5-7	17,9%	16,1%	1,8%	82,1± 3,9
8-10	1,8%	0,9%	0,9%	53,1±0,8

У студентів із переважанням вагусних впливів показники також змінилися. Отже, в 0,9 % студентів та студенток ДІК склав 3-4 бали; в 2,7 % студентів та в 3,6 % студенток зареєстровано ДІК 5-7 балів; ДІК 10 балів зафіксовано серед 0,9 % студентів та 1,8 % студенток.

Серед студентів із переважанням симпатичних впливів на активність серцевої діяльності (3 група (симпатотоніки)) було відмічене ДІК 3-4 бали в 3,6 % студентів та в 0,9 % студенток. У 16,1 % студентів та в 1,8% студенток ДІК – 5-7 балів, та порівну лише 0,9 % склали представники обох груп із ДІК 8-10 балів.

Отже, студенти із відсутністю вегетативної дисфункції за даними ШСВП, незначним переважанням симпатичної/парасимпатичної ланок вегетативної регуляції мали незначне

відхилення середніх балів під час навчання за семестр та складання екзаменаційної сесії (табл.5).

При порівнянні середнього балу успішності під час навчання і під час складання екзаменаційної сесії в досліджуваних 1 групи (ейтоніки) з ДІК 0-2 бали, не визначені вірогідні відмінності ($t = 1,4$; $P > 0,05$). Хоча для реципієнтів із ДІК 3-4 та 5-7 балів наприкінці дослідження ми визначили вірогідні відмінності середнього балу успішності порівняно з початком дослідження ($t = 32,0$; $P < 0,001$ та $t = 164,2$; $P < 0,001$ відповідно). Середній бал успішності цієї категорії студентів відповідав оцінкам «добре» та «відмінно».

Студенти 2 групи (ваготоніки) протягом дослідження отримали менший середній бал за складання екзаменаційної сесії, ніж за час навчання (оцінка «добре» протягом семестру та «задовільно» під час екзаменаційної сесії). При порівнянні студентів із помірним переважанням тону парасимпатичної частини ВНС під час навчання і складання екзаменаційної сесії із ДІК 3-4 та 5-7 балів не було визначено вірогідної відмінності середнього бала успішності ($t = 0,6$; $P > 0,05$ та $t = 1,4$ ($P > 0,05$)). Але в студентів із ДІК 8-10 балів зафіксовано достовірну різниця при $t = 0,6$; $P < 0,01$.

Студенти із помірним переважанням тону симпатичної частини ВНС (симпатотоніки) за результатами досліджень під час екзаменаційної сесії отримували кращий середній бал за складання іспиту, ніж під час навчання. У 3 групі засвідчено такі самі результати, як і в групі ваготоніки: із ДІК 3-4 та 5-7 балів не визначено вірогідної відмінності ($t = 0,2$; $P > 0,05$ та $t = 0,5$; $P > 0,05$ відповідно). Студенти із значним переважанням тону симпатичної/парасимпатичної частини ВНС із ДІК 8-10 балів за підсумками складання сесії були відправлені на перескладання іспитів, хоча ми визначили вірогідні відмінності середнього бала успішності порівняно з початком дослідження ($t = 8,1$; $P < 0,001$).

Таблиця 5 – Відхилення середніх балів під час навчання та екзаменаційної сесії в студентів ЗНУ за різним вегетативним статусом

1 група (ейтоніки)					
ДІК, бали	під час навчання		під час екзаменаційної сесії		t
	X	m	X	m	
0-2	88,1	2,2	92,3	1,9	1,4 ($P > 0,05$)
(+)3-4	-	-	86,4	2,7	32,0 ($P < 0,001$)
(+)5-7	-	-	82,1	0,5	164,2 ($P < 0,001$)
(+)8-10	-	-	-	-	
2 група (ваготоніки)					
	під час навчання		під час екзаменаційної сесії		t
	X	m	X	m	
3-4	84,2	3,1	82,2	0,2	0,6 ($P > 0,05$)
5-7	78,3	1,4	72,2	4,2	1,4 ($P > 0,05$)
8-10	64,4	4,2	52,8	1,7	2,6 ($P < 0,01$)
3 група (симпатотоніки)					
	під час навчання		під час екзаменаційної сесії		t
	X	m	X	m	
3-4	86,2	2,7	87,3	4,1	0,2 ($P > 0,05$)
5-7	79,4	3,2	82,1	3,9	0,5 ($P > 0,05$)
8-10	75,2	2,6	53,1	0,8	8,1 ($P < 0,001$)

ВИСНОВКИ

Під час впливу стресу ВНС намагається збільшити адаптаційні можливості організму за рахунок активації симпатичної ланки вегетативної нервової системи, що зауважено на прикладі 1 групи. Однак, якщо баланс вихідного тону ВНС вже було порушено, то спостерігаємо тенденцію до погіршення показників ДІК. Це відображує зменшення

адаптаційних можливостей ВНС під час стресу та поглиблення вегетативної дисфункції. Слід враховувати, що виявлені синдроми вегетативної дисфункції в обстежених студентів розглядалися в контексті виникнення на тлі гострого або хронічного стресу, тобто СВД психофізіологічної природи. Емоційно-вегетативно-ендокринні реакції на гострий стрес є нормальною фізіологічною відповіддю організму і не можуть вважатися патологічними [6].

Використання ШСВП з обчисленням діагностичного інтегративного коефіцієнта в студентів ЗНУ мало високу інформативність щодо оцінки функціонального стану та ступеню порушень функції вегетативної нервової системи. Майже третина обстежених мала вихідне перенапруження регуляторних систем та недостатність адаптаційних можливостей низького та середнього рівня, що потребує подальшого дослідження.

Достовірних даних гендерних особливостей регулювання тону ВНС під час цього дослідження виявлено не було, але зареєстровано певну тенденцію переважання симпатичного тону для студентів, а парасимпатичного – для студенток. Також серед студенток виявлено більш виражену реакцію на стрес, що може бути зумовлено типом функціональної міжпівкульної асиметрії головного мозку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айкарди Ж. Заболевания нервной системы у детей / Ж. Айкарди, М. Бакс, К. Гиллберг. – М. : Панфилова, БИНОМ. – 2013. – 124 с.
2. Акарачкова Е.С. Синдром вегетативной дистонии у современных детей и подростков / Е.С. Акарачкова, С.В. Вершинина. – М. : Педиатрия, 2011. – № 6. – 129-136.
3. Артамонова В.Г. Профессиональные болезни / В.Г. Артамонова, Н.Н.Шаталов. – М. : Медицина, 1984. – 356 с.
4. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М. : Медицина, 1997. – С. 7-33.
5. Бедненко В.С. Методы оценки и коррекции функционального состояния человека / В.С. Бедненко, Л.А. Гридин, Ю.А. Кукушкин. – М. : ООО Изд. дом «Русский врач», 2001. – 112 с.
6. Вейн А.М. Вегетативные расстройства / А.М. Вейн. – М. : Медицинское информационное агентство, 2003. – 515 с.
7. Гнездицкий В. В. Атлас по вызванным потенциалам мозга / В. В. Гнездицкий, О.С. Корепина. – Иваново : ПресСто, 2011. – 528 с.
8. Гонферт Г. Управление и регулирование в центральной нервной системе человека. Процессы регулирования в биологии / Г. Гонферт. – М., 1960. – С. 86-103.
9. Дришель Г. Динамика регулирования вегетативных функций. Процессы регулирования в биологии / Г. Дришель. – М., 1960. – С. 125-157.
10. Одинак М.М. Вызванные кожные вегетативные потенциалы: методическое руководство / М.М. Одинак, С.А. Котельников, Е.Б. Шустов. – СПб. – 1999. – С. 21-22.
11. Особенности вегетативной регуляции у мужчин молодого возраста с кардиальной патологией / О. В. Ромалийская, А. В. Демченко, А. В. Ревенькота та ін. // Український неврологічний журнал, 2014. – № 2. – С. 49-52.
12. Пат. 102048 Україна, МПК (2015.01) А61В 5/00, А61В 5/0488 (2006.01). Спосіб оцінки вегетативних порушень у хворих на гіпертонічну хворобу І стадії / В.І. Кривенко,

Т.Ю. Гриненко, О.В. Ромалійська, Є.С. Якименко – № u201504120 ; заявл. 28.04.2015 ; опубл. 12.10.2015; бюл. № 19.

13. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
14. Симоненко Г. Г. Стан автономної регуляції серцевої діяльності в студентів НМУ / Г.Г.Симоненко // Міжнародний неврологічний журнал, 2016. – № 4. – С.60-65.
15. Satchell P. M., Seere C. P. Evoked skin sympathetic nerv responses in man. J. Neurology Neurosurgery Psychiatry 1990; 50:8:1015-1021.
16. Schwallen S. Peripherautonomepotentiale (PAP) in der neurologischen diagnostic. EvozierterPotentiale in klinik und Praxis. J. Joerg, H. Hielsche (eds.). Berlin, Heidelberg:Springer-Verlag 1993; p. 270-282.

REFERENCES

1. Aykardy ZH. Zabolevaniya nervnoy systemy u detey /per. s anhl. pod red. A.A. Skoromtsa // ZH.Aykardy, M.Baks, K. Hyllberh. – М. : Yzd-tvo Panfylova, BYNOM. – 2013. – 178 с.
2. Akarachkova E.S. Syndrom vehetativnoy dystonii u sovremennykh detey y podrostkov / E.S.Akarachkova, S.V. Vershynyna. – М. : Pedyatryya, 2011. – № 6. – 129-136.
3. Artamonova V.H. Professyonal'nye bolezny / V.H.Artamonova, N.N.Shatalov. – М. : Medytsyna, 1984. – 356 s.
4. Baevskyy P.M. Otsenka adaptatsyonnykh vozmozhnostey orhanyzma y risk razvityya zabolevaniy / P.M. Baevskyy, A.P. Berseneva. М. : Medytsyna, 1997. – S. 7-33.
5. Bednenko B.C. Metody otsenky y korrektsyy funktsyonal'nogo sostoyaniya cheloveka / B.C. Bednenko, JI.A. Hrydyn, YU.A. Kukushkyn. – М. : ООО Yzd. dom «Russkyy vrach», 2001. – 112 s.
6. Veyn A.M. Vehetativnye rasstroystva / A.M. Veyn. – М.: Medytsynskoe ynformatsyonnoe ahent-stvo, 2003. – 515 s.
7. Hnezdytskyy V. V. Atlas po vyzvannym potentsyalam moz-ga / V. V. Hnezdytskyy, O. S. Korepyna. – Yvanovo : PresSto, 2011. – 528 s.
8. Honfert H. Upravlenye y rehulyrovanye v tsentral'noy nervnoy systeme cheloveka. Protsessy rehulyrovaniya v byolohyy / H. Honfert. – М., 1960. – S. 86-103.
9. Dryshel' H. Dynamika rehulyrovaniya vehetativnykh funktsyy. Protsessy rehulyrovaniya v byolohyy / H. Dryshel'. – М., 1960. – S. 125-157.
10. Odynak M.M. Vyzvannye kozhnye vehetativnye potentsyaly: metodicheskoe rukovodstvo / M.M.Odynak, S.A.Kotel'nykov, E.B. Shustov. – SPb, 1999. – S. 21-22.
11. Osobennosti vehetativnoy rehulyatsyy u muzhchyn molodoho vozrasta s kardyal'noy patolohiyey / O. V. Romalyyskaya, A. V. Demchenko, A. V. Reven'ko ta in. // Ukrayins'kyy nevrolohichnyy zhurnal. – 2014. – № 2. – S. 49-52.
12. Pat. 102048 Ukrayina, MPK (2015.01) A61V 5/00, A61V 5/0488 (2006.01). Sposib otsinky vehetativnykh porushen' u khvorykh na hipertonichnu khvorobu I stadiyi / V.I.Kryvenko, T.Yu.Hrynenko, O.V.Romaliys'ka, YE.S.Yakymenko – № u201504120 ; zayavl. 28.04.2015 ; opubl. 12.10.2015; byul. № 19.
13. Serhiyenko L.P. Sportyvna metrolohiya: teoriya i praktychni aspekty: [pidruchnyk] / L.P. Serhiyenko. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

14. Symonenko H. H. Stan avtonomnoyi rehulyatsiyi sertsevoyi diyal'nosti v studentiv NMU / H. H. Symonenko // Mizhnarodnyy nevrolohichnyy zhurnal. – 2016. – № 4. – S.60-65.
15. Satchell P. M., Seere C. P. Evoked skin sympathetic nerv responses in man. J. Neurology Neurosurgery Psychiatry 1990; 50:8:1015-1021.
16. Schwallen S. Peripherautonomepotentiale (PAP) in der neurologischen diagnostic. EvozierterPotentiale in klinik und Praxis. J. Joerg, H. Hielsche (eds.). Berlin, Heidelberg:Springer-Verlag 1993; p. 270-282.

УДК 796.011.3 – 057.875 : 372.55

ВИВЧЕННЯ СТАНУ РОБОТИ З ТУРИЗМУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ м. ЗАПОРІЖЖЯ

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О.

69063, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна

Розглянуто проблему організації роботи з оздоровчого туризму в загальноосвітніх школах. Проаналізовано зміст навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах різних років для учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл. Досліджено, що залишаються мало вивченими питання оцінки знань учнів, забезпеченість навчальних закладів туристським спорядженням, а також стан організації туристської роботи в загальноосвітніх школах взагалі. Дід час дослідження здійснили аналіз змісту навчального матеріалу шкільної програми з варіативного модуля «Туризм». Методом анкетування визначено рівень знань школярів з питань туризму. Вивчено наявність туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя, з переліком обладнання в шкільній програмі з фізичної культури, необхідного для вивчення модуля «Туризм». Результати дослідження свідчать, що більшість учнів загальноосвітніх шкіл виявили низький рівень спеціальної теоретичної підготовки з туризму. Анкетування вчителів фізичної культури 10-ти загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя підтвердило також недостатню теоретичну підготовку з туризму. Наявна кількість туристського обладнання у школах м. Запоріжжя не відповідає стандартним нормам, передбаченим шкільною програмою з варіативного модуля «Туризм».

Ключові слова: загальноосвітня школа, туризм, шкільна програма, спеціальне обладнання.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РАБОТЫ ПО ТУРИЗМУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ г. ЗАПОРОЖЬЯ

Чиженок Т.М., Коваленко Ю.А.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина

visnik_znu@ukr.net

Рассмотрена проблема организации работы по оздоровительному туризму в общеобразовательных школах. Проанализировано содержание учебного материала по туризму в школьных программах разных лет для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ. Доказано, что остаются мало изученными вопросы оценки знаний учащихся, обеспеченность учебных заведений туристским снаряжением, а также состояние организации туристской работы в общеобразовательных школах вообще. В ходе исследования провели анализ содержания учебного материала школьной программы по вариативного модуля «Туризм». Методом анкетирования определен уровень знаний школьников по вопросам туризма. Изучено наличие туристского снаряжения в общеобразовательных школах г. Запорожья, согласно перечню оборудования в школьную программу по физической культуре, необходимого для изучения модуля «Туризм». Результаты исследования свидетельствуют, что большинство учащихся общеобразовательных школ, показали низкий уровень специальной теоретической подготовки по туризму. Анкетирование учителей физической культуры 10-ти общеобразовательных школ Запорожья подтвердило также недостаточную теоретическую подготовку по туризму. Имеющееся количество туристского оборудования в школах г. Запорожья не соответствует стандартным нормам, предусмотренным школьной программой по вариативному модулю «Туризм».

Ключевые слова: общеобразовательная школа, туризм, школьная программа, специальное оборудование.

STUDY STATUS OF WORK ON TOURISM IN SECONDARY SCHOOLS ZAPOROZHYE

Chizhenok T., Kovalenko Y.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

The problem of organizing the work of health tourism in general education schools. A content analysis of educational material on tourism in the various school programs for 5-9 year classes of secondary schools. It is proved that remain poorly understood issues of student assessment, provision of educational institutions hiking gear, as well as state tourism organization working in secondary schools in general. The study analyzed the content of the material on the curriculum of variable module «Tourism». The method of the survey determined the level of knowledge of students on tourism. Studied the presence of tourist equipment in secondary schools of Zaporozhye, according to the list of equipment in the school curriculum on physical training required for the study module «Tourism». The findings suggest that the majority of secondary school students showed a low level of the special theoretical training for tourism. Questioning physical education teachers 10 schools. Zaporozhye also confirmed the lack of theoretical training on tourism. The existing number of tourist facilities in schools of Zaporozhye does not meet the standard norms stipulated by the curriculum of variable module «Tourism».

Key words: general education school, tourism, school program, special equipment.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Туризм є невід'ємною складовою загально-державної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнів через залучення їх до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму [1].

Оздоровче, культурно-пізнавальне і виховне значення туризму важко переоцінити, дуже важливо, щоб туризм, який представлений у базовій фізичній культурі як шкільний, постійно розвивався і відігравав провідну роль у вихованні школярів засобами туризму.

Процес фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл повинен забезпечувати належну підготовленість школярів, широко застосовуючи засоби туризму [2]. Однак з аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що можливості туризму в навчально-виховному процесі використовуються не повною мірою [3, 4]. Заняття з туризму можна проводити з дітьми усіх вікових груп. У фізичному вихованні учнів застосування засобів туризму включає різні за змістом види туристської підготовки: теоретичну, фізичну і психологічну. Туристичні походи та подорожі розглядаються як засіб всебічного і гармонійного розвитку особистості, як важлива складова здорового способу життя.

Автори відмічають [5-10] вплив на організм одноденних та багатоденних походів різного спрямування – оздоровчі, пізнавальні, спортивні, їх місце в поліпшенні розумової та фізичної дієздатності школярів у навчальному році, наводять переконливі дані про позитивний вплив системи туристських заходів на стан здоров'я школярів, їхню успішність, фізичні кондиції.

Говорячи про значення туризму, В.Н. Селуянов [7] теоретично обґрунтував положення про те, що засобами туризму можна досягнути не тільки фізичного, а й розумового, морального, естетичного розвитку учнів.

Відомо, що туристські заходи мають спільний рефлексорний вплив і виявляють різнобічний фізіологічний вплив на організм учнів, внаслідок чого виникають місцеві і загальні реакції, у яких беруть участь усі органи і системи [8].

Зміни виникають у фізичному і психічному стані школярів під час походів, можна розглядати як специфічні реакції організму, що забезпечують більш тонке пристосування рухових функцій до впливу фізичних навантажень, а супутні їм зміни в розумовій дієздатності враховуються як неспецифічні реакції в розвитку процесу адаптації, на що вказують

Радченко В.І. [9-13] і ряд інших дослідників, що вивчали вплив різноманітних фізичних вправ на організм школярів. Тож постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристичних походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школярів.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема туристичної діяльності в загальноосвітніх школах України досліджувалися багатьма авторами [5-8], але актуальними залишились питання, які пов'язані з вивченням навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах та його реалізацією в навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладах. Це все пов'язане з низьким науковим і методичним рівнем, недостатністю належної матеріально-технічної бази, низьким рівнем підготовки вчителів і недостатньою кількістю годин, які відведені на вивчення туризму [9, 10].

Аналіз змісту навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах різних років (2001, 2005 та 2009) для учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл показав, що зміст не повною мірою забезпечує оцінку технічної підготовленості учнів, зокрема з таких важливих етапів, як «підйом і спуск спортивним способом» [12, 13].

Дослідження оцінки знань учнів, забезпеченість навчальних закладів туристським спорядженням, а також стан організації туристської роботи в загальноосвітніх школах взагалі залишається мало вивченим.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ СТАТТІ

Мета дослідження – вивчення стану роботи з туризму як одного з компонентів шкільної програми в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя.

Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом вирішення таких завдань дослідження:

1. Оцінити рівень теоретичних знань з туризму в учнів V-IX класів і тих, хто займаються в секції з туризму.
2. Визначити рівень теоретичної підготовки вчителів фізичної культури з питань організації туристської роботи в школі.
3. З'ясувати наявність туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя.

Для реалізації мети та вирішення завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження, яке показало, що у справі формування фізичного здоров'я, організації активного відпочинку і відновлення організму є заняття туризмом. В загальноосвітніх програмах з фізичного виховання для всіх видів загальноосвітніх навчальних закладів, туризм представлений як засіб оздоровлення, підвищення рівня рухової активності, активного відпочинку, екологічного виховання учнівської молоді.

Проблема організації туристської діяльності в загальноосвітніх школах України розглядалась багатьма авторами (2,4-8), але актуальними залишаються питання, які пов'язані із засвоєнням навчального матеріалу з туризму у школах і його реалізацією в навчально-виховному процесі.

2. Аналіз змісту навчального матеріалу шкільної програми з варіативного модуля «Туризм» (2009 р.).
3. Метод анкетування, який проводився за допомогою анкет, які були розроблені для учнів загальноосвітніх шкіл і вчителів фізичної культури м. Запоріжжя з метою визначення рівня знань з питань туризму.

Для активного опитування учнів загальноосвітніх шкіл на основі навчального матеріалу з туризму шкільної програми з фізичної культури були включені 12 запитань.

4. Вивчення наявності туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя проводилось згідно переліку обладнання в шкільній програмі з фізичної культури, необхідного для вивчення модуля «Туризм» (2009) [14, 37].

5. Методи математичної статистики.

Обробка отриманих результатів дослідження проводилась у визначенні відсотків (анкетні дані учнів, вчителів фізичної культури, наявності туристського спорядження та обладнання в загальноосвітніх школах).

У дослідженні приймали участь 270 учнів, 10 вчителів загальноосвітніх шкіл № 12, 101, 68, 35, 65, 78, 4, 60, 32, 103, м. Запоріжжя та 28 учнів які відвідували шкільну секцію туризму.

Рівень теоретичної підготовки вчителів фізичної культури, стан туристської роботи в школі та наявність туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя вивчали за допомогою анкетування і проведення бесід з учителями в позаурочний час.

Рівень оцінки знань з туризму в учнів загальноосвітніх шкіл визначали на класних годинах та в позаурочний час.

Усього в дослідженні взяло участь 308 осіб, із них учнів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя – 270, учителів фізичної культури – 10 осіб та 28 учнів, які займались у секціях з туризму в навчальних закладах освіти.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Під час дослідження було проведено анкетне опитування учнів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя і учнів, які відвідували шкільну секцію з туризму, а також вчителів загальноосвітніх шкіл для з'ясування рівня знань з туризму.

Аналіз даних анкетного опитування учнів V-IX класів показав, що незважаючи на те, що туризм є складовою частиною програми з фізичної культури, більшість учнів загальноосвітніх шкіл показали низький рівень спеціальної теоретичної підготовки.

Так, на запитання «Що означає поняття бівуак», стверджувально відповіли 3,33 % учнів з V- IX класів; «що означає булінь», знають тільки учні IX класів, що становило 4,8 %.

Низький рівень знань з туризму учні V-IX класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя показали і при з'ясуванні відповідей на такі запитання як: «знаєте Ви що таке азимут?» і тільки 26 учнів з V-IX класів відповіли позитивно, що становило 9,63 % від загальної кількості учнів.

Важливим запитанням анкетного опитування учнів V-IX класів є питання: «Володієте Ви технікою в'язання туристських вузлів?»

Було виявлено, що загальна кількість становила 38 учнів, з них по 3 учня з п'ятого і шостого класів, 9 учнів з сьомого, 2 учня з восьмого та 21 учень дев'ятих класів – вміють в'язати вузли, що становило 14,0 %.

Результати анкетування дали змогу також оцінити рівень знань з туризму в учнів V-IX класів і з такого важливого запитання, як: «Вмієте Ви користуватися компасом?», відповіді учнів розподілились таким чином.

Із відповідей було встановлено, що 26 учнів п'ятих класів (9,6 %), 24 учні шостих класів (8,9 %), 28 учнів сьомих класів (10,4 %), 16 учнів восьмих класів (5,9 %) та 40 учнів дев'ятих класів (14,8 %) можуть користуватися компасом, що становило 49,6 % учнів від загальної кількості.

Найбільш високий рівень знань з варіативного модуля «Туризм» показали учні V-IX класів з питань – «Куди вказує Полярна зірка?» – 48,9 % учнів; «Вмієте Ви порівнювати карту з місцевістю» – 45,5 % учнів; «Що знаходиться у «хвості» Малої ведмедиці?» – 37,0 % учнів.

Отже, отримані результати анкетного опитування учнів загальноосвітніх шкіл учнів V-IX класів м. Запоріжжя свідчили про низький рівень теоретичної підготовки з туризму, особливо з тих питань, які учні повинні були засвоїти ще в п'ятому класі (що таке бівуак,

азимут, булінь). Низькі знання з теоретичної підготовки учнів V-IX класів безпосередньо можуть впливати на якість проведення різних туристських заходів, в тому числі і туристських походів. Незнання основних правил організації і проведення туристського походу учнями може стати причиною багатьох ускладнень та нещасних випадків.

Проведення анкетного опитування учнів загальноосвітньої школи, які відвідували шкільну секцію з туризму, показало наступні результати з оцінки рівня знань з туризму :практично на всі запитання анкети (12 питань) були отримані правильні і затверджуючи відповіді більшості учнів в кількості 28 чоловік.

Так, вміють користуватися компасом – 96,4 % учнів, знають, що знаходиться у «хвості» Малої ведмедиці – 100 %, куди вказує чорна стрілка компаса – 100 %, що таке азимут – 100 % учнів, куди вказує Полярна зірка – 100 % учнів. Знають, що означає поняття «бівуак» – 92,8 % учнів і 96,4 % учнів знають, що означає «булінь» та 89,2 % учнів володіють технікою в'язання туристських вузлів.

На запитання «Розповіли Вам на уроках фізичної культури про туризм», лише 9 учнів (32,1 %) відповіли позитивно, отже, це ще раз підтверджує, що більшість інформації про туризм учні отримують у шкільній секції з туризму.

Основу загальної туристської підготовки учнів загальноосвітніх шкіл, на наш погляд, повинні скласти такі розділи:

- туристські традиції (історія і культура туризму);
- топографічна підготовка;
- орієнтування на місцевості (за допомогою карт, компасу, рух по азимуту, орієнтування без компасу і карти);
- організація і проведення туристичного походу;
- спорядження туриста;
- тактична і технічна підготовка;
- подолання природних перепон;
- техніка безпеки в туристичному поході;
- організація першої долікарняної допомоги;
- фізична підготовка туриста;
- організація і проведення туристичних змагань.

Такі знання забезпечать комплексну підготовку учнів з питань туризму і будуть сприяти подальшому вдосконаленню та розвитку учнів.

Низький рівень знань з туризму, які були виявлені в учнів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя, можливо пояснити тим, що вчителі фізичної культури мають недостатню підготовку з питань туризму; невиконання в повному обсязі вимог шкільної програми з модулю «Туризм»; відсутність науково-методичної бази в школах; практично повна відсутність матеріально-технічної бази, яка необхідна для виконання вимог шкільної програми та організації туристської роботи у школі.

Для з'ясування перерахованих недоліків роботи з туризму в школах м. Запоріжжя було проведено анкетування серед вчителів загальноосвітніх шкіл для визначення рівня теоретичної підготовки.

Анкета для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл складалась з 17 питань.

На запитання анкети «Ходили Ви з учнями у багатоденний похід?», ми не отримали жодної позитивної відповіді на це запитання, із 10-ти загальноосвітніх шкіл не проводились ніколи

туристські походи 0 %. Тільки 2 вчителі фізичної культури загальноосвітньої школи № 35 і № 65 брали участь у категорійних походах (20 % відповідей).

Виявлена була також недостатня особиста туристська підготовка серед вчителів фізичної культури (100 % відповідей), відсутність у школах матеріально-технічної бази необхідної для засвоєння навчального матеріалу з туризму, підтвердило 100 % відповідей вчителів.

Анкетування вчителів фізичної культури 10-ти загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя підтвердило також недостатню теоретичну підготовку з туризму.

На запитання «що таке азимут», правильно відповіли тільки 10 % (1 учитель); також знають, яка зірка у «хвості» Малої ведмедиці – 10 % (1 вчитель); уміють визначати сторони світу на карті без вказівника – 10 % (1) вчитель.

Отже, тільки 10 % вчителів вважають свої знання з туризму достатніми.

Але на запитання «Вважаєте Ви вивчення навчального матеріалу з туризму за потрібне?», 90 % (9 вчителів) відповіли позитивно, мають умови, хоча і не в повному обсязі виконували вимоги шкільної програми з туризму тільки 20 % (2) загальноосвітні школи № 68 та № 32 м. Запоріжжя.

У зв'язку з необхідністю з'ясування наявності туристського спорядження в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя згідно з переліком обладнання, необхідного для вивчення модуля «Туризм» шкільної програми з фізичної культури, ми провели опитування вчителів фізичної культури. При аналізі наявності туристського спорядження в школах було виявлено, що жодна школа не має необхідного мінімуму групового туристського спорядження.

Так, відсутні картографічні матеріали (топографічні карти, а також інструмент, необхідний для роботи з картами); туристські килими (карімати); шоломи захисні; карабін запобіжний та індивідуальні системи страхівки.

Всього в переліку 22 найменування туристського обладнання шкільної програми рекомендованого я модуля з туризму. Згідно з цим переліком жодна загальноосвітня школа не має в наявності такої кількості туристського спорядження.

Так, в наявності (на 10 загальноосвітніх шкіл, в яких проводилось дослідження) – наметів 8; спальників – 24; компасів – 6; 3 – основних мотузок; 2 – допоміжних мотузок; 4 – сокири (мала), інше спорядження згідно з переліком шкільної програми відсутнє.

Отже, за такої наявності і забезпеченості загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя (№ 68, 12, 4, 35, 65, 101, 32, 78, 103,60) виконання вимог шкільної програми з фізичної культури, варіативний модуль з туризму в повному обсязі виконати неможливо.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що оцінка рівня знань з туризму учнів 5-9 класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя перебуває на низькому рівні і не відповідає вимогам програми.
2. Учні загальноосвітніх шкіл, які займалися в шкільній секції туризму за всіма показниками анкетного опитування, виявили достатньо високий рівень знань, які засвоїли під час секційних занять.
3. Теоретична підготовка вчителів фізичної культури з питань туризму є недостатньою, отже неможливим є виконання вимог шкільної програми з туризму в повному обсязі.
4. Наявна кількість туристського обладнання в школах м. Запоріжжя не відповідає стандартним нормам, передбаченим шкільною програмою з варіативного модуля «Туризм».
5. Вивчення туризму, згідно з програмою з фізичної культури, і робота взагалі в загальноосвітніх школах м. Запоріжжя, практично повністю відсутня.

6. Загальноосвітнім школам слід активно залучатися до туристської роботи і активно пропагувати туризм серед учнів, що сприятиме зміцненню здоров'я дітей шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

12. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник/ О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280 с.
2. Квартальнов В.А. Современные особенности туризма как научного познания и исследований / В.А. Квартальнов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9-14.
3. Верба И.А. Туризм в школе / И.А. Верба. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 160 с.
4. Троценко Т.Ю. Проблеми розвитку шкільної туристсько-краєзнавчої діяльності / Т.Ю. Троценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х. : ХХПІ. – 2008. – № 10. – С. 116-119.
5. Закон України «Про туризм» : за станом від 18. 11. 2003 / Відомості Верховної Ради України, 2003. – № 13. – С. 434-452.
6. Мальцева Л.В. Дитячий туризм : навчальний посібник / Л.В. Мальцева, Г.О. Сорокіна. – Луганськ : ЛНУ, 2013. – 107 с.
7. Никишин Л.В. Туризм и здоровье / Л.В. Никишин, А.А. Коструб. – К. : Здоровье, 1999. – 81 с.
8. Зорин В.И. Рекреационная сущность экологического туризма / В.И. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 21-28.
9. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 123 с.
10. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с.
11. Радченко В.И. Изучение влияния туристических пешеходных походов и дополнительных средств физической культуры на организм туристов / В.И. Радченко, И.Н. Овсянникова // Современное образование, физическая культура, спорт и туризм : матер. Региональной межвузовской конф. – Сочи : РИЦСГУ, 2011. – С. 77-80.
12. Горбенко М. Раціональні фізичні навантаження під час туристських пішохідних походів з учнями середнього шкільного віку / М. Горбенко // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ФОП, 2015. – С. 234-239.
13. Шиян О.І. Проблема впровадження варіативної складової навчальної програми [Електронний ресурс] / О.І. Шиян, Н.С. Кравченко. – Режим доступу : Socgum / prmb / texts / 2012-9 / 12 Soipvc.paf.

REFERENCES

1. Dmitruk O.YU. Sportivno-ozdorovchiy turizm. Navchal'niy posibnik/ O.YU. Dmitruk, Yu.V. Shchur. – K.: Al'terpres, 2008. – 280 s.
2. Kvartal'nov V.A. Sovremennyye osobennosti turizma kak nauchnogo poznaniya i issledovaniy / V.A. Kvartal'nov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2002. – № 11. – S. 9-14.
3. Verba I.A. Turizm v shkole / I.A. Verba. – M. : Fizkul'tura i sport, 1998. – 160 s.

4. Trotsenko T.Yu. Problemi rozvitku shkíl'noy turists'ko-kraêznavchoy díyal'ností / T.Yu. Trotsenko // Pedagogíka, psikhologíya ta mediko-bíologíchní problemi fizichnogo vikhovannya í sportu: zb. Nauk. Pr. – Kharkív: KHKHPÍ. – 2008. – № 10. – S. 116-119.
5. Zakon Ukraíni «Pro turizm» : za stanom víd 18. 11. 2003 / Vídomostí Verkhovnoy Radi Ukraíni, 2003. – № 13. – S. 434-452.
6. Maltseva L. V. children's world tourism : Navalny Oleshko / L. V. Maltsev, G. O. Soroka. – Lugansk : LNU, 2013. – 107 s.
7. Nikishin L.V. Turizm i zdorov'ye / L.V. Nikishin, A.A. Kostrub. – K. : Zdorov'ye, 1999. – 81 s.
8. Zorin V.I. Rekreatsionnaya sushchnost' ekologicheskogo turizma / V.I. Zorin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2002. – № 11. – S. 21-28.
9. Seluyanov V.N. Biologicheskíye osnovy ozdorovitel'nogo turizma / V.N. Seluyanov, A.A. Fedyakin. – M. : Sport Akadem Press, 2000. – 123 s.
10. Shchur Yu.V. Sportivno-ozdorovchiy turizm / Yu.V. Shchur, O.Yu. Dmitruk. – K. : Al'terpres, 2003. – 232 s.
11. Radchenko V.I. Izucheniye vliyaniya turisticheskikh peshekhodnykh pokhodov i dopolnitel'nykh sredstv fizicheskoy kul'tury na organizm turistov / V.I. Radchenko, I.N. Ovsyannikova // Sovremennoye obrazovaniye, fizicheskaya kul'tura, sport i turizm :mater. Regional'noy mezhvuzovskoy konf. – Sochi : RITSSGU, 2011. – S. 77-80.
12. Gorbenko M. Ratsíonal'ní fizichní navantazhennya píd chas turists'kikh píshokhídnykh pokhodív z uchnyami seredn'ogo shkíl'nogo víku / M. Gorbenko // Fízichne vikhovannya, sport í turists'ko-kraêznavcha robota v zakladakh osvítí : zb. Nauk. Prats'. – Pereyaslav-Khmel'nits'kiy, FOP, 2015. – S. 234-239.
13. Shiyan O.Í. Problema vprovadzhennya varíativnoy skladovoy navchal'noy programi [Yelektronniy resurs] / O.Í. Shiyan, N.S. Kravchenko. – Rezhim dostupu : Socgum / ppmb / texts / 2012 –9 / 12 Soipvc.paf.

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 376.352:159.938.343.32 – 053.5

ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗОРОВО-ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ В СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бессарабова О.В.

69063, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна

Розглянуто проблему використання дидактичних ігор для покращення зорово-просторового орієнтування у слабозорих дітей дошкільного віку. Доведено, що часткове або глибоке порушення його функцій викликає низку відхилень у фізичному і психічному розвитку дитини. Неповнота, неточність, фрагментарність, сповільненість зорово-просторового орієнтування дітей з порушенням зору призводять до загального збіднення їх предметних уявлень, зниження рівня чуттєвого досвіду, мотиваційного боку пізнавальної діяльності. Ці недоліки, в свою чергу, зумовлюють відхилення в розвитку психічної і рухової сфери слабозорих дітей і негативно впливає на їх готовність до навчання у школі і успішність опанування навчальної програми. Розкрито зміст понять «гра» та «дидактична гра» і особливості її використання в корекційній роботі. Доведено, що обов'язковим елементом психофізичного розвитку дитини є гра, яка виступає засобом їхнього навчання, розвитку і соціалізації. Встановлено, що відібрані ігри та ігрові завдання повинні відповідати віку і психомоторному розвитку дитини. Наведено приклад дидактичних ігор для розвитку сенсорної сфери і сенсорної діяльності, підвищення гостроти зору, дрібної моторики рук.

Ключові слова: слабозорі діти, гра, дидактична гра, корекційна робота.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНО- ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бессарабова О.В.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина

Рассмотрена проблема использования дидактических игр для улучшения зрительно-пространственной ориентации у слабовидящих детей дошкольного возраста. Доказано, что частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка. Неполнота, неточность, фрагментарность, замедленность зрительно-пространственной ориентации детей с нарушением зрения приводят к общему обеднению их предметных представлений, снижению уровня чувственного опыта, мотивационного стороны познавательной деятельности. Эти недостатки, в свою очередь, обуславливают отклонения в развитии психической и двигательной сферы слабовидящих детей и негативно влияет на их готовность к обучению в школе и успешности освоения учебной программы. Раскрыто содержание понятий «игра» и «дидактическая игра» и особенность ее использования в коррекционной работе. Доказано, что обязательным элементом психофизического развития ребенка является игра, которая выступает средством их обучения, развития и социализации. Установлено, что отобранные игры и игровые задания должны соответствовать возрасту и психомоторного развития ребенка. Приведен пример дидактических игр для развития сенсорной сферы и сенсорной деятельности, повышение остроты зрения, мелкой моторики рук.

Ключевые слова: слабовидящие дети, игра, дидактическая игра, коррекционная работа.

USE OF DIDACTIC GAMES FOR IMPROVING VISUOSPATIAL ORIENTATION OF VISUALLY IMPAIRED PRESCHOOLERS

Bessarabova O.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

In the article is described the problem of using didactic games for improving of visual acuity of visually impaired children of preschool age. It is proved that partial or depth dysfunction of its work affects a number of abnormalities in physical and mental development of children. Incompleteness, inaccuracy, fragmentariness, slowness of visuospatial orientation of children with visual impairment lead to general impoverishment of their thing presentational, reduce

sensory experience and motivational side of their cognitive activity. These deficiencies, in turn, cause abnormalities in the development of mental and motor areas of visually impaired children and adversely affect their willingness to learn in school and success of mastering the curriculum. The content of the concepts «game» and «didactic game» and features of their use in corrective work were explored. It is proved that a mandatory element of mental and physical development of children is a game which serves as mean of their education, development and socialization. Established that the selected games and gaming tasks must correspond the age and psychomotoric development of a child. Given an example of didactic games for developing sensory areas and sensory activity, improving acuity of vision and fine motor skills of hands.

Key words: visually impaired children, game, didactic game, corrective work.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті наголошується на необхідності посилення уваги на освіті дітей з відхиленнями психофізичного розвитку, забезпечення їхнього повноцінного життя, соціального захисту, створення умов для належної реабілітації. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до рівня освіченості дитини, що спонукає науковців до пошуку нових шляхів навчання та виховання дітей, які потребують спеціального педагогічного супроводу та психологічної підтримки. Серед дітей, що вимагають особливого підходу значну кількість складають діти з вадами зору [2,3].

Відомо, що зір для людини є найпотужнішим джерелом інформації про довкілля. 85-90% інформації надходить у мозок завдяки зоровому аналізатору, тому часткове або глибинне порушення його функцій викликає низку відхилень у фізичному і психічному розвитку дитини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в усьому світі нараховується більше 35 млн. дітей з порушеннями зору. У зв'язку зі зміною екології, клінічних форм очних захворювань, постійним удосконалюванням лікувально-профілактичних заходів помітна тенденція зниження кількості дітей із тотальним ураженням зору і збільшення популяції дітей із частковою втратою зору.

Неповнота, неточність, фрагментарність, сповільненість зорово-просторового орієнтування дітей з порушенням зору призводять до загального збіднення їх предметних уявлень, зниження рівня чуттєвого досвіду, мотиваційного боку пізнавальної діяльності. Ці недоліки, в свою чергу, зумовлюють відхилення в розвитку психічної і рухової сфери слабозорих дітей (Л. Вавіна, Л. Григор'єва, М. Земцова, О. Литвак, Л. Плаксіна, Т. Свиридчук, Є. Синьова, Л. Солнцева, В. Тарасун, Б. Тупоногов, В. Феоктистова, Б. Шеремет та ін.).

Позначаючись на руховій і пізнавальній сфері дітей дошкільного віку, слабзорість негативно впливає на їх готовність до навчання у школі і успішність опанування навчальної програми. Зважаючи на це, учені здійснюють пошук найбільш ефективних засобів корекції пізнавальної сфери слабозорих дітей. Розроблено засоби медичної реабілітації дітей з порушенням зору (Л. Григор'ян, В. Морозова, Л. Плаксіна), специфічний зміст і засоби корекції у процесі наочного навчання (Б. Тупоногов), вивчення навчальних предметів в умовах гуртків, спеціальних корекційних занять психолога, логопеда та інших фахівців (Л. Солнцева). Учені вважають, що з позиції корекційно-компенсаторного розвитку слабозорих дітей дошкільного віку, корекційна робота має здійснюватись як самостійна педагогічна система з власною метою, змістом, засобами і методами (Л. Вавіна, Л. Плаксіна та ін.) [2,3].

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дітей дошкільного віку провідною є ігрова діяльність, що виступає засобом їхнього навчання, розвитку і соціалізації. Гра – свідомо діяльність дитини, спрямована на досягнення поставленої умовної мети. У грі відтворюються реальні життєві ситуації, формуються здібності дитини до співпраці у спільній діяльності для досягнення загальної мети. В ігровій діяльності формуються якості особистості, що впливають на успішність трудової діяльності людини, її соціальних контактів (Б. Мінаєв, Б. Шиян). Важливо, що в процесі ігор удосконалюється здатність дитини до ініціативних дій, набуваються навички взаємодії, свідомої дисципліни, виховується вміння підкорити інтересам колективу свої власні

інтереси, виникає почуття взаємодопомоги, поваги до партнерів і суперників, відповідальності перед товаришами [2].

Соціалізуючі можливості гри дозволяють дитині усвідомлювати себе частиною соціального організму, осягати норми і традиції етнокультурного буття, інтегрувати соціокультурний досвід попередніх поколінь та освоювати засоби його трансляції. Дидактичні можливості гри полегшують входження дитини у світ знань, прилучення її до соціокультурної спадщини, що проявляється у ставленні до людей, самої себе і довкілля.

Проте для ефективного використання ігор у розвитку слабозорих дітей необхідні певні педагогічні умови. Вони передбачають: створення спеціального корекційно-розвивального середовища; забезпечення систематичного медико-психолого-педагогічного супроводу корекційно-розвивальних занять; індивідуалізації та диференціації ігор відповідно до можливостей дітей.

Гра – предмет дослідження багатьох наук: філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Наукові праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського та ін. свідчать про те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне. Гра – то окрема осмислена діяльність, що інтегрує в собі всі основні типи людської діяльності (перебудовчу, пізнавальну, ціннісно-орієнтовану і комунікативну) і спрямована на орієнтування та пізнання предметної й соціальної дійсності [5].

Поняття «гра» – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, щодо його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних фахівців, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості.

Пізнання дітьми дошкільного віку навколишнього світу передбачає активну мимовільну діяльність в процесі якої дитина вчиться способам орієнтації серед розмаїття ознак і властивостей предметів.

Одним з ефективних засобів сенсорного виховання слабозорих дітей дошкільного віку є дидактична гра, основним елементом якої є навчання дітей способами пізнання [4].

Дидактична гра – це навчальна гра, яка містить систему впливів, спрямовану на формування у дитини потреби у знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, а також на формування більш досконалих пізнавальних навичок і вмінь – сенсорних, інтелектуальних [2].

Використанню гри з навчальною метою присвячено чимало психолого-педагогічних досліджень у вітчизняній дидактиці (Д.Б. Ельконін, О.П. Янківська). Гра у процесі навчання відрізняється від дитячих ігор. У старшому дошкільному віці вона виступає як усвідомлена діяльність, в якій відбувається формування всіх сторін психіки дитини, зокрема виховується ціннісно-естетичне ставлення до дійсності. О.М. Леонтєв вважав, що дидактичні ігри належать до «рубіжних ігор», є перехідною формою до неігрової, навчальної діяльності, яку вони готують. Дидактична гра це педагогічно спрямована діяльність, важливий елемент навчально-виховного процесу, що забезпечує ефективність засвоєння матеріалу, стимулює інтелектуальну і творчу активність дітей. Ігри з елементами навчання дозволяють дітям бути не тільки спостережливими, а й самим вирішувати проблеми, створюють потенційно вищу можливість перенесення знань і досвіду діяльності з ігрової ситуації в реальну.

Є.І. Тихеевою у першій половині ХХ століття була розроблена система дидактичних ігор і вправ. Завдання в іграх і вправах виходять за межі розвитку зовнішніх органів чуття, сенсорики дитини. Ці ігри і вправи передбачають формування розумових операцій (порівняння, класифікація, узагальнення), удосконалення мовлення (збагачення

словникового запасу, опис предметів, складання загадок), розвиток вміння орієнтуватись у відстані, часі, просторі.

Створенню системи дидактичних ігор у зв'язку з розробкою теорії сенсорного виховання присвячені дослідження Л.А. Венгера, О.П. Усової.

О.П. Усова називає дидактичні ігри провідними дидактичними засобами. Їх призначення – підвести дитину до розуміння властивостей і якостей явищ, що сприймаються чуттєво. Дидактичні ігри начебто відображають і завершують процес зіставлення і відокремлення власне сенсорного досвіду дитини щодо сприйняття властивостей і якостей явищ від загальнозживаних еталонів. У процесі гри відбувається ознайомлення з еталонами, які діти сприймають легко, оскільки вони засновані на реальному досвіді дітей. Дидактичні ігри відкривають перед дітьми шлях застосування набутих знань у життєвій практиці, але вони мають і свою специфіку.

Проведені дослідження під керівництвом Л.А. Венгера, присвячені розробці дидактичних ігор та вправ для сенсорного виховання дітей дошкільного віку. За допомогою дидактичних ігор вихователь здійснює сенсорне виховання дітей, розвиває пізнавальні процеси (допитливість, розуміння взаємозв'язку найпростіших явищ), мислення мовлення, уяву, пам'ять, розширює і зміцнює уявлення про навколишній світ.

Умовою підвищення результативності дидактичних ігор є планомірність їх проведення. Варто добирати цікаві ігри, враховуючи вікові особливості дітей. Включення дидактичних ігор та ігрових завдань (разом з іншими методами та прийомами) у навчально-виховний процес допомагає забезпечити доцільну зміну діяльності дітей, підтримувати інтерес до навчання, зосередити їхню увагу на виконанні пізнавальних дій, уникнути гіподинамії, втоми. Ігрові елементи допомагають приховати дидактичне завдання.

До структурних компонентів дидактичної гри відносять: дидактичне завдання, ігрове завдання, ігровий задум, ігровий початок, ігрові дії, правила гри, підведення підсумків гри. Дидактичне завдання визначається змістом програмового навчального матеріалу і виховною метою. Ігрове завдання вказує на виконання дітьми певних дій у ході гри. Ігровим задумом передбачаються: відтворення уявного сюжету, активні дії з предметами, перевірка дітьми своїх можливостей шляхом змагання, рольове перевтілення, загальна рухова активність [1].

Для розвитку дітей з порушенням зору сприятливі такі умови: достатня освітленість приміщення, зручне розміщення дітей за столами, розташування наочного матеріалу на рівні очей дітей і на доступній відстані, відповідна тривалість зорових навантажень, організація під час занять різноманітних корекційних вправ для зору [2].

Позитивною стороною дидактичної гри є те, що вона сприяє використанню знань в новій ситуації, таким чином, засвоєний дошкільнятами матеріал проходить через своєрідну практику, вносить різноманітність і інтерес в педагогічний процес. Правильно побудована гра збагачує процес мислення, розвиває саморегуляцію, зміцнює волю дитини. Гра веде до його самостійним відкриттям, рішенням проблем [1].

За характером впливу на процес сенсорного розвитку слабозорих дітей дидактичні ігри можна умовно поділити на дві групи:

1. Дидактичні ігри для розвитку сенсорної сфери і сенсорної діяльності дітей з порушенням зору.
2. Логічні дидактичні ігри, значення яких смислова систематизація чуттєвого досвіду.

Ігри першої групи розвивають вміння дітей розрізняти, порівняти, виділяти та називати характерні ознаки і властивості предметного світу.

В іграх другої групи діти вчаться класифікації, угрупованню, систематизації предметів за загальними і відмінними ознаками.

В іграх на систематизацію вони співвідносять предмети між собою тільки за певним признакам: предмети однієї форми, одного кольору, одного розміру.

У дошкільній педагогіці склався традиційний поділ дидактичних ігор за змістом: ігри з предметами, настільно-друковані і словесні [4].

В іграх з предметами використовуються дидактичні іграшки (кубики, мозаїка), реальні предмети, різноманітний природний матеріал (листя, плоди насіння), розв'язуються завдання на ознайомлення з їх властивостями та ознаками, на порівняння, класифікацією, встановлення послідовності у вирушенні завдання. Поступово завдання ускладнюються: дитина визначає предмет за однією ознакою, об'єднує предмети за цією ознакою (кольором, формою, призначенням), що сприяє розвитку логічного мислення. Діти виконують завдання, що вимагають усвідомленого запам'ятовування кількості та розташування предметів, знаходження відсутньої деталі. В іграх удосконалюються знання про матеріал, з якого виготовляють іграшки, про предмети, необхідні людям у різних видах їхньої діяльності, що відображається дітьми в іграх. Ці ігри особливо значимі у роботі зі слабозорими дітьми дошкільного віку, оскільки значною мірою сприяють збагаченню і уточненню предметних уявлень [1].

У настільно-друкованих іграх діти діють не з предметами, а з їх зображеннями. Ігрові завдання, що вирішуються, різноманітні: добір картинок за схожістю (деякі види лото, парні картинки), карток-картинок при черговому ході (наприклад доміно), складання цілого з окремих частин (розрізні картинки, кубики). У цих іграх уточнюються уявлення дітей про навколишнє, систематизується знання, розвиваються розумові процеси та операції, просторові орієнтації, кмітливість, увага [4].

Найбільш складними є словесні ігри, оскільки діти в них повинні оперувати уявленнями, мислити про речі, які вони безпосередньо не сприймають, з якими в даний час не діють. Словесні ігри вимагають використання набутих раніше знань у нових ситуаціях і зв'язках. Використання словесних дидактичних ігор у навчанні слабозорих дітей дошкільного віку забезпечують можливість уточнення, конкретизації образів предметів і розвиток описової мови, а також сприяють усвідомленню дітьми використання зору при виділенні різних властивостей і ознак предметів.

Дидактична гра має свою структуру, що насамперед відрізняє її від інших видів діяльності. Основними елементами дидактичної гри є: дидактичні та ігрові завдання, правила, ігрові дії, результат. У кожній дидактичній грі є своє навчальне завдання, що відрізняє одну гру від іншої. Дидактичні завдання визначаються метою навчального і виховного впливу вихователя відповідно до програми. Наявність дидактичного завдання підкреслює спрямованість навчального змісту гри на процеси пізнавальної діяльності дітей. Ігрове завдання виконується дітьми у процесі ігрової діяльності, викликає їхній інтерес, активність, бажання і потребу розв'язати його, активізує ігрові дії. Ігровий задум у дидактичних іграх здебільшого виражений у самій назві. Дитину у цих іграх приваблює насамперед ігрова ситуація, а граючи вона непомітно для себе вирішує дидактичне завдання.

Кожна дидактична гра має правила, що підпорядковані ігровому задуму і змісту гри і водночас виконують дуже важливу функцію – організують гру. Правила гри це точно визначені вимоги до дітей, які подаються в ігровій формі. Правила визначаються завданням та змістом гри і своєю чергою, визначають характер і спосіб ігрових дій, організують і спрямовують поведінку дітей, взаємовідносини між ними і вихователем. За допомогою правил вихователь формує у дітей здатність орієнтуватись у змінах обставин, стримувати безпосередні бажання, виявляти емоційно-вольові зусилля. Внаслідок цього розвивається здатність керувати своїми діями, зіставляти їх з діями інших учасників гри. Правила мають навчальний, організаторський і дисциплінарний характер. Навчальні правила допомагають розкрити перед дітьми, що і як треба робити; правила співвідносяться з ігровими діями,

посилують їх роль, уточнюють спосіб виконання, послідовність і взаємовідносини дітей у грі, дисциплінуючи попереджують про те що, і чому не можна робити.

Ігрові дії надають дидактичній грі ігрової форми і викликають у дітей інтерес до її змісту. Адже ігровий задум можна реалізувати тільки в ігрових діях. Ігрові дії організують діяльність кожної дитини і об'єднують колектив у грі. Ці дії дуже різноманітні. Іноді вони зумовлені елементами змагання. Ігрові дії можуть виражатися у зовнішніх діях (наслідування звуків, викладанні картинки, перестановці предметів) і у внутрішніх – у розумових операціях (об'єднати, класифікувати).

Як вважає О.І. Сорокіна, у процесі дидактичної гри різноманітні розумові процеси активізуються і набувають довільного характеру. А щоб зрозуміти і сприйняти задум гри, засвоїти ігрові дії і правила, необхідно активно вислухати і осмислити пропозиції вихователя, та його пояснення. Завдання, поставлені грою вимагають зосередженості уваги, активної діяльності аналізаторів, процесів відмінностей, порівняння, узагальнення.

Дидактична гра має певний результат, що є фіналом гри, надає їй завершеності. Він проявляється насамперед у формі вирішення поставленого грою завдання і дає дітям моральне і розумове задоволення. Результат гри діти сприймають як певне своє досягнення: відгадали поставлені грою загадки, виконали доручення, ігрові завдання. Для вихователя результатом гри є засвоєння дітьми конкретних завдань, вироблення певних умінь і навичок, а також встановлення між ними дружніх взаємин. Цінність дидактичної гри і полягає в цьому. Що вихователь не тільки визначає її зміст, хід, а й передбачає результат, який є одним з показників розвитку дітей.

Усі структурні елементи дидактичної гри взаємопов'язані між собою, відсутність одного з них руйнує гру. Без ігрового задуму та ігрових дій, без правил, які організують гру, дидактична гра неможлива, або втрачає специфічну форму [1].

Приклад дидактичних ігор для слабозорих дітей дошкільного віку.

1. Гра «Хто швидше збере палички». Дітям пропонується в стаканчики певного кольору зібрати палички такого ж кольору. В процесі гри вони диференціюють колір, вважають скільки всього зібрали паличок. З цих же паличок вони викладають різні геометричні фігури і прості предметні зображення (будиночок, прапорець, парканчик).
2. У завданні «Знайди той самий» діти диференціюють від 8 до 12 кіл одного кольору, але різних відтінків. Потрібно створити ряд від більш темного до самого світлого.
3. Гра «Підбери чашки до блюдцем». Даються зображення чашок і блюдць або реальні предмети. Слід підібрати до кожної чашці блюдце того ж кольору.
4. Гра «Який геометричній фігури не стало» передбачає вправу дітей на виділення яскравості забарвлення і розміру. Діти запам'ятовують розташування фігур, а потім вихователь одну фігуру прибирає. Потрібно вгадати яка фігура захована.
5. Дидактична гра «Хто швидше нанизує намисто» сприяє розвитку окоміру, моторики рук. Вводиться елемент виграшу на швидкість.
6. Гра «Знайди в кімнаті предмети відповідної висоти, ширини, довжини». Для розвитку зорово-просторового орієнтування можна використовувати гру Кожна дитина отримує свою марку: паличку, стрічку і т.д. Треба знайти предмет відповідно заданої міру по довжині, висоті, ширині. Наприклад «Знайдіть іграшку по висоті палички».
7. Гра «Лабіринт» Розвиток рухливості очей, підвищення гостроти зору, розвиток дрібної моторики рук. Дитині пропонується провести різних казкових персонажів до свого будиночка, ведучи олівцем по лабіринту.
8. Гра «Розфарбуй слоника». Підвищення гостроти зору амбліопичного ока, розвиток дрібної моторики рук, закріплення знання кольорів, розвитку уваги. Дитині пропонується

розфарбувати слоника відповідно до тих позначеннями кольору, які розставлені на фігурці слоника.

8. Гра-лабіринт «Чий телефон?» вчить простежувати очима зображення шнура телефону, щоб з'ясувати хто з ким розмовляє по телефону. Правильне простеження фіксується фішками; діти змагаються хто швидше виконає.

9. В ігровому завданні «Хто з яким м'ячем грає?» вправляється окоморухові функції. Діти відстежують лінії що з'єднують дівчаток і хлопчиків з різнокольоровими кульками та називають напрямку руху об'єктів: вгору-вниз, вліво-вправо, в нижньому правому куті, середині, з правого боку.

Наведені гри підвищують здібності дошкільнят до узагальненої і поліпшенню орієнтації в навколишній дійсності, а також розвивають і активізують зір.

ВИСНОВКИ

Дидактичні ігри та вправи є ефективним засобом, за допомогою яких у слабозорих дітей активізуються зорові функції. Продуктивні заняття (конструювання, аплікація та ін.), розглядання кольорових слайдів і картин, вправи з використанням електрифікованих іграшок, ігри-лабіринти і ін. Це підтверджує необхідність використання дидактичних ігор та вправ в корекційної педагогічної і лікувально-відновлювальної роботи. Якщо при організації роботи зі слабозорими дітьми дошкільного віку, ефективно використовувати дидактичні ігри, можна домогтися найкращих результатів у корекції порушення зору.

Отже, педагогічний потенціал дидактичної гри для розвитку дітей дошкільного віку обумовлений тим, що вона є для них провідною, виступає засобом первинної соціалізації особистості, забезпечує входження в систему суспільних стосунків і сферу емоційно насиченої комунікації. Гра як джерело духовного збагачення, фактор психічного розвитку дитини, органічно-вписується в спосіб її життя, сполученим із загальним, фізичним і психічним станом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрасян А.Л. Музично-дидактичні ігри як засіб активізації пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку з вадами зору: дис. ... канд.пед.наук / А.Л. Андрасян. – Одеса, 2003. – 200 с.
2. Байкіна Н.Г. Діагностика й корекція психомоторного розвитку осіб з порушенням зору: навчальний посібник / Н.Г. Байкіна, Я.В. Крет. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 395 с.
3. Бессарабова О.В. Гра як засіб розвитку пізнавальної діяльності у слабозорих дітей: дис. ... канд. Пед. Наук / О.В. Бессарабова. – Одеса, 2011. – 265 с.
4. Плаксина Л.И. Содержание медико-педагогической помощи в дошкольных учреждениях для детей с нарушением зрения: [с косоглазием и амблиопией] / Л.И. Плаксина, Л.А. Григорян. – М. : Образование, 1998. – 56 с.
5. Степкина И.А. Дидактичная игра как развитие творческих способностей младших школьников / И.А. Степкина // Начальная школа Казахстана. – 2007. – №6. – С.13-18.

REFERENCES

1. Andrasjan A.L. Muzichno-didaktichni igri jak zasib aktivizacii piznaval'noi dij'al'nosti ditej doshkil'nogo viku z vadami zoru: dis. ... kand.ped.nauk / A.L. Andrasjan. – Odesa, 2003 – 200 s.
2. Bajkina N.G. Diagnostika j korekcija psihomotornogo rozvitku osib z porushennjam zoru: navchal'nij posibnik / N.G. Bajkina, JA.V. Kret. – Zaporizhzhja: ZNU, 2005. – 395 s.

3. Bessarabova O.V. Gra jak zasib rozvitku piznaval'noi dij'al'nosti u slabozorih ditej: dis. ... kand. Ped. Nauk / O.V. Bessarabova – Odesa – 2011. – 265 s.
4. Plaksina L.I. Soderzhanie mediko-pedagogicheskoy pomoshhi v doshkol'nyh uchrezhdenijah dlja detej s narusheniem zrenija: [s kosoglaziem i ambliopiej] / L.I. Plaksina, L.A. Grigorjan. – M: 1998. – 56 s.
5. Stepkina I.A. Didaktichnaja igra kak razvitie tvorcheskih sposobnostej mladshih shkol'nikov / I.A. Stepkina // Nachal'naja shkola Kazahstana. – 2007. – №6. – S.13-18.

УДК 615.8 : 616.8 – 009.12

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНІЙ ДИСТОНІЇ ЗА ГІПЕРТОНІЧНИМ ТИПОМ

Гречко К.М., Шкопинський Є.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського,
66, м. Запоріжжя, Україна*

katyaznu@mail.ru

Доведено актуальність питання про розповсюдження нейроциркуляторної дистонії серед населення України. Описано значення засобів фізичної реабілітації при нейроциркуляторній дистонії. Розкрито завдання та методику лікувальної фізичної культури при нейроциркуляторній дистонії за гіпертонічним типом. Показано, що виконання фізичних вправ є невід'ємною частиною комплексного лікування хворих на нейроциркуляторну дистонію. Ефективність застосування фізичних вправ у першу чергу залежить від відповідності фізичних навантажень функціональним можливостям хворих. Регламентация фізичних навантажень забезпечує високий рівень індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять, та, як наслідок, підвищення оздоровчої ефективності для осіб, які страждають на нейроциркуляторну дистонію за гіпертонічним типом. Програма фізичної реабілітації включала ранкову гімнастику, лікувальну гімнастику, музикотерапію, фізіотерапевтичні методи, лікувальний масаж. Виявлено, що в процесі застосування реабілітаційних заходів відзначається позитивна динаміка зміни показників вегетативної нервової системи. Це підтверджує позитивний вплив запропонованої програми на перебіг захворювання і доцільність її упровадження в практику лікування цього контингенту хворих.

Ключові слова: рухова активність, нейроциркуляторна дистонія, масаж, лікувальна гімнастика.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО ГИПЕРТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ

Гречко Е.Н., Шкопинский Е.А.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

katyaznu@mail.ru

Подтверждена актуальность вопроса о распространении нейроциркуляторной дистонии среди населения Украины. Описано значение средств физической реабилитации при нейроциркуляторной дистонии. Раскрыты задачи и методика лечебной физической культуры при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. Показано, что выполнение физических упражнений является составляющей частью комплексного лечения больных нейроциркуляторной дистонией. Эффективность применения физических упражнений в первую очередь зависит от соответствия физических нагрузок функциональным возможностям больных. Регламентация физических нагрузок обеспечивает высокий уровень индивидуализации физкультурно-оздоровительных занятий, и, как следствие, повышение оздоровительной эффективности для лиц, страдающих нейроциркуляторной дистонией по гипертоническому типу. Программа физической реабилитации включала утреннюю гимнастику, лечебную гимнастику, музикотерапию, физиотерапевтические методы, лечебный массаж. Вывявлено, что в процессе применения реабилитационных мероприятий отмечается положительная динамика изменения показателей вегетативной нервной системы. Это подтверждает положительное воздействие предложенной программы на течение заболевания и целесообразность ее внедрения в практику лечения данного контингента больных.

Ключевые слова: двигательная активность, нейроциркуляторная дистония, массаж, лечебная гимнастика.

USE OF THE PHYSICAL REHABILITATION MEANS FOR TREATMENT OF NEUROCIRCULATORY DYSTONIA OF THE HYPERTENSIVE TYPE

Grechko E., Shkopinskij E.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66,
Zaporizhzhya, Ukraine

katyaznu@mail.ru

It is shown an actuality of the problem on spreading of neurocirculatory dystonia among the population of Ukraine. The value of the physical rehabilitation methods of treating neurocirculatory dystonia described in the article. The tasks and methodics of remedial gymnastics for treatment of neurocirculatory dystonia of the hypertensive type are discussed. It is shown that implementation of physical exercises is nevideemnoy part of complex treatment of patients whis neyrocirculatory distonia. Efficiency of application of physical exercises above all things depends on accordance of the physical loadings of functional possibilities of patients. The regulation of exercise stresses ensures a high level of an individualization of sports improving exercises and raises improving effect of patients whis neyrocirculatory dystonia of the hypertensive type. The program of physical rehabilitation included: morning gymnastics, medical gymnastics, music therapy, physiotherapy techniques, medical massage. It is shown that in the application of rehabilitation measures positive dynamics changes in the indices of the autonomic nervous system. It proves the positive effect of the proposed program on the course of the disease and feasibility of its application in therapy practice in the given contingent of patients.

Key words: physical activity, neurocirculatory dystonia, massage, therapeutic exercises.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема здоров'я населення України є актуальною, оскільки останні статистичні дані свідчать про погіршення якості та скорочення тривалості життя. Сьогодні фактично кожен п'ятий громадянин України працездатного віку має серцево-судинне захворювання [1]. На здоров'ї сучасного українця негативно відбивається сидячий спосіб життя, переїдання, надлишок інформації й нервові перенапруження. Однією з хвороб цивілізації на сучасному етапі розвитку є нейроциркуляторна дистонія (НЦД) [2].

Нейроциркуляторна дистонія – одне з найбільш розповсюджених захворювань серцево-судинної системи серед осіб молодого віку. Це захворювання (на формування НЦД впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники), пов'язане з порушенням центральної й вегетативної іннервації судинного тону [3].

Основні етіологічні чинники хвороби вже з'ясовано: психоемоційні і фізичні перенавантаження, спадково-конституціональні особливості нервової і серцево-судинної систем; уточнена роль осередкових інфекцій, гормональних розладів.

Клінічними ознаками судинних дистоній є запаморочення, головний біль, тимчасові порушення зору, «мигтіння мушок» перед очима, пульсуючий шум у вухах, відчуття пульсації в голові. Близька до цих симптомів погана переносимість гойдалок, висоти, водного і міського транспорту [4].

НЦД – поліетіологічна хвороба, у її формуванні бере участь ряд чинників, частіше гострі й хронічні психоемоційні перевантаження, вплив несприятливих кліматичних або природних чинників, фізичне перенапруження, вібрація, струми високої частоти, хронічні і гострі інфекції, сенсibiliзація і т.д. Істотне значення у формуванні НЦД має ендокринний дисбаланс в періоди вікової гормональної перебудови. Нарешті, безумовна роль спадково-конституціонального чинника, що створює передумови для розвитку хвороби [5-7].

Лікування хворих НЦД – досить складне завдання. Із великої кількості наявних засобів лікар повинен підібрати такий комплекс, який найбільше відповідає індивідуальним особливостям хворого. Є медикаментозне лікування хворих НЦД, але в статті буде наведено безпосередньо реабілітаційне лікування [8].

Обов'язковим підготовчим етапом є визначення фізичного, функціонального стану хворих для подальшого здійснення комплексних реабілітаційних заходів, класифікація яких ще недостатньо повно відображена в медичній літературі [9, 10].

Одним із методів фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура (ЛФК), він складається з засобів фізичної культури для лікування і профілактики різних захворювань і травм. Засобами ЛФК є: фізичні вправи, масаж, рухові режими, а також працетерапія і механотерапія. Формами ЛФК є: лікувальна гімнастика (ЛГ), ранкова гігієнічна гімнастика (РГТ), дозована ходьба, теренкур, ближній туризм, елементи спорту [11, 12].

Лікувальну фізичну культуру при нейроциркуляторній дистонії за гіпертонічним типом проводять у стаціонарі. ЛФК призначають для покращання функціонального стану ЦНС, зміцнення моторно-вісцеральних і вісцеромоторних зв'язків; стимуляції діяльності серцево-судинної і м'язової систем та підвищення м'язового та судинного тону; зменшення потреби в ліках та підтримання працездатності хворого [7, 13].

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – обґрунтувати застосування засобів фізичної реабілітації хворих на нейроциркуляторну дистонію за гіпертонічним типом, визначити ефективності впливу засобів фізичної реабілітації на хворих із НЦД.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасних літературних джерел із питань застосування засобів реабілітації при нейроциркуляторній дистонії за гіпертонічним типом, вивчити особливості перебігу НЦД.
2. Дослідити особливості функціонального стану вегетативної нервової системи й показники клінічних симптомів у хворих НЦД.
3. Визначити ефективність застосування засобів фізичної реабілітації, у тому числі нетрадиційних, у хворих НЦД.

Для дослідження взяті контрольна і експериментальна групи в кількості 22 особи у віці 29-36 років з діагнозом нейроциркуляторна дистонія по гіпертонічному типу. Були досліджені амбулаторні картки пацієнтів і вивчені показники функціонального стану вегетативної нервової системи. До комплексу реабілітаційних заходів для експериментальної групи включено такі заходи: комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; комплекс лікувальної гімнастики; фізіотерапевтичні методи; музикотерапія; лікувальний масаж. Для контрольної групи застосовувалося медикаментозне лікування й фізіотерапевтичні методи відновлення.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Використання засобів фізичної реабілітації при нейроциркуляторній дистонії спрямоване на покращання фізичного, психоемоційного стану хворих, нормалізацію процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, покращання периферичного кровообігу, а також нормалізацію функціонального стану вегетативної нервової системи.

Програма фізичної реабілітації включала: ранкову гімнастику, лікувальну гімнастику, музикотерапію, фізіотерапевтичні методи, лікувальний масаж.

Лікувальна гімнастика проводилася в кабінеті ЛФК щоденно протягом 10 днів, потім надавалися рекомендації продовжити комплекс гімнастики в домашніх умовах. Для оцінки реабілітаційних можливостей запропонованої програми був обстежений функціональний стан вегетативного відділу нервової системи. З цією метою хворим експериментальної та контрольної груп проведено ортостатична і кліно-ортостатична проби до і після курсу фізичної реабілітації.

У процесі проведеного дослідження отримані дані відносно показників функціонального стану вегетативної нервової системи, які після математичної обробки наведені в таблицях 1 та 2. Показники функціонального стану вегетативної нервової системи за даними ортостатичної проби до й після курсу реабілітації наведено в таблиці 1.

В експериментальній групі проаналізовані показники ЧСС на початковому етапі дослідження склали $88,60 \pm 1,70$ у горизонтальному і $118,40 \pm 2,70$ уд/хв у вертикальному положенні,

частота пульсу підвищилася на 34%, що свідчить про збудження симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Артеріальний тиск систолічний в горизонтальному положенні склав $145,30 \pm 3,16$, діастолічний $84,50 \pm 2,45$, у вертикальному положенні Атс $161,50 \pm 2,71$, Атд $107,70 \pm 2,46$ мм рт. Ст. Як видно, Атс підвищився на 16,2 мм. Рт. Ст., а Атд на 13,2 мм рт. Ст. при переході у вертикальне положення, що також на користь підвищення тону су симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Таблиця 1 – Показники функціонального стану вегетативної нервової системи у хворих з НЦД на етапах реабілітації по даним ортостатичної проби

Показники ортостатичної проби	Експериментальна група М±m		Контрольна група М±m		Достовірність результатів (t)	
	До реабілітації	Після реабілітації	До реабілітації	Після реабілітації	t ₁	t ₂
ЧСС у горизонтальному положенні, уд/хв	88,60±1,70	80,10±3,02	87,30±3,40	86,00±3,15	0,08	0,06
ЧСС у вертикальному положенні, уд/хв	118,40±2,70	89,60±1,11	119,50±2,60	111,50±1,80	5,58	1,14
Атс мм рт.ст. у горизонтальному положенні	145,30±3,16	120,40±3,61	148,50±1,12	132,00±2,44	2,09	2,15
Атс мм рт.ст. у вертикальному положенні	161,50±2,71	126,50±3,97	162,90±2,60	144,00±3,01	3,96	3,45
Атд мм рт.ст. у горизонтальному положенні	84,50±2,45	81,00±1,88	85,50±1,60	82,50±3,80	1,13	2,15
Атд мм рт.ст. у вертикальному положенні	107,70±2,46	86,10±2,07	108,00±3,60	104,70±1,14	4,19	4,03

Після курсу фізичної реабілітації ЧСС у горизонтальному положенні склала $80,10 \pm 3,02$ уд/хв, у вертикальному положенні $89,60 \pm 1,11$ уд/хв, що свідчить про достовірне зниження ЧСС, а значить про нормалізацію тону су симпатичного відділу вегетативної нервової системи. У контрольній групі показники ортостатичної проби після курсу фізичної реабілітації покращилися незначно (таблиця 1).

Таблиця 2 – Показники функціонального стану вегетативної нервової системи у хворих з НЦД на етапах реабілітації по даним кліно-ортостатичної проби

Показники ортостатичної проби	Експериментальна група М±m		Контрольна група М±m		Достовірність результатів (t)	
	До реабілітації	Після реабілітації	До реабілітації	Після реабілітації	t ₁	t ₂
ЧСС у горизонтальному положенні, уд/хв	89,00±1,23	80,80±1,69	88,30±1,60	87,00±1,20	0,86	0,8
ЧСС у вертикальному положенні, уд/хв	94,60±1,64	86,60±2,97	93,50±1,22	90,20±2,30	2,4	0,56
Атс мм рт.ст. у горизонтальному положенні	145,60±2,70	120,20±3,96	146,00±2,00	131,50±1,29	0,9	1,9
Атс мм рт.ст. у вертикальному положенні	149,00±3,96	128,50±3,62	148,50±2,87	139,60±1,54	1,4	2,3
Атд мм рт.ст. у горизонтальному положенні	91,50±2,35	80,70±1,70	93,60±2,41	90,50±3,38	0,7	0,6
Атд мм рт.ст. у вертикальному положенні	95,00±2,06	83,80±1,88	95,60±2,40	92,00±2,50	2,9	2,3

Результати кліно-ортостатичної проби в експериментальній групі на початковому етапі дослідження склали: ЧСС $94,60 \pm 1,64$ у вертикальному і $89,00 \pm 1,23$ у горизонтальному

положенні. Зниження частоти пульсу на 5,6 ударів за хвилину свідчить також про підвищення тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи (таблиця 2).

На заключному етапі дослідження результати ЧСС були $86,60 \pm 2,97$ і $80,80 \pm 1,69$ відповідно, що свідчить про нормалізацію тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи після проведених реабілітаційних заходів. Що стосується показників артеріального тиску до і після курсу реабілітації, то істотних змін не виявлено (таблиця 2). В осіб контрольної групи, за даними таблиці 2, спостерігається незначна позитивна динаміка.

Комплекс фізичної реабілітації хворих на НЦД мав позитивний вплив, про що свідчила і позитивна клінічна динаміка у хворих експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

Для вибору методики фізичної реабілітації має велике значення вивчення функціонального стану симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи у хворих на нейроциркуляторну дистонію по гіпертонічному типу.

На початку експерименту серед хворих контрольної й експериментальної груп не спостерігалось істотних відмінностей в рівні функціонального стану вегетативної нервової системи. Було виявлено, що у хворих на НЦД по гіпертонічному типу в більшому ступені підвищений тонуус симпатичного відділу вегетативної нервової системи, що визначає клінічну симптоматику захворювання.

У хворих експериментальної групи, які страждають на НЦД, після закінчення експерименту відзначається позитивна динаміка зміни показників вегетативної нервової системи порівнянно з контрольною групою.

Для хворих на нейроциркуляторну дистонію, виходячи з отриманих даних, можна стверджувати, що медикаментозного лікування недостатньо, необхідне постійне тренування організму шляхом фізичних вправ: зміцнення, адаптація і тренування організму, які сприяють підтримці фізичного і психоемоційного стану на рівні норми, тим самим досягаючи тривалої ремісії протягом захворювання.

Запропоновані реабілітаційні заходи, що включали лікувальну фізичну культуру, масаж, фізіотерапевтичне лікування і музикотерапію, мали позитивний вплив на функціональний стан організму хворих на нейроциркуляторну дистонію і можуть бути використані в практичній роботі фахівця реабілітолога.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваленко В.М. Серцево-судинні захворювання. Класифікація, стандарти діагностики та лікування кардіологічних хворих / В. М. Коваленко, М. І. Лутай, Ю. М. Сіренко. – К. : ПП ВМБ, 2008. – 128 с.
13. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике / Под ред. В.И. Маколкина, С.А. Аббакумова. – М. : Медицина, 1995. – 159 с.
14. Сивякова О.Н. Диагностика и лечение нейроциркуляторной дистонии / О.Н. Сивякова, Е.Ф.Конюк // Российский кардиологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 44-47.
15. Покалев Г.М. Нейроциркуляторная дистония / Г.М. Покалев. – Н.Новгород, 1994. –300 с.
16. Вейн А.М. Лечение вегетативной дистонии. Традиционные и нетрадиционные подходы. Краткое руководство для врачей / А. М. Вейн, Н. А. Яковлев, Т. К. Каримов, Т.А. Слюсарь. – М., 1993. – 237 с.
2. Вейн А.М. Заболевания вегетативной нервной системы: рук-во для врачей / А.М. Вейн. – М. : Медицина, 1991. – С. 18–84.

3. Таможанська Г.В. Використання засобів фізичної реабілітації при нейроциркуляторній дистонії на стаціонарному етапі / Г.В.Таможанська, О.І. Сміркус // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1. – С. 71-74.
4. Жиганова Т.Н. Эффективность немедикаментозных методов лечения нейроциркуляторной дистонии / Т.Н. Жиганова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 38-40.
5. Функциональная диагностика в физическом воспитании и спорте / Под ред. А.В. Сватъева, М.В. Маликова. – Запорожье: ЗДУ, 2004. – 194 с.
6. Справочник по терапии с основами реабилитации / Под ред. Л.М. Пасиешвили, А.А. Заздравнов, В.Е. Шапкин, Л.Н. Бобро. – Д. : Феникс, 2004. – 416 с.
7. Фізична реабілітація / Под ред. В.М. Мухіна. – К. : Олімпійська література, 2000. – 424 с.
11. Трад Реда Хассан. Фізичні вправи, масаж, гідро- та механотерапія у реабілітації хворих на нейроциркуляторну дистонію : автореф. Дис. ... канд. Наук з фіз. Виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Трад Реда Хасан ; Нац. Ун-т фіз. Виховання і спорту України. – К., 1996. – 16 с.
12. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник для студ. вищ. Навч. Закладів фіз. Виховання і спорту / В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 471 с.

REFERENCES

1. Kovalenko V.M. Sertsevo-sudinní zakhvoryuvannya. Klasifikatsiya, standarti díagnostiki ta líkuvannya kardiologíchnikh khvorikh / V. M. Kovalenko, M. Í. Lutay, Yu. M. Sírenko. – K. : PP VMB, 2008. – 128 s.
2. Neyrotsirkulyatornaya distoniya v terapevticheskoy praktike / Pod red. V.I. Makolkina, S.A. Abbakumova. – M.: Meditsina, 1995. – 159 s.
3. Sivyakova O.N., Konyuk Ye.F. Diagnostika i lecheniye neyrotsirkulyatornoy distonii // Rossiyskiy kardiologicheskiy zhurnal. – 2006. № 1. – С. 44-47.
4. Pokalev G.M. Neyrotsirkulyatornaya distoniya / G. M. Pokalev. – N. Novgorod, 1994. – 300 s.
5. Veyn A.M. Lecheniye vegetativnoy distonii. Traditsionnyye i netraditsionnyye podkhody. Kratkoye rukovodstvo dlya vrachey / A. M. Veyn, N. A. Yakovlev, T. K. Karimov, T. A. Slyusar'. –M., 1993. – 237 s.
6. Veyn A.M. Zabolevaniya vegetativnoy nervnoy sistemy: ruk-vo dlya vrachey / A.M. Veyn. – M.: Meditsina, 1991. – S. 18–84.
7. Tamozhans'ka G.V. Vikoristannya zasobív fizichnoí' reabílítatsíí pri neyrotsirkulyatornóy distoníí na statsíonarnomu yetapí / Tamozhans'ka G. V., Smírkus O. Í. // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy vísnik. – 2011. – № 1. – S. 71-74.
8. Zhiganova T.N. Effektivnost' nemedikamentoznykh metodov lecheniya neyrotsirkulyatornoy distonii // Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kul'tury. – 2004. – № 2. – S. 38-40.
9. Funktsional'naya diagnostika v fizicheskom vospitanii y sporte / Pod red. A.V. Svat'yeva, M.V. Malikova. – Zaporozh'ye: ZDU, 2004. – 194 s.
10. Spravochnik po terapii s osnovami reabilitatsii / Pod red. L.M, Pasiyeshvili, A.A. Zazdravnov, V.Ye. Shapkin, L.N. Bobro R-n-D: Feniks, 2004. – 416 s.
11. Fízichna reabílítatsíya / Pod red. V.M. Mukhína. K. : Olímpíys'ka líteratura, 2000. – 424 s.
12. Trad Reda Khassan. Fízichní vpravi, masazh, gídro- ta mekhanoterapiya u reabílítatsíí khvorikh na neyrotsirkulyatornu distoníyu : avtoref. Dis. ... kand. Nauk z fíz. Vikhovannya í

sportu : [spets.] 24.00.02 „Fizichna kul'tura, fizichnevikhovannya ríznikh grup naselennya” / Trad Reda Khasan ; Nats. Un-t fiz. Vikhovannya í sportu Ukraíni. – K., 1996. – 16 s.

13. Mukhín V. M. Fízichna reabílítatsíya: pídruchnik dlya stud. Vishch. Navch. Zakladív fiz. Vikhovannya í sportu / V.M. Mukhín. – K. : Olímpiys'ka literatura, 2005. – 471 s.

УДК 796.012.1 : 612.21 – 053.5

ВИКОРИСТАННЯ АРОМАОЛІЙ ТА ВПРАВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНІЙ ПРОГРАМІ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Дорошенко В.В.

*69600, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, Україна
dornika@i.ua*

Розглянуто ефективність використання аромоолій та вправ дихальної гімнастики в комплексній програмі оптимізації функціонального стану дихальної системи дітей 7-8 років в умовах навчального закладу. Наведено результати оцінки функціонування системи дихання, фізичної працездатності та захворюваності школярів 8-9 років. Проаналізовано початковий рівень стану носового дихання, показників, що характеризують функціональний стан дихальної системи, – ЖЄЛ, ДО, Ровд, Ровид, ЧД, ХОД, функціональні проби та розрахункові показники кардіореспіраторної системи, – пробу Штанге, пробу Генчі, життєвий індекс, індекси гіпоксії, Скибінської, Руф'є. Подано порівняльну характеристику зазначених показників після застосування вправ дихальної гімнастики в поєднанні з рухливими іграми та після застосування сухих інгаляцій аромооліями в поєднанні з вправами дихальної гімнастики і рухливими іграми. Доведено, що обидві оздоровчі програми позитивно впливали на організм дітей 8-9 років. Оздоровча програма, до складу якої входили сеанси сухих інгаляцій аромооліями в поєднанні з вправами дихальної гімнастики, мали більш виражений вплив на показники функціонального стану системи дихання, фізичної працездатності та захворюваності школярів 8-9 років. Включення до програми оздоровлення дітей 8-9 років в умовах навчального закладу сухих інгаляцій аромооліями у поєднанні з вправами дихальної гімнастики сприяло достовірно більш вираженим змінам у покращенні носового дихання, легених смностей, індексу Скибінської та результатів функціональних проб із затримкою дихання Штанге і Генчі і більш суттєвому зниженню захворюваності хворобами дихальної системи, що може служити підтвердженням ефективності проведених заходів з оптимізації функціонального стану дихальної системи.

Ключові слова: аромоолії, дихальна гімнастика, функціональний стан, дихальна система, діти 8-9 років, навчальний заклад.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРОМАМАСЕЛ И УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Дорошенко В.В.

*69600, Запорожский национальный университет, Украина, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66,
dornika@i.ua*

Рассмотрена эффективность использования аромамасел и упражнений дыхательной гимнастики в комплексной программе оптимизации функционального состояния дыхательной системы детей 7-8 лет в условиях учебного заведения. Приведены результаты оценки функционирования системы дыхания, физической работоспособности и заболеваемости школьников 8-9 лет. Проанализирован начальный уровень состояния носового дыхания, показателей, характеризующих функциональное состояние дыхательной системы, – ЖЕЛ, ДО, Ровд, Ровид, ЧД, МОД, функциональные пробы и расчетные показатели кардиореспираторной системы, – пробу Штанге, пробу Генчи, жизненный индекс, индексы гипоксии, Скибинской, Руфье. Представлена сравнительная характеристика указанных показателей после применения упражнений дыхательной гимнастики сочетания с подвижными играми и после применения сухих ингаляций аромамаслами в сочетании с упражнениями дыхательной гимнастики и подвижными играми. Доказано, что обе оздоровительные программы положительно влияли на организм детей 8-9 лет. Оздоровительная программа, в состав которой

Фізичне виховання та спорт

входили сеанси сухих інгаляцій аромамаслами в поєднанні з упражнениями дихальної гімнастики, мали більш виражене вплив на показники функціонального стану дихальної системи, фізичної работоспособності і захворюваності школярів 8-9 років. Включення в програму оздоровлення дітей 8-9 років в умовах навчального закладу сухих інгаляцій аромамаслами в поєднанні з упражнениями дихальної гімнастики сприяло достовірно більш вираженим змінам в покращенні носового дихання, легочних ємкостей, індекса Скібінської, результатів функціональних проб з затримкою дихання Штанге і Генчі і більш суттєвому зниженню захворюваності захворюваннями дихальної системи, може служити підтвердженням ефективності проведених заходів по оптимізації функціонального стану дихальної системи.

Ключевые слова: аромамасла, дихальна гімнастика, функціональний стан, дихальна система, діти 8-9 років, навчальний заклад.

USE OF AROMAMSELES AND EXERCISES OF RESPIRATORY GYMNASTICS IN A COMPLEX PROGRAM OF OPTIMIZATION FUNCTIONAL CONDITION OF THE RESPIRATORY SYSTEM OF CHILDREN 8-9 YEARS IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL INSTITUTION

Doroshenko V.

69600, Zaporizhzhya National University, Ukraine, Zaporizhzhya, Zhukovsky str., 66

dornika@i.ua

Efficiency of the use of aromatic oils and respiratory gymnastics exercises in a comprehensive program to optimize the functional state of the respiratory system of children 7-8 years in the conditions of the institution. The results of the evaluation of the functioning of the respiratory system, physical performance, and the incidence of schoolchildren 8-9 years. Analyzed the initial level of the state of nasal breathing, the indicators characterizing the functional state of the respiratory system, functional tests and estimates of cardiorespiratory system – sample Stange, sample Genchi, the life index of hypoxia indexes Skibinskaya, Rufe. Comparative characteristics of these indicators after the application of exercises breathing exercises combined with outdoor games and after the application of dry inhalation aromatic oils combined with exercises breathing exercises and mobile games. It is proved that both wellness programs positively influence the organism of children 8-9 years. Health program, which included sessions of dry inhalation aromatic oils combined with exercises breathing exercises have a more pronounced effect on the functional state of the respiratory system, physical performance, and the incidence of schoolchildren 8-9 years. The inclusion in the program of rehabilitation of children of 8-9 years in the conditions of the institution of inhaled dry aromatic oils combined with exercises breathing exercises helped significantly more pronounced changes in improving nasal breathing, pulmonary vessels, Skibinskaya index, the results of functional tests with breath Stange and Genchi and more substantial reducing the incidence of respiratory diseases, can serve as a confirmation of the effectiveness of the measures to optimize the functional state of the respiratory system.

Key words: aromamseles, breathing exercises, functional status, respiratory system, children 8-9 years old, school.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді в Україні набула особливої гостроти, а статистика їхнього здоров'я є досить невтішною, тому ця проблема надзвичайно актуальна в наш час [11].

Зараз однією з провідних тенденцій у здоров'ї дитячого населення є збільшення питомої ваги донозологічних станів, що зумовлює актуальність їх раннього виявлення та корекції [8].

Пріоритетом розвитку сучасної системи освіти є реалізація державної політики щодо зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління, створення здоров'язбережувального середовища. Тому дуже важливо, щоб за процесами реформування та модернізації не забули про здоров'я тих, заради кого ці процеси відбуваються [11].

Дихання відіграє провідну роль в нормальному функціонуванні організму. На думку К.П. Бутейка, здоров'я людини визначено тим, наскільки правильно вона дихає, тобто має поверхневу форму дихання, високі показники альвеолярної вентиляції та затримки дихання.

Через нестійкі фізіологічні пристосувальні механізми, недостатні резерви функціональної системи дихання, значно більшу, ніж у дорослих потребу в газообміні в дітей і підлітків спостерігається відносна легкість виникнення функціональних порушень [4].

За даними багатьох досліджень, останнім часом кількість пульмонологічних захворювань постійно зростає, а в дітей молодшого шкільного віку хвороби органів дихання є найбільш поширеними.

Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я підростаючого покоління зумовлює потребу в прийнятті якісно нових рішень під час організації та проведення оздоровчо-профілактичних заходів [5]. Оздоровчі заходи, що впроваджуються дитячими поліклініками, вчителями, фахівцями з фізичної культури під час навчального процесу, не завжди ефективні або не завжди можливі під час проведення уроків [2].

Безсумнівна перевага дихальної гімнастики перед іншими оздоровчими методами полягає в тому, що це дуже простий і водночас ефективний спосіб лікування і профілактики захворювань, який не вимагає особливих витрат і може використовуватися людьми різного віку. Колосальний досвід світової медицини свідчить про надзвичайну необхідність регулярних дихальних тренувань, що підтримують стан організму в нормі, причому не тільки для тих, хто вже хворий, але і для цілком здорових людей [10].

Перспективним напрямом превентивної реабілітації дітей шкільного віку є також включення до комплексу традиційних оздоровчих заходів засобів ароматерапії, що характеризується високим ступенем простоти, доступності й досить вираженим профілактичним і оздоровчим ефектом, та впровадження їх під час роботи груп подовженого дня [2]. За даними В.В. Ніколаєвського (2000), рослинні ароматичні речовини здатні пригнічувати дифтерійні і коклюшні палички, гемолітичні стрептококи і гнійні стафілококи. Крім цього, аромати ефірних масел іонізують і озонують повітря закритих приміщень, надаючи позитивну дію на бронхолегеневу, серцево-судинну і нервову системи [6].

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ РОБОТИ

Мета дослідження – визначення ефективності використання аромаолій та вправ дихальної гімнастики в комплексній програмі оптимізації функціонального стану дихальної системи дітей 7-8 років в умовах навчального закладу.

У роботі були використані такі методи дослідження: 1) теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, 2) метод педагогічного спостереження та вивчення педагогічного досвіду; 3) клінічні методи дослідження (аналіз даних медичних карток, збір скарг, анамнезу життя за допомогою опитування батьків, вимірювання ЖЄЛ, ДО, Ровд, Ровид, ЧД, ХОД, ЧСС); 4) визначення функціонального стану кардіореспіраторної системи за функціональними пробами та розрахунковими показниками (проба Штанге, проба Генчі, життєвий індекс, індекси гіпоксії, Скибінської, Руф'є); 5) методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилися на базі Кирилівської загальноосвітньої школи 1 ступеня та Азовської загальноосвітньої школи I-III ступенів. Аналіз медичних карток дітей молодших класів показав, що найбільш поширеними відхиленнями в стані здоров'я цього контингенту були захворювання органів дихання, хвороби органів травлення, хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини, стоматологічні захворювання та хвороби нервової системи, та підтвердив дані багатьох досліджень про першість за поширеністю хвороб органів дихання. Тому для оптимізації функціонального стану дихальної системи та профілактики захворювань органів дихання школярів молодших класів 8-9 років в умовах подовженого дня була запропонована та впроваджена комплексна оздоровчо-профілактична програма. Серед учнів 3-х класів Азовської загальноосвітньої школи, які відвідували школу в умовах подовженого дня, була створена одна контрольна група, яку склали 20 дітей. Основний зміст програми базувався на використанні рухливих ігор у поєднанні з вправами дихальної гімнастики. Учні 3-х класів Кирилівської загальноосвітньої школи 1 ступеня, які відвідували

школу в умовах подовженого дня (20 осіб), у яких, окрім рухливих ігор у поєднанні з вправами дихальної гімнастики, використовували аромоолії для сухих інгаляцій в закритому приміщенні, зокрема, в ігровій кімнаті у присутності дітей.

Перед початком курсу аромопроцедур проводили проби на індивідуальну чутливість до окремої ефірної олії або аромасуміші з кількох олій. Для цього застосовували дихальну та шкірну проби. Крім того, враховували, чи подобається запах дітям. Для ароматерапії застосовували ефірні олії евкаліпта та ялиці за методикою Н.К. Артем'євої, Б.Р. Прищепи [9]. Сеанс здійснювався 1 раз на день. Площа приміщення становила 50 м². У цьому приміщенні, в місцях, не доступних для дітей, знаходилися 2 аромалампи, одна використовувалася для евкаліптової олії, інша – для масла ялиці. Схема використання ефірних олій складалась з 3 етапів (таблиця 1).

Таблиця 1 – Поетапна схема використання ефірних олій

<i>Вступний</i>	<i>Основний</i>	<i>Заключний</i>
Тривалість		
<i>8 днів</i>	<i>7 днів</i>	<i>5 днів</i>
Ефірні олії		
Евкаліпт	Евкаліпт та ялиця	Ялиця
Дозування		
<i>6 крапель на 15 м²</i>		<i>3 краплі на 15 м²</i>
за схемою: 5 днів інгаляції, 2 дні відпочинку, 3 дні інгаляції, починати з 5 хв на день і додавати по 5 хв кожний наступний день, доводячи До 40 хв на 8-й день	за схемою: 2 дні спільної інгаляції, 2 дні перерви і 5 днів спільної інгаляції, насичення парами олії ялиці починається з 5 хв до 35 хв на 7-й день, а олією евкаліпта з 35 хв з наступним зниженням на 5 хв щодня до 5 хв у 7-й день, час спільної інгаляції до 40 хв в день	за схемою: 5 днів інгаляції насичення парами ялиці починати з 40 хв на день і знижувати на 5 хв щодня до 20 хв на 5 день.

З огляду на те, що дихальна система вважається індикатором адаптаційних можливостей організму, актуальним є визначення її функціонального стану за величиною основних антропо- та фізіометричних показників [7]. Крім того, внаслідок певних порушень у системі вегетативної регуляції фізіологічних функцій спостерігається зниження функціональних можливостей організму, що, в свою чергу, призводить до зниження рівня фізичної працездатності. Виходячи з цього, перш за все нами були вивчені показники, що відображають саме ці зміни в організмі дітей. Крім того, згідно з існуючими дослідженнями в галузі фізичної реабілітації дітей із пульмонологічними захворюваннями, оцінка ефективності розроблених оздоровчо-реабілітаційних програм повинна здійснюватися і враховувати такі важливі клінічні прояви, як стан дренажної функції бронхіального дерева, здатність дитини дихати через ніс [1].

Аналіз проведених на початку дослідження функціональних та розрахункових показників дітей обох груп показав, що практично всі показники мають відхилення від норми або знаходяться на нижній межі нормальних значень, та статистично достовірних розходжень між їх величинами в контрольній та основній групах не зафіксовано. Так, стан носового дихання дітей 8-9 років (таблиця 2) за шкалою Ренкін у модифікації Арешіної Ю.Б., Котелевського В. І. становив у обох групах приблизно 2,2 бала, що свідчить про значний шум при проходженні повітря через носові ходи, можливість дихання через ніс лише на невеликий проміжок часу (декілька секунд – до 1 хв), після цього знову здійснюється перехід на дихання через рот (дихання із закритим ротом більшою мірою неможливе).

Таблиця 2 – Стан носового дихання дітей 8-9 років на початку дослідження

Показник	На початку дослідження		P
	Контрольна група	Основна група	
Носове дихання (бали)	2,15±0,25	2,2±0,15	≥ 0,05

За показниками проб із затримкою дихання, що вказують на кисневе забезпечення організму та свідчать про функціональний стан органів дихання було встановлено (таблиця 3), що у школярів обох груп результати проб Штанге і Генчі мають значення нижньої межі норми, тож потребують покращення. Індекс гіпоксії становив $0,13\pm 0,028$ у.о. і $0,12\pm 0,019$ у.о. відповідно, що значно відхиляється від норми у $0,275$ у.о.

Аналіз адаптаційно-резервних можливостей серцево-судинної системи за результатами проби Руф'є з фізичним навантаженням показав, що більш ніж у половини обстежених дітей (58,5%) спостерігається низький та нижчий за середній рівні фізичної працездатності. Що свідчить про переважання несприятливої реакції серцево-судинної системи на навантаження і недостатній рівень функціонального резерву серця. Індекс Руф'є знаходився в межах $10,6\pm 0,7$ у.о. і $10,3\pm 0,6$ у.о. відповідно, що відповідає слабкій фізичній працездатності. Оскільки проба з фізичним навантаженням тісно пов'язана із системою дихання, то для більш повної характеристики кардіореспіраторної системи ми розраховали індекс Скибінського. На думку більшості фахівців, індекс Скибінського характеризує не тільки потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкості до гіпоксії, але й певною мірою рівень узгодженості функціонування із системою кровообігу. На початку дослідження показники в обох групах були в межах низьких значень і становили відповідно $3,96\pm 0,5$ та $3,79\pm 0,64$ у.о.

Таблиця 3 – Величини досліджуваних показників дітей 8-9 років на початку дослідження

Показники	Контрольна група	Основна група	t
ЖЄЛ (мл.)	1483±17,2	1476±13,2	0,51
ДО (мл)	180,73±25,0	172,5±11,8	0,31
Ровд (мл)	735,5±40,5	734,4±28,2	0,32
Ровид (мл)	568,4±18,4	569,6±16,6	0,05
ЧД (к-ть разів)	23,1±1,5	22,6±2,4	0,72
Проба Штанге (сек.)	22,5±1,2	22,0±1,8	0,23
Проба Генчі (сек.)	12,0±0,8	11,0±1,6	0,56
ХОД (мл/хв)	4234,23±180	3898,5±124	1,54
Індекс гіпоксії (у.о.)	0,13±0,028	0,12±0,019	0,3
Індекс Скибінської (у.о.)	3,96±0,5	3,79±0,64	0,21
Життєвий індекс (у.о.)	44,9±1,4	44,6±1,6	0,14
Індекс Руф'є (у.о.)	10,3±0,7	10,6 ± 0,6	0,33

Аналізуючи величини досліджуваних показників дітей контрольної групи в кінці дослідження після проходження курсу оздоровлення, констатуємо, що позитивні зміни відбулися практично за всіма показниками. Проте достовірні розходження порівняно з початком дослідження були встановлені за результатами функціональних проб зовнішнього дихання Штанге і Генчі ($22,5\pm 1,2$ та $27\pm 1,0$ с і $12,0\pm 0,8$ та $15\pm 0,6$ с відповідно) та індексу Скибінського, який з $3,96\pm 0,2$ достовірно покращився до $4,76\pm 0,3$ у.о.

Аналіз величин досліджуваних показників дітей основної групи, у якій, крім комплексу оздоровчих заходів з використанням рухливих ігор та вправ дихальної гімнастики, ще застосовували суху інгаляцію аромаоліями, показав, що в кінці дослідження за всіма показниками, як і в контрольній групі, прослідковується позитивна динаміка. Проте достовірні розходження у порівнянні з початком дослідження зареєстровані не тільки за результатами функціональних проб зовнішнього дихання та індексу Скибінської, а і у відношенні легеневої ємності (ЖЄЛ з $1476\pm 13,2$ достовірно збільшилася до $1550\pm 10,6$ мл), легеневої вентиляції (ХОД з $3898,5\pm 124$ достовірно збільшився до $4293,5\pm 82$ мл/хв) та індексу гіпоксії, який на кінець дослідження відповідав середньому рівню ($0,19\pm 0,025$ у.о. проти $0,12\pm 0,019$

на початку). Загальні позитивні зміни функціонального стану організму дітей основної групи в кінці дослідження відобразилися на рівні фізичної працездатності за індексом Руф'є, який з $10,6 \pm 0,6$ у.о. достовірно знизився до $8,8 \pm 0,3$, що свідчить про задовільний рівень фізичної працездатності.

Порівняльний аналіз величин досліджуваних показників дітей контрольної та основної груп в кінці дослідження (таблиця 4) показав, що більш оптимальні значення за всіма показниками були в дітей основної групи. Достовірні позитивні розбіжності порівняно з контрольною групою зареєстровані за результатами спірометрії за показником ЖЄЛ ($1507 \pm 14,8$ проти $1550 \pm 10,6$ мл) та проби Штанге ($27 \pm 1,0$ проти $30 \pm 0,4$ секунд) і проби Генчі ($15 \pm 0,6$ проти $17 \pm 0,4$ секунд). А, як відомо, спроможність до тривалої затримки дихання залежить певним чином від функціонального стану та потужності дихальних м'язів. Крім того, достовірно більш позитивні зміни легеневих ємностей та результатів функціональних проб із затримкою дихання Штанге і Генчі відобразилися і на результаті розрахунку індексу Скібінської, який на кінець дослідження був достовірно більш оптимальніший в дітей 8-9 років основної групи ($5,55 \pm 0,2$ у.о. проти $4,76 \pm 0,3$ у контрольній).

Таблиця 4 – Величини досліджуваних показників дітей 8-9 років в кінці дослідження

Показники	Контрольна група	Основна група	t
Носове дихання (бали)	$3,05 \pm 0,12$	$3,71 \pm 0,11^{**}$	4,05
ЖЄЛ (мл.)	$1507 \pm 14,8$	$1550 \pm 10,6^*$	2,36
ДО (мл)	$186,1 \pm 11,9$	$199,7 \pm 9,5$	0,86
Ровд (мл)	$745,7 \pm 10,5$	$765,5 \pm 10,2$	1,35
Ровид (мл)	$578,5 \pm 13,2$	$582,2 \pm 9,2$	0,23
ЧД (к-ть разів)	$22,6 \pm 1,1$	$21,5 \pm 1,2$	0,68
Проба Штанге (сек.)	$27 \pm 1,0$	$30 \pm 0,8^*$	2,35
Проба Генчі (сек.)	$15 \pm 0,6$	$17 \pm 0,4^{**}$	3,54
ХОД (мл/хв)	$4205,03 \pm 67$	$4293,5 \pm 82$	0,84
Індекс гіпоксії (у.о.)	$0,165 \pm 0,026$	$0,19 \pm 0,025$	0,72
Індекс Скібінської (у.о.)	$4,76 \pm 0,3$	$5,55 \pm 0,2^*$	2,20
Життєвий індекс (у.о.)	$44,32 \pm 1,6$	$45,6 \pm 1,1$	0,66
Індекс Руф'є (у.о.)	$9,0 \pm 0,4$	$8,8 \pm 0,3$	0,40

Примітка: * - достовірні розходження у порівнянні з контрольною ($\leq 0,05$);

** - достовірні розходження у порівнянні з контрольною ($\leq 0,01$)

Наприкінці курсу оздоровлення статистично значимі відмінності спостерігалися і за таким показником, як стан носового дихання ($3,05 \pm 0,12$ проти $3,71 \pm 0,11$ балів в основній). Цей факт свідчить про вираженість безпосереднього ефекту, отриманого від використання аромаолій, які протизапально і протинабряково вплинули на стан слизової носа, покращивши стан носового дихання дітей основної групи. Це має велике значення для організму дітей, бо через недостатнє постачання киснем головного мозку, спричиненого постійним утрудненням носового дихання, погіршується мозковий кровообіг, що призводить до швидкої стомлюваності, появи головного болю, слабкості, зниження працездатності, послаблення пам'яті та підвищуються ризики розладів нервової системи, розвитку захворювань органів дихання.

На тлі поліпшення функціонального стану системи дихання дітей 8-9 років та їх організму загалом відбулося і зниження захворюваності в обох групах. Порівняльний аналіз захворюваності дітей, що брали участь у дослідженні, за попередній навчальний рік та в кінці дослідження (за рік проведення дослідження) показав, що після проведення оздоровчих заходів у дітей як основної, так і контрольної груп, суттєво зменшилася загальна кількість гострих респіраторних захворювань та захворювань, якими часто ускладнюються ГРВІ (гострі бронхіти та пневмонії). При цьому треба зазначити, що як за кількістю випадків ГРВІ, так і за кількістю випадків більш тяжких захворювань дихальної системи захворюваність дітей основної групи була нижча, ніж у контрольній.

ВИСНОВКИ

Через високу поширеність хвороб органів дихання дітей шкільного віку оптимізація функціонального стану дихальної системи, що детермінує нормальне функціонування організму, є актуальним питанням сьогодення, яке вимагає удосконалення, розробки і впровадження комплексних програм профілактики, лікування і реабілітації дітей шкільного віку та створення умов у навчальних закладах для проведення профілактичних і оздоровчих заходів для підвищення рівня здоров'я дітей.

Включення до програм оздоровлення дітей 8-9 років в умовах навчального закладу сухих інгаляцій аромоліями в поєднанні з вправами дихальної гімнастики сприяло достовірно більш позитивним змінам у покращенні носового дихання, легеневих ємностей та результатів функціональних проб із затримкою дихання Штанге і Генчі та індексу Скібінської і більш суттєвому зниженні захворюваності хворобами дихальної системи, що може служити підтвердженням ефективності проведених заходів з оптимізації функціонального стану дихальної системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арешина Ю. Б. Динаміка основних клінічних показників у дітей дошкільного віку з рецидивуючим бронхітом на лікарняному етапі фізичної реабілітації / Ю.Б. Арешина, В.І. Котелевський // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. Журнал. – Х. : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 111-114.
2. Бойко Е. А. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е. А. Бойко. – М. : Вече, 2007. – 216 с.
3. Живица К.Е. Вплив ароматерапії на функціональний стан дихальної системи дітей молодшого шкільного віку в умовах подовженого дня / К.Е. Живица, О.В. Толкачова // Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18-12 квітня 2016 р. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – С 87-89.
4. Корехова Л.В. Особливості фізичної реабілітації при хронічних бронхітах у дітей шкільного віку / Л.В. Корехова // VII Международная научно-практическая интернет-конференция «АЛЬЯНС НАУК: УЧЕНЫЙ – УЧЕНОМУ» (15-16 марта 2012 года). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.confcontact.com/2012_03_15/fk3_korehova.php.
5. Куртова Г.Ю. Стан здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку / Г.Ю. Куртова, Ю.О. Галаган, О.С. Бесплахотна, О.О. Дікалова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету [Текст] : зб. Наук. Праць. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. – Чернігів : [б. в.], 2014. – С. 165-168.
6. Николаевский В.В. Ароматерапия / В.В. Николаевский. – М. : Медицина, 2000. – 336 с.
7. Омельченко Т.Г. Функціональні можливості кардіореспіраторної системи молодших школярів / Т. Г. Омельченко/ Спортивна наука України. – 2011. – №8. – С. 18-26.
8. Подригало Л.В. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция / Л.В. Подригало, Г.Н. Даниленко. – К. : Генеза, 2014. – 200 с.
9. Способ профилактики заболеваемости гриппа и острых респираторно-вирусных инфекций у детей первого детства : пат. 2318499 Российская Федерация, МПК⁵¹ С 1 / Н.К. Артемьева, Б.Р. Прищеп. – № 2006124173/14; заявл. 05.07.2006; опубл. 10.03.2008 Бюл. №7.

10. Усманова Г.О. Дихальна гімнастика на уроках фізичної культури та її вплив на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку / Г.О. Усманова, А.Є. Шевцова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету [Текст] : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. – Чернігів : [б. в.], 2014. – С. 283-286.
11. Чешенко О.І. Основні аспекти здоров'язбережувальної роботи у середовищі навчального закладу / О.І. Чешенко // Наша школа. – 2013. – №4. – С. 35-40.

REFERENCES

1. Areshina Yu. B. Dinamika osnovnikh klinichnikh pokaznikov u ditey doshkil'nogo viku z retsidivuyuchim bronkhitom na likarnyanomu yetapi fizichnoireabilitatsii/ Yu.B. Areshina, V.I. Kotelevs'kiy // Slobozhans'kiy naukovosportivniy visnik : naukovoteoretichniy zhurnal. – Kharkiv : KHDAFK, 2012. - № 4. – S. 111-114.
2. Boyko Ye. A. Entsiklopediya dykhatel'noy gimnastiki / Ye. A. Boyko. – M. : Veche, 2007. – 216 s.
3. Zhivitsa K.Ye. Vpliv aromaterapiina funktsional'niy stan dikhal'noisistemi ditey molodshogo shkil'nogo viku v umovakh podovzhenogo dnya / K.Ye. Zhivitsa, O.V. Tolkachova // Tezi dopovidey naukovopraktichnoi konferentsii, Zaporizhzhya, 18-12 kvitnya 2016 r. – Zaporizhzhya : ZNTU, 2016. – S 87-89.
4. Korekhova L.V. Osoblivosti fizichnoi reabilitatsii pri khronichnikh bronkhitakh u ditey shkil'nogo viku / L.V. Korekhova // VII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya internetkonferentsiya «AL'YANS NAUK: UCHENYY – UCHENOMU» (15-16 marta 2012 goda). – [Yelektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: http://www.confcontact.com/2012_03_15/fk3_korekhova.php.
5. Kurtova G.Yu. Stan zdorov'ya ditey doshkil'nogo ta molodshogo shkil'nogo viku / Kurtova G. Yu., Galagan Yu. O., Besplakhotna O. S., Dikalova O. O. // Visnik Chernigiv'skogo natsional'nogo pedagogichnogo univertsitetu [Tekst] : zbirnik naukovikh prats'. Seriya: Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport. Vip. 118. T. 3. – Chernigiv : [b. V.], 2014. – S. 165-168.
6. Nikolayevskiy V. V. Aromaterapiya / V. V. Nikolayevskiy. – M. : Meditsina, 2000. – 336 s.
7. Omel'chenko T.G. Funktsional'ni mozhlivosti kardiorespiratornoi sistemi molodshikh shkolyariv / T. G. Omel'chenko/ Sportivna nauka Ukraini. – 2011. – №8. – S. 18-26.
8. Podrigalo L.V. Donozologicheskkiye sostoyaniya u detey, podrostkov i molodezhi: diagnostika, prognoz i gigiyenicheskaya korrektsiya / L.V. Podrigalo, G.N. Danilenko. – K. : Geneza, 2014. – 200 s.
9. Sposob profilaktiki zaboлевayemosti grippa i ostrykh respiratorno-virusnykh infektsiy u detey pervogo detstva : pat. 2318499 Rossiyskaya Federatsiya, MPK51 S 1 / N.K. Artem'yeva, B.R. Prishchep. – № 2006124173/14; zayavl. 05.07.2006; opublik. 10.03.2008 Byul. №7.
10. Usmanova G.O. Dikhal'na gimnastika na urokakh fizichnoi kul'turi ta її вплив на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку / G.O. Usmanova, A.Ê. Shevtsova // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету [Текст] : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. 3. – Чернігів : [б. V.], 2014. – С. 283-286.
11. Cheshenko O.I. Osnovni aspekti zdorov'yazberezhuval'noi roboti u seredovishchi navchal'nogo zakladu / O.I. Cheshenko // Nasha shkola. – 2013. – №4. – S. 35-40.

ADAPTIVE ABILITIES OF ORGANISM: GENERAL THEORETIC AND APPLIED ASPECTS

Malikova A., Malikov N.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

The article presents the results of a study of the regional peculiarities cardiovascular system's functional state and adaptive capacities of population's different groups (from 7 to 55 years of different climatogeographical regions – Ukraine and Western Siberia) was carried. The analysis of experimental date, that were received at observation of Ukraine's and Western Siberia's children and adult, the essential influence of regional factor to their organism's level adaptive capacities has allowed. The shown, that independently of age, for Western Siberia's girls, maids and women the more higher adaptive potential's meanings than Ukraine's representatives are having. Among boys, youthers, men of these climatogeographical regions in majority age groups the relative equality of bloodcirculation system's adaptive possibilities was registered. Also, for Western Siberia's inhabitants, independently of sex, are having more less rate of adaptive possibilities relative reduction. More higher adaptive capacities of Western Siberia's representatives are combined, probably, with more wide composition adaptive subprograms in structure adaptive potential of strategic prescription, the formation of which was result of cooperation genetic determinated adaptive potential of population, migrated to this region, with it's climatogeographical and social-economic conditions.

Key words: adaptation, adaptive capacities, cardiovascular system, regional peculiarities, general adaptive potential, adaptatiogenesis, age, sex, population, donosological diagnostics, health state.

АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

Малікова А.М., Маліков М.В.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна

У статті наведено дані щодо вивчення регіональних особливостей функціонального стану та адаптивних можливостей серцево-судинної системи різних груп населення (від 7 до 55 років двох різних кліматогеографічних регіонів – Україна та Західний Сибір). Аналіз експериментальних даних, одержаних при обстеженні дітей і дорослих України і Західного Сибіру дозволив констатувати суттєвий вплив регіонального фактору на рівень загальних адаптивних можливостей їхнього організму. Виявилось, що, незалежно від віку, для дівчаток, дівчат та жінок Західного Сибіру було характерно більш значні розміри адаптаційного потенціалу в порівнянні з представницями України. Серед хлопчиків, юнаків та чоловіків вказаних кліматогеографічних регіонів у більшості вікових груп спостерігалася відносна рівність адаптивних можливостей системи кровообігу. Разом в тим, темпи відносного зниження адаптаційних здатностей у рамках окремої групи були, незалежно від статі, суттєво нижче у мешканців Західно-Сибірського регіону. Більш високі адаптивні можливості представників Західного Сибіру пов'язані, на нашу думку, с більш широким набором адаптивних підпрограм, які складають основу їхнього стратегічного адаптаційного потенціалу (Апс), формування якого стало результатом взаємодії генетично детермінованого адаптаційного потенціалу населення, яке мігрувало до вказаного регіону з його кліматогеографічними та соціально-економічними умовами.

Ключові слова: адаптація, адаптивні можливості, серцево-судинна система, регіональні особливості, загальний адаптаційний потенціал, адаптаціогенез, вік, стать, групи населення, стан здоров'я.

АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА: ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ

Маликова А.Н., Маликов Н.В.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина

В статье представлены результаты изучения региональных особенностей функционального состояния и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы различных групп населения (от 7 до 55 лет двух различных климатогеографических регионов – Украина и Западная Сибирь). Анализ экспериментальных данных, полученных при обследовании детей и взрослых Украины и Западной Сибири, позволил констатировать существенное влияние регионального фактора на уровень общих адаптивных возможностей их организма. Оказалось, что независимо от возраста, для девочек, девушек и женщин Западной Сибири были характерны более высокие значения адаптационного потенциала, чем для представительниц Украины. Среди мальчиков, юношей и мужчин данных климатогеографических регионов в большинстве возрастных групп было отмечено относительное равенство адаптивных возможностей системы кровообращения. Вместе с тем, темпы относительного снижения адаптационных способностей в рамках отдельной возрастной группы были, независимо от пола, существенно ниже у жителей Западно-Сибирского климатогеографического региона. Более высокие адаптивные возможности представителей Западной Сибири связаны, вероятно, с более широким набором адаптивных подпрограмм, составляющих основу их стратегического адаптационного потенциала (Апс), формирование которого стало результатом взаимодействия генетически детерминированного

адаптационного потенциала мигрировавшего в данный регион населения с его климатогеографическими и социально-экономическими условиями.

Ключевые слова: адаптация, адаптивные возможности, сердечно-сосудистая система, региональные особенности, общий адаптационный потенциал, адаптацогенез, возраст, пол, микропопуляционные группы населения, донозологическая диагностика, состояние здоровья.

PROBLEM STATEMENT. ANALYSIS OF RECENT RESEARCHES AND PUBLICATIONS

One of the most important social characteristics of any society is the level of development of medicine, health care system and state of health of different groups of population which make up this society [1, 7, 10].

The situation in this sphere is rather unfavorable nowadays: the quantity of cases of illness of main adaptive systems has considerably increased, the degree of seriousness has also grown. The systems affected are breathing organs, circulation of the blood, blood, blood-producing organs. The frequency of mental disorders, endocrine illness, congenital abnormalities, disorders in psychical and physical development has risen. The birth-rate has fallen and the death-rate has grown among different categories of population.

One of the reasons for this situation is objectively existing disparity between the adaptive abilities of the organism and the force of external influence which causes the abrupt growth of functional tension, the rise of so-called „price” of the adaptation and, in a series of cases, its breakdown, appearance and development of various illness [2, 5, 6]. Everything mentioned above shows that now in medicine and biology the experimental research aimed at studying the peculiarities of the adaptatiogenesis process, defining the most critical periods of considerable decrease of adaptive abilities of the organism, applying the means of quick rehabilitation are especially actual. In such research great importance is attributed to the problem of elaboration of objective methods of express-estimation of adaptive abilities of organism or its adaptation potential.

Despite certain achievements in this direction, the question of quantitative estimation of adaptive abilities of different, according to socio-biological characteristics, microgroups of population stays, as well as earlier, one of the prospective questions in the sphere of general theory and practice of adaptation. The complexity of the practical resolution of the problem is brought about by the fact that besides the ecological and socio-economic factors, the general level of adaptive abilities of organism is greatly influenced by the climate and geography of the region where the representatives of various microgroups of population were born, where they are living or migrating [3, 8, 10].

It is obvious that the elaboration of appropriate scales of adaptation potential which will take into account the age, the sex, social peculiarities of different groups of people, regional conditions of living, will allow to create the real system of quick controlling adaptive abilities of organism, defining critical periods of their decrease, it will also contribute the growth of effectiveness of the rehabilitation means applied and consequently it will help to reduce the degree of functional tension of the organism and to bring down the general level of falling ill [4, 9, 10].

The fact that the problem is actual, insufficiently studied and practically significant was the stimulus for theoretical interpretation of certain questions as general theory of adaptation, for carrying out the experimental research which study age, sexual and regional peculiarities of adaptive abilities of one of the main adaptive system of an organism (cardio-vascular system) for elaboration and experimental approbation of new methods of estimation of current adaptive abilities.

MATERIALS AND METHODS OF RESEARCH

In the course of present research we carried out the medical examination of 3570 children of school age (1830 boys and 1920 girls) and 1632 employees of industrial enterprises (831 men and a 801 woman) two regions of CIS (Ukraine and Western Siberia), which differ in geographic and climatic characteristics. All the school-children were divided into 12 age groups from 7 to 18 years. Among the employees 6 age groups were formed (20-25 years, 26-30 years, 31-35 years, 36-40 years, 41-45 years, 46-55 years).

During the mass examinations adaptive potential of cardio-vascular system (Apcvs, absolute unit, a.u.) of every person who took part in the experiment was registered according to methods worked out by the authors the present work.

RESULTS OF THE RESEARCH AND THEIR DISCUSSION

The analysis of age dynamics of adaptive abilities of blood-circulation apparatus of the school age children and adult population of climatically and geographically different regions but of the same sex allowed to draw certain conclusions.

The results of the showed that dynamics of change in adaptive abilities of cardio-vascular system of boys and men from Ukraine and Western Siberia was practically the same (picture 1).

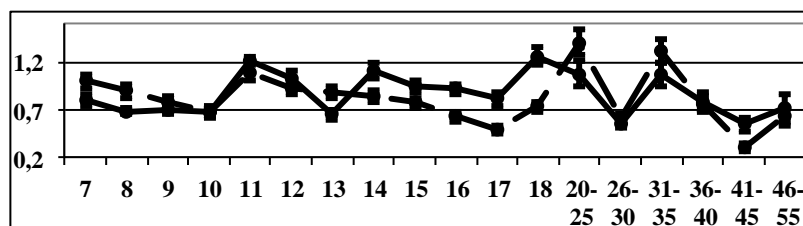


Fig. 1. The age dynamics of adaptive abilities of cardio-vascular system of an organism of boys and men from Ukraine and Western Siberia in age range from 7 to 55 years. ---- Ukraine; ___ Western Siberia

Among the school age children the fall of adaptive abilities of blood-circulation apparatus when they are 7-10 years old is accompanied by the abrupt rise till 11 years. The next fall is at the age of 13 and 17, the rise takes place at the age of 18. The exception was the period between 13 and 14 years, but bearing in mind that there are no statistically probable changes of adaptive potential of the boys of Ukraine at this age, one may admit that the dynamics of adaptive abilities of representatives of different regions is similar.

The age variations of adaptive potential of blood circulation system, synchronous enough, were also traced among the men of Ukraine and Western Siberia.

Identical character of changes of adaptive abilities of men of Ukraine and Western Siberia which doesn't depend on region was registered in the age range from 20 to 55 years, and the periods of considerable decrease of adaptive abilities of cardio-vascular system for all the men examined in both regions were the period between 26 and 30 years and between 41 and 45 years.

Age changes of adaptive potentials of girls from Ukraine and Western Siberia were similar in primary school age, secondary school age and senior age (picture 2).

Among the women age changes adaptive potential of cardio-vascular system which were analogous to each other were registered during the whole age range from 20 to 55 years. Irrespective of the region, the most considerable deterioration of adaptive abilities of blood-circulation system is observed at the period of puberty of girls from both regions (from 12 to 14 years) and also in the age groups of 26-30-year-old and 41-45-year-old women.

It is necessary to remark that age groups of 26-30-year-old and 41-45-year-old people were the periods of obvious decrease of adaptive abilities of mature organism irrespective of sex and region. Moreover, the analysis of age dynamics of adaptive abilities of cardio-vascular system of the representatives of different sexes allowed to establish the fact that in maturity (older than 20 years) the nature of change of adaptive abilities of blood circulation apparatus doesn't depend on the sex.

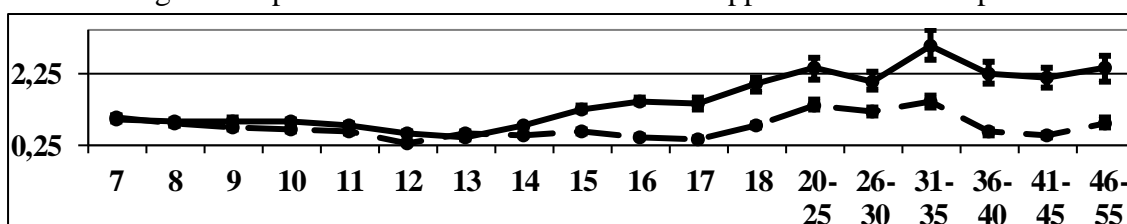


Fig. 2. The age dynamics of adaptive abilities of cardio-vascular system of an organism of girls and women from Ukraine and Western Siberia in age range from 7 to 55 years. ---- Ukraine; ___ Western Siberia

Present materials along with those given before are a convincing evidence of the fact that process of age formation of adaptive abilities of blood circulation system of organism doesn't depend on region, and maturity it doesn't depend on sex, and it is one of the unquestionable regulatory of the ontogenetic development of organism.

Besides the independence of process of formation of adaptive abilities of cardio-vascular system in ontogenesis which was registered in the course of research, we marked the regional differences in adaptive abilities of blood circulation apparatus of examined people from Ukraine and Western Siberia (table 1).

The average level of adaptive abilities of boys from Western Siberia in age range from 7 to 18 years was $0,904 \pm 0,007$ a.u. and obviously exceeded the corresponding figure registered among the boys from Ukraine ($0,815 \pm 0,006$ a.u.). It is provided that among the girls the average level of adaptive abilities of cardio-vascular system of the representatives of Siberia was statistically a lot higher than the Ukrainians had ($1,029 \pm 0,014$ a.u. to $0,634 \pm 0,006$ a.u. accordingly).

We will remark that the schoolgirls from Western Siberia had the highest adaptive potential among all the examined children, they were followed by boys from Ukraine and Western Siberia, the lowest potential registered among the Ukrainian girlies.

Table 1 – The average level of adaptation potential of cardio-vascular system of an organism of examined people from Ukraine and Western Siberia who belong to different age groups, are of different sexes $M \pm M$

№	Schoolchildren (from 7 to 18 years)			
	boys of Ukraine	boys of Western Siberia	girls of Ukraine	girls of Western Siberia
1	$0,815 \pm 0,006$	$0,904 \pm 0,007^{***}$	$0,634 \pm 0,006$	$1,029 \pm 0,014^{***}$
2	Representatives of adult population (from 20 to 55 years)			
	men of Ukraine	men of Western Siberia	women of Ukraine	women of Western Siberia
	$0,840 \pm 0,021$	$0,795 \pm 0,012$	$0,99 \pm 0,16$	$2,28 \pm 0,18^{***}$

Note: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ – regional differences between the representatives of the same sex.

The data obtained during the examination of adult population were practically the same. As among the schoolchildren, the average level of adaptive abilities of women from Western Siberia at the age of 20-55 years ($2,28 \pm 0,18$ a.u.) was certainly higher than the average level of the Ukrainians of the same age ($0,99 \pm 0,16$ a.u.).

We should admit that statistically significant differences between men from Ukraine and Western Siberia of the age from 20 to 55 years according to this parameter was not registered ($0,840 \pm 0,021$ a.u. and $0,795 \pm 0,012$ a.u. accordingly).

Thus, the analysis of experimental data obtained in the course of examination of children of school age and of adult population from Ukraine and Western Siberia allows to establish the considerable influence of climate and geography on the level of general adaptive abilities of an organism, the character of intersexual and interregional correlations according to this parameter.

The given materials have generally proved the hypothesis which we brought forward earlier. It stated that adaptive abilities are genetically determined. As result the region is the dominating factor while defining the general adaptive potential of the an organism; this is provided by the fact that the representatives of more heterogeneous population and of the region which is more extreme as to climate and geography (the region is Western Siberia) were characterized by higher adaptive abilities of organism. Obviously, because of wider set of adaptive subprogrammes which were formed as a result of high migrative mobility of Siberian population, natural extremity of Western Siberia and existence of hereditary adaptive abilities which are passed from woman to woman in Western Siberia the female representatives of this region left the boys and men from same region behind as to the level of adaptive abilities in almost all cases. At the same time men and women from Ukraine who belonged to the same age groups were characterized by equality which is connected, perhaps with the relatively identical set of adaptive subprogrammes which were formed to suit Ukrainian region which is less extreme in geography and climate and to match more settled life of the population.

CONCLUSIONS

Thus, the analysis of the received experimental data allowed to state confidently enough that the general amount of adaptive abilities of blood circulation system is mostly defined by region of living which influences greatly the quantity of adaptive subprogrammes formed by organism which constitute in their turn the structure of strategic adaptive potential. At the same time, the age dynamics of adaptive abilities of organism is undoubtedly, its genetically determined characteristic.

LITERATURE

1. Aghajanian N.A. The era of the global synergies and survival concept. Modern approaches to diagnostics and rehabilitation ecology diseases // Actual problems of ecology Medical / Abstracts of the 1st Russian scientific-practical conference. – Eagle, 1998. – P. 45-49.
2. Beelev I.M., Smith D.I., Oaklev E.H.N. Environment hazards and health // Brit. Med. Bull. – 1993. – N.2 (49). – P.305-325.
3. Benetos A., Safar M., Rudnichi A., Smulyan H., Richard J L., Ducimetiere P. Et al. Pulse pressure, a predictor of long – term cardiovascular mortality in a French male population // Hypertension. – 1997. – V.30. – N.1410. – P.15.
4. Bittel J. H. M. Different Types of General Cold Adaptation in man // Internat. J. Sport. Med. – 1992. – V. 13. – P.171.
5. Gilinsky M. A. Psychoemotional stress and adaptation to cold // Constit. Congress Internat. Soc. Pathophysiology. – Moscow. – 1991. – P.259.
6. Gruijl F.R. Health effects from solar UV radiation // Radiat. Prot. Dosim. – 1997. – N.3-4 (72). – P.177-196.
7. Jansky L., Vybiral S., Ianakova H. Et al. Human adaptability to cold // I. Physiol. Proc. – 1998. – 511. – P.2-3.
8. Krivohlavy I. Adaptace a zvladani nadlimitnich zatezi // Cas. Lek. Csk. – 1998. – N. 20 (127). – P.612-615.
9. Malikov N.V. Adaptation: the problem, hypotheses, experiments. Zaporozhye: Publishing House of the Zaporozhye State University, 2001. – 370 p.
10. McEwen B. S., Stellar E. Stress and Individual. Mechanisms Leading to Disease // Arch. Intern. Med. – 1993. – V.153. – N.18. – P.2093-2101.

УДК 616.28-008.13/14:373.3

ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Савлюк С.П.

*03680, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ,
вул. Фізкультури, 1, Україна*

d_sveta@ukr.net

Наведено оцінку фізичної підготовленості дітей 6-10 років із депривацією зору (ДЗ) у процесі фізичного виховання спеціальної школи-інтернату. Мета: дослідити розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору (ДЗ) спеціальної школи-інтернату в процесі фізичного виховання. Вивчено завдання дослідження: охарактеризувати силові якості школярів 6-10 років із ДЗ та провести їх порівняльний аналіз з аналогічними показниками практично здорових однолітків. Матеріал: у дослідженнях взяли участь

Фізичне виховання та спорт

135 молодших школярів 6-10 років із ДЗ та 186 практично здорових однолітків того ж віку. Вивчення особливостей рухової підготовленості дітей із ДЗ засвідчує їх специфіку та своєрідність. Визначено показники динамометрії та силового індексу у хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,01$): середня кількість стискання у 6 річних хлопчиків із ДЗ становить $4,4 \pm 2,5$ кг, тоді як у практично здорових ровесників – $13,5 \pm 1,3$ кг, у дівчаток із ДЗ – $3,0 \pm 0,7$ кг, тоді як у практично здорових ровесниць – у 3 рази більше: $11,9 \pm 0,4$ кг. Такі дані спостерігаються за всіма середніми показниками силових якостей у дівчаток і хлопчиків всіх вікових груп із ДЗ у порівнянні з їхніми практично здоровими однолітками. Показники силових якостей у підніманні в положенні сидячи із положення лежачи на спині статистично вірогідно нижчі, ніж у практично здорових однолітків ($p < 0,05$), за винятком 9-річних хлопців, у яких силові якості статистично значуще не відрізняються від практично здорових однолітків ($p > 0,05$).

Ключові слова: фізичний, сила, підготовленість, депривація, зір, молодший, школяр.

К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Савлюк С.П.

*03680, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, ул. Физкультуры, 1, Украина*

d_sveta@ukr.net

Представлена оценка физической подготовленности детей 6-10 лет с депривацией зрения (ДЗ) в процессе физического воспитания специальной школы-интерната. Цель: исследовать развитие физических качеств детей младшего школьного возраста с депривацией зрения (ДЗ) специальной школы-интерната в процессе физического воспитания. Задача исследования: охарактеризовать силовые качества школьников 6-10 лет из ДЗ и провести их сравнительный анализ с аналогичными показателями практически здоровых ровесников. Материал: в исследованиях приняли участие 135 младших школьников 6-10 лет из ДЗ и 186 практически здоровых ровесников того же возраста. Изучение особенностей двигательной подготовленности детей из ДЗ удостоверяет их специфику и своеобразие. Определены: показатели динамометрии и силового индекса у мальчиков и девочек 6-10 лет из ДЗ статистически достоверно ниже, чем у них практически здоровых ровесников ($p < 0,01$): среднее количество сжиманий в 6 летних мальчиков из ДЗ составляет $4,4 \pm 2,5$ кг, тогда как у практически здоровых ровесников – $13,5 \pm 1,3$ кг, у девочек из ДЗ – $3,0 \pm 0,7$ кг, тогда как у практически здоровых сверстниц – в 3 раза больше: $11,9 \pm 0,4$ кг. Такие данные наблюдаются за всеми средними показателями силовых качеств у девочек и мальчиков всех возрастных групп из ДЗ в сравнении с их практически здоровыми ровесниками. Показатели силовых качеств в тесте поднимание туловища из положения лежа на спине статистически достоверно ниже, чем у их практически здоровых ровесников ($p < 0,05$), за исключением 9 летних ребят, в которых силовые качества статистически значительно не отличаются от практически здоровых ровесников ($p > 0,05$).

Ключевые слова: физический, сила, подготовленность, депривация, зрение, младший, школьник.

ON THE ISSUE OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG STUDENTS WITH VISUAL DEPRIVATION IN PHYSICAL EDUCATION

Savlyuk S.

*03680, National University of Physical Education and Sport of Ukraine Kyiv,
Fizkultury str., 1, Ukraine*

d_sveta@ukr.net

The article reveals peculiarities of physical fitness of children 6-10 years with visual deprivation (VD) in physical education in special boarding school. Aim: explore the development of physical skills of primary school children with vision deprivation (VD) of the special boarding school in the process physical education. Research objectives: to characterize power qualities of students 6-10 years with VD and conduct comparative analysis with similar indicators of their almost healthy peers. Material: The study involved 135 primary school children of 6-10 years with VD and 186 almost healthy peers of the same age. Studying of features of the motor preparedness of children with VD demonstrates their specificity and originality. Determined: dynamometry indices and index of power of boys and girls 6-10 years with VD are statistically authentically lower than in their almost healthy peers ($p < 0.01$): the average number of compression in the 6-year old boys with VD is $4,4 \pm 2,5$ kg, while in healthy peers – $13,5 \pm 1,3$ kg, in girls with VD – $3,0 \pm 0,7$ kg whereas in healthy peers – in 3 times higher: $11,9 \pm 0,4$ kg. Such data observed in all average indicators power qualities in girls and boys of all ages with RS compared to their almost healthy peers. Indicators of power qualities in test of raising in a sitting position from laying position are statistically significantly lower than in almost healthy peers ($p < 0.05$), except for the 9-year-old boys where power quality is not statistically significantly different from healthy peers ($p > 0.05$).

Key words: physical, strength, fitness, deprivation, vision, junior, pupil.

ВСТУП

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі налічується близько 40 мільйонів сліпих людей і 300 мільйонів людей зі слабким зором. Без належного медичного втручання до 2020 року кількість сліпих людей може зрости до 100 мільйонів, адже кожні 5 секунд втрачає зір одна доросла людина, щохвилини – одна дитина. Число слабкозорих дітей у світі становить понад 5 мільйонів із щорічним приростом на 0,08% [12].

Зміни, що відбуваються сьогодні в нашому суспільстві, зумовили низку проблем, однією з яких є тенденція до збільшення кількості школярів із порушеннями зору, що актуалізує роботу з профілактики й корекції не тільки зорових порушень, але й корекції їх психофізичного розвитку (В.П. Єрмакова, 2002). У молодших школярів із депривацією зору (ДЗ) спостерігається відставання у фізичному й руховому розвитку [2, 4, 5]. Відставання дітей із ДЗ може бути пов'язане й з вродженою слабкістю м'язів і недостатньою функцією сполучної тканини, а це своєю чергою погіршує стан внутрішніх органів і систем, особливо дихальної й серцево-судинної. Тому раціональне фізичне виховання має особливе значення для дітей молодшого шкільного віку, оскільки цей вік є найбільш важливим для корекції рухової сфери дітей, активізації зорових функцій (Малофєєв Н.Н., Деніскіна В.З., Плаксіна Л.І., Свиридюк Т.П., Сековець Л.С., Тупоногов Б.К.).

Важливим результатом фізичного виховання молодших школярів із ДЗ є розвиток параметрів фізичної підготовленості. Стан фізичної підготовленості визначають за рахунок тестування окремих рухових можливостей людини. Результати тестування в динаміці процесу фізичного виховання допомагають вирішити низку складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, які тісно корелюють з функціональними можливостями, оцінити якість технічної та тактичної підготовленості та, за рахунок отриманої інформації, оптимізувати методіку застосування системи фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток і вдосконалення організму. А в нашому випадку – визначити рівень розвитку окремих фізичних якостей та ефективність застосування фізичних вправ, спрямованих на навчальну і подальшу трудову діяльність. Отже, визначення рівня фізичної підготовленості мало практичний інтерес.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

За останні роки в галузі фізичного виховання з'явилися дослідження, присвячені проблемам фізичного виховання дітей з особливими потребами, зокрема тих, що мають порушення органу зору різного ступеня [1, 3, 6, 10]. Так, у наукових працях визначено рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з вадами зору (Р. М. Азарян, В. Ф. Афанасьєв, В. Г. Ковиліна, Ю. В. Павлов та ін.); висвітлено динаміку і методіку розвитку окремих фізичних якостей у дітей з порушеннями зору (Г.О. Бобков, В.А. Ковальов, Б.Г. Шеремет), їх фізичної працездатності (А.М. Добромислов, В.Г. Маймулов, В. С. Полинкін); з'ясовано особливості корекції рухової сфери дітей з вадами зору різними засобами фізичної культури (О.В. Начинова, В.С. Ніколаєв, Л.Б. Самбікін та ін.); досліджено функціональний стан зорового аналізатора під впливом занять фізичними вправами (А.І. Каплан, В.А. Ковальов, Є.М. Кузнецов, В. І. Сердюченко та ін.); розроблено засоби, форми та методи фізичного виховання дітей з аномаліями органу зору задля компенсування вторинних відхилень у їх фізичному розвитку та руховій підготовленості (Л.Ф. Касаткін, Б.В. Сермеєв, Б.Г. Шеремет та ін.). Водночас поза увагою дослідників залишилася така важлива фізична якість у дітей зі зниженим зором, як сила, від розвитку якої залежать працездатність та ефективність трудової діяльності людини.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження: дослідити розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку з ДЗ спеціальної школи-інтернату в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження: охарактеризувати силові якості школярів 6-10 років із ДЗ та провести їх порівняльний аналіз з аналогічними показниками практично здорових однолітків.

Методи дослідження – загальнонаукові (порівняльний аналіз, узагальнення інформації літературних джерел); педагогічні (тестування, експеримент); інструментальні (динамометрія), математико-статистичні.

Дослідницька робота проводилася на базі Клеванської спеціальної школи-інтернату I-III ступенів для слабкозорих № 1 і ЗОШ № 27 м. Рівного. Учасники: у дослідженнях взяли участь 135 молодших школярів 6-10 років із депривацією зору: 67 хлопчиків і 68 дівчаток та 186 практично здорових однолітків того ж віку (96 хлопчиків і 88 дівчаток).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Діти із ДЗ відрізняються слабким розвитком м'язів, низьким рівнем розвитку фізичного розвитку в порівнянні зі здоровими учнями того ж віку, низьким рівнем поінформованості й активності в питаннях збереження здоров'я; недостатньою сформованістю інтересу до занять фізичною культурою й спортом [7, 8, 9]. Зазвичай рівень фізичної підготовленості молодших школярів визначають за системою адекватно підібраних та рекомендованих до застосування державних тестів, де рівень розвитку окремої фізичної якості оцінюється за рахунок бальної системи. Враховуючи особливість фізичного розвитку та функціонального стану молодших школярів із ДЗ, при проведенні обстежень оцінювали та порівнювали рівень фізичної підготовленості у визначених групах за допомогою спеціально підібраних тестових завдань. Визначали такі показники: підйом тулуба в сід, сили правої кисті за показниками динамометрії. Наданий комплекс дозволяв оцінити силову та швидко-силову підготовленість.

Тестування фізичної підготовленості проводилося для визначення рівня розвитку рухових силових здібностей дітей. У роботі використовувалися тести, які відповідають критеріям стандартизації (В.Л. Нестеров, 1997; Л.С. Дорошенко, 2000; Г.А. Решетнева й ін., 2000). Здатність людини долати певний опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів зумовлена розвитком такої фізичної якості як сила. Жодна рухова дія неможлива без застосування м'язової сили, коли від рівня її розвитку певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. Поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

У табл. 1 наведено показники динамометрії кисті провідної руки дітей 6-10 років із ДЗ. Показники кистьової динамометрії характеризуються більшою величиною сили правої кисті, ніж лівої, як у хлопчиків із ДЗ, так і у дівчаток.

Таблиця 1 – Показники динамометрії кисті провідної руки дітей із ДЗ (n=135), кг

Статистичний показник	Динамометрія кисті провідної руки, кг									
	Хлопчики (n=67)					Дівчатка (n=68)				
	Вік, років									
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
n	16	12	12	11	16	13	13	14	14	14
\bar{X}	4,4	6,5	7,1	8,8	12,4	3,0	5,3	6,3	8,8	11,3
S	2,5	3,3	3,0	3,2	2,6	0,7	1,3	3,1	4,1	4,5
Me	4,0*	7,0*	8,0*	10,0*	13,0*	3,0*	5,0*	6,5*	8,0*	12,0*
25 %	3,4	3,8	5,9	7,0	10,0	3,0	3,0	3,5	6,0	11,0
75 %	5,0	7,5	9,3	10,0	15,0	3,1	5,0	9,0	12,0	13,0

* Примітка. Різниця між показниками дітей із ДЗ і практично здоровими однолітками статистично значуща на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 2 – Показники динамометрії кисті провідної руки практично здорових дітей (n=186), кг

Статистич- ний показник	Динамометрія кисті провідної руки, кг									
	Хлопчики (n=98)					Дівчатка (n=88)				
	Вік, років									
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
n	19	18	19	20	22	15	18	18	18	19
\bar{X}	13,5	13,9	14,7	15,6	20,3	11,9	12,1	12,7	14,8	19,1
S	1,3	0,4	0,49	0,6	1,0	0,4	0,3	0,9	1,1	1,2

Аналіз даних таблиць 1 і 2 дозволяє констатувати, що в хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ показники динамометрії кисті провідної руки статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,01$). Середня кількість стискання у 6-річних хлопчиків із ДЗ становить $4,4 \pm 2,5$ кг, тоді як у практично здорових ровесників – $13,5 \pm 1,3$ кг, у дівчаток із ДЗ – $3,0 \pm 0,7$ кг, тоді як у практично здорових ровесниць – у 3 рази більше: $11,9 \pm 0,4$ кг. Такі дані спостерігаються за всіма середніми показниками силових якостей у дівчаток і хлопчиків всіх вікових груп із ДЗ у порівнянні з їхніми практично здоровими однолітками.

За міжгруповими таблицями оцінки рухової підготовленості школярів, розробленою О.С. Куцом (1993), за оцінкою динамометрії правої руки хлопчики із ДЗ 6-9-річного віку відносяться до нижче середнього рівня розвитку. Дівчатка із ДЗ 6-річного віку за показниками динамометрії правої руки відносяться до низького рівня, дівчатка 7-10-ти років за показниками динамометрії правої руки відносяться до нижче середнього рівня розвитку. Практично здорові хлопчики 6-10-ти років за показниками кистьової динамометрії відносяться до вище середнього рівня, 7-8-річні – до високого рівня розвитку, 9-річні – до середнього рівня. Практично здорові дівчатка 6 та 8-10-річного віку відносяться до вище середнього рівня розвитку за показниками кистьової динамометрії, 7-річні – до високого рівня розвитку.

У табл. 3 представлено показники силового індексу дітей із ДЗ.

Таблиця 3 – Показники силового індексу дітей із ДЗ (n=135)

Статистич- ний показник	Силовий індекс, %									
	Хлопці (n=67)					Дівчата (n=68)				
	Вік, років									
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
n	16	12	12	11	16	13	13	14	14	14
\bar{X}	11,3	25,9	26,3	32,8	35,5	14,1	19,0	24,0	28,5	33,9
S	6,4	12,1	12,1	9,8	6,1	2,9	9,1	10,9	15,8	6,6
Me	14,7*	23,2*	27,6*	35,7*	34,4*	15,0*	16,9*	25,0*	28,5*	32,0*
25 %	4,6	16,0	17,3	28,0	32,0	12,3	12,7	14,0	18,6	31,0
75 %	15,2	33,8	35,0	38,4	40,4	15,7	24,4	32,7	40,0	37,6

* Примітка. Різниця між показниками дітей із ДЗ і практично здоровими однолітками статистично значуща на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 4 – Показники силового індексу практично здорових дітей (n=18)

Статистич- ний показник	Силовий індекс, %									
	Хлопці (n=98)					Дівчата (n=88)				
	Вік, років									
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
n	19	18	19	20	22	15	18	18	18	19
\bar{X}	49,8	51,0	54,0	57,0	60,0	48,7	49,4	51,3	54,2	56,5
S	1,7	2,4	2,1	3,1	3,7	2,1	1,5	2,3	3,3	4,5

Аналіз даних таблиць 3 і 4 дозволяє констатувати, що у хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ показники силового індексу статистично вірогідно нижчі, ніж у практично здорових однолітків ($p < 0,01$).

Аналіз даних таблиць 3 і 4 дозволяє констатувати, що у хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ показники силового індексу статистично вірогідно нижчі, ніж у практично здорових однолітків ($p < 0,01$). На рис.1 представлено результати тесту «Піднімання в сід із положення лежачи на спині» дітей із ДЗ.

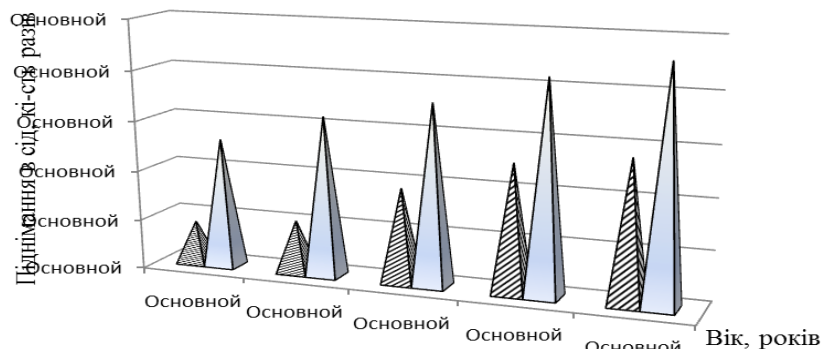


Рис. 1 Результати тесту «Піднімання в сід із положення лежачи на спині» хлопців 6-10 років:

▨ - з ДЗ; □ - практично здорових

Аналіз даних рис. 1 і 2 дозволяє констатувати, що в хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ показники силових якостей у тесті піднімання в сід із положення лежачи на спині статистично вірогідно нижчі, ніж у практично здорових однолітків ($p < 0,05$), за винятком 9-річних хлопців, у яких силові якості статистично значуще не відрізняються від практично здорових однолітків ($p > 0,05$).

У тестуванні «Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині», яке характеризує рівень розвитку сили м'язів черевного пресу, аналіз даних рис. 1 і 2 дозволяє констатувати, що у хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ показники силових якостей статистично вірогідно нижчі, ніж у практично здорових однолітків ($p < 0,01$). Середня кількість виконання вправи у 6-річних хлопчиків із ДЗ складає $9,3 \pm 7,4$ разів, у практично здорових – у 2 рази більше: $18,0 \pm 1,2$ разів. У дівчаток із ДЗ даний показник дорівнює $8 \pm 2,5$ разів, у практично здорових – у 2 рази більше: $17,0 \pm 1,1$. Таку різницю можна обґрунтувати тим, що відносна, функціональна недостатність рухового аналізатора дітей із ДЗ негативно відбивається на функціональному стані серцево-судинної, дихальної й інших систем.

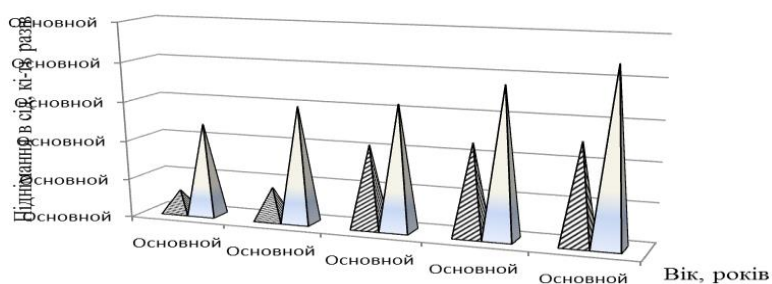


Рис. 2 Результати тесту «Піднімання в сід із положення лежачи на спині» дівчат 6-10 років:

▨ - з ДЗ; □ - практично здорових

За міжгруповими таблицями оцінки рухової підготовленості школярів, розробленою О.С. Куцом (1993), за оцінкою піднімання тулуба в сід із положення «лежачи на спині» хлопчики із ДЗ 6-10-річного віку відносяться до середнього рівня розвитку. Дівчатка із ДЗ 6-10-річного віку за показниками відносяться також до середнього рівня розвитку. Практично здорові 6-10 річні хлопчики за показниками піднімання тулуба в сід із положення «лежачи на спині» відносяться до високого рівня розвитку. Практично здорові дівчатка 6-10-річного віку відносяться також до високого рівня розвитку за показниками піднімання тулуба в сід з положення «лежачи на спині». Дослідження стану фізичної підготовленості

учнів із ДЗ показали, що вони значно відстають від здорових однолітків. Причинами відставання є низький рівень фізичної підготовленості школярів з ДЗ, що є наслідком низької рухової активності та високого рівня захворюваності в даній групі.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей рухової підготовленості дітей із ДЗ свідчить про їх своєрідність і специфіку. Порівняння всіх отриманих даних у хлопчиків і дівчаток із ДЗ показало, що по більшості досліджуваних показників є достовірні відмінності в усіх статевовікових групах. У хлопчиків і дівчаток 6-10 років із ДЗ показники динамометрії кисті провідної руки та силового індексу статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,01$), показники силових якостей статистично вірогідно нижчі, ніж у практично здорових однолітків ($p < 0,05$), за винятком 9-річних хлопців, у яких силові якості статистично значуще не відрізняються від практично здорових однолітків ($p > 0,05$). На основі отриманих даних можна визначити основні шляхи підвищення ефективності корекційно-компенсаторної роботи, спрямованої на подолання наявних недоліків розвитку дітей із депривацією сенсорних систем засобами фізичної культури для успішної підготовки дітей до навчання в школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова Н.Г. Диагностирование физического развития и физической подготовки учащихся младшего школьного возраста / Н.Г. Блинова, Г.М. Мирхазанова // Сибирь и олимпийское движение. – Омск, 1993. – 17с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
3. Попова Т.В. Особенности физического развития детей с нарушениями зрения / Т.В. Попова, Н.Б. Пястолова, А.А. Удалов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-метод. Журнал. – 1998. – № 3. – С.47-49.
4. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): учеб.-метод. Пособ. / Сост. А.Н. Ростамовши. – Спб., 1997. – 43 с.
5. Касаткин Л.Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей. Организация содержания групповых занятий / Л.Ф. Касаткин. – М. : Просвещение, 1980. – 110 с.
6. Синельникова Т.В. Морфофункциональные особенности и развитие моторики слабовидящих детей 7-10 лет / Т.В. Синельникова, Н.В. Бычкова // Состояние и проблемы совершенствования физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями: Мат. Науч.-практ. Конф. 21-25 сентября 1998 г. – Омск: Сиб ГАФК, 1998. – С. 76-77.
7. Хабінець Т.О. Сучасні аспекти проблеми формування моторики учнів молодшого шкільного віку з вадами зору в процесі фізичного виховання / Т.О. Хабінець, О.А. Юрченко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали XIV Міжнар. Наук. Конгр. – К., 2010. – Т. 1. – С. 5-13.
8. Сухиненко И.В. Физическое воспитание детей с миопией средней степени в условиях общеобразовательной школы: автореф.дис. ... канд. Пед. Наук / И.В. Сухиненко. – М., 1980. – 22 с.
9. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – М. : Сов. Спорт, 2004. – 108 с.
10. Фурман Ю.М. Організаційно-методичні умови формування моторики дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором / Ю.М. Фурман // Фіз. Виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Наук. Пр. Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 194-197.

REFERENCES

1. Blinova N.G. Diagnostirovaniye fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovki uchashchikhsya mladshogo shkol'nogo vozrasta / N.G. Blinova, G.M. Mirkhazanova // Sibir' i olimpiyskoye dvizheniye. – Omsk, 1993. – 17s.
2. Litosh N.L. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. Psikhologo-pedagogicheskaya kharakteristika detey s narusheniyami v razvitii: uchebnoye posobiye / N.L. Litosh. – M. : SportAkademPress, 2002. – 140 s.
3. Popova T.V. Osobennosti fizicheskogo razvitiya detey s narusheniyami zreniya / T.V. Popova, N.B. Pyastolova, A.A. Udalov // Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. Nauchno-metod. Zhurnal. – 1998. – № 3. – S.47-49.
4. Adaptivnoye fizicheskoye vospitaniye: avtorskaya programma po lechebnoy fizkul'ture dlya detey s tyazheloy zritel'noy patologiyey (nachal'naya shkola): ucheb.-metod. Posob. / Sost. A.N. Rostamoshvili. – Spb., 1997. – 43 s.
5. Kasatkin L.F. Korrektsiya nedostatkov fizicheskogo razvitiya i oriyentirovki v prostranstve slepykh detey. Organizatsiya sodержaniya gruppovykh zanyatiy / L.F. Kasatkin. – M. : Prosveshcheniye, 1980. – 110 s.
6. Sinel'nikova T.V. Morfofunktsional'nyye osobennosti i razvitiye motoriki slabovidyashchikh detey 7-10 let / T.V. Sinel'nikova, N.V. Bychkova // Sostoyaniye i problemy sovershenstvovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta dlya lits s ogranichennymi vozmozhnostyami: Mat. Nauch.-prakt. Konf. 21-25 sentyabrya 1998 g. – Omsk: Sib GAFK, 1998. – S. 76-77.
7. Khabinets' T.O. Suchasni aspekti problemi formuvannya motoriki uchniv molodshogo shkil'nogo viku z vadami zoru v protsesi fizichnogo vikhovannya / T.O. Khabinets', O.A. Yurchenko // Olimpiys'kiy sport i sport dlya vsikh: materialy KHIV Mizhnar. Nauk. Kongr. – K., 2010. – T. 1. – S. 5-13.
8. Sukhinenko I.V. Fizicheskoye vospitaniye detey s miopiyey sredney stepeni v usloviyakh obshcheobrazovatel'noy shkoly: avtoref.dis. ... kand. Ped. Nauk / I.V. Sukhinenko. – M., 1980. – 22 s.
9. Tolmachev R. A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i reabilitatsiya slepykh i slabovidyashchikh / R.A. Tolmachev. – M.: Sov. Sport, 2004. – 108 s.
10. Furman Yu.M. Organizatsiyno-metodichni umovi formuvannya motoriki ditey molodshogo shkil'nogo viku z poslablenim zorom / Yu.M. Furman // Fiz. Vikhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. Nauk. Pr. Volin. Nats. Un-tu im. Lesi Ukraïnk, 2012. – № 4 (20). – S. 194-197.

УДК [612.0652-055.2:612.357.7]:612.769

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Страколист Г.М., Салівон-Гончаренко А.А., Сидак Г.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

strakolist_anna@mail.ru

Успіх фізичної реабілітації хворих на цукровий діабет залежить від комплексу засобів, серед яких домінують різні форми лікувальної гімнастики в поєднанні з фізіотерапевтичними методами, які мають гіпоглікемічну спрямованість. Широке використання додаткових фізичних навантажень динамічного характеру є ключовим моментом боротьби з цукровим діабетом. У статті наведені експериментальні дані щодо морфофункціональних показників, рівня цукру в крові, функціонального стану серцево-судинної системи організму обстежених жінок

30-45 років, хворих на цукровий діабет 2-го типу, та їх динаміка під впливом програми комплексної реабілітації з використанням додаткових фізичних навантажень динамічного характеру. Отримані результати свідчать про оптимізацію функціонування організму обстежених жінок, достовірне зниження рівня цукру та про істотну ефективність фізичних вправ, які виконувалися на момент підвищення цукру, ніж тих, що виконувалися в довільний час. Отримані результати вказують на необхідність більш детального розгляду актуальних питань компенсації цукрового діабету за допомогою фізичних навантажень.

Ключові слова: реабілітація, цукровий діабет, фізичне навантаження, жінки 30-45 років.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Страколист А.Н., Саливон-Гончаренко А.А., Сидак А.А.

6960, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

strakolist_anna@mail.ru

Успех физической реабилитации больных сахарным диабетом зависит от комплекса средств, среди которых доминируют разные формы лечебной гимнастики в сочетании с физиотерапевтическими методами, которые имеют гипогликемическую направленность. Широкое использование дополнительных физических нагрузок динамического характера является ключевым моментом борьбы с сахарным диабетом. В статье приведены экспериментальные данные относительно морфо-функциональных показателей, уровня сахара в крови, функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма исследуемых женщин 30-45 лет, больных сахарным диабетом 2-го типа, и их динамика под воздействием программы комплексной реабилитации с использованием дополнительных физических нагрузок динамического характера. Полученные результаты свидетельствуют об оптимизации функционирования организма обследуемых женщин, достоверном снижении уровня сахара и о существенной эффективности физических упражнений, которые выполнялись в момент повышения сахара, чем тех, которые выполнялись в произвольное время. Полученные результаты указывают на необходимость более детального рассмотрения актуальных вопросов компенсации сахарного диабета при помощи физических нагрузок.

Ключевые слова: реабилитация, сахарный диабет, физическая нагрузка, женщины 30-45 лет.

FEATURES OF PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS PATIENT WITH DIABETES MELLITUS

Strakolist A., Salivon-Goncharenko A., Sidak G.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Ukraine

strakolist_anna@mail.ru

Success of physical rehabilitation of patients with a diabetes mellitus depends on the complex of facilities among that the different forms of curative gymnastics prevail in combination with physical therapy methods that have a hypoglycemia orientation. Wide-ranging application of additional dynamic character physical activities is the key moment of fight against diabetes mellitus. There are in the article experimental data concerning morpho-functional indexes, level of blood sugar, functional state of the cardiovascular system of organism of the investigated women of 30-45 years old patient with diabetes mellitus of 2-nd type and their dynamics under the impact of the complex rehabilitation program with the use of additional dynamic character physical activities. The got results testify optimization of functioning of organism of the inspected women, reliable decreasing of sugar level and substantial efficiency of physical exercises that was executed in the moment of increase of sugar, what those that was executed in arbitrary time. The got results specify on the necessity of more detailed consideration of pressing questions of indemnification of diabetes mellitus by means of physical activities.

Key words: rehabilitation, diabetes mellitus, physical activity, women of 30-45 years old.

ВСТУП

У реаліях сучасного світу цукровий діабет – одна із провідних медико-соціальних проблем. За кількістю хворих в усьому світі він посідає третє місце після серцево-судинних і онкологічних захворювань.

Як відомо, цукровий діабет (далі ЦД) – це порушення обміну речовин, при якому не відбувається нормального засвоєння з крові клітинами організму глюкози, яка, своєю чергою, є основним джерелом енергії. При згоранні вона забезпечує нормальну функцію мозку, печінки, серця і м'язів, особливо при додаткових навантаженнях.

За нормальне всмоктування глюкози з крові відповідає інсулін – білковий гормон, що виробляється підшлунковою залозою. Саме він доставляє глюкозу в клітину для задоволення її потреб. За рівнем інсуліну в крові людини ЦД поділяють на 2 типи: ЦД 1-го типу, при якому спостерігається абсолютний брак інсуліну; ЦД 2-го типу, при якому інсулін є (його може бути більше ніж потрібно), але він не працює.

Як наслідок, це призводить до розладів ендокринної системи, що спричиняє порушення вуглеводного, жирового та інших видів обміну. Знижується проникність клітинних мембран інсулінозалежних тканин, збільшується вміст глюкози в крові. Поступово в печінці зникають запаси глікогену, функція печінки змінюється [1, 2].

Отже, цукровий діабет – хронічне ендокринно-обмінне захворювання, зумовлене дією ендогенних та екзогенних факторів, з абсолютною чи відносною недостатністю інсуліну, що веде до порушення всіх видів обміну речовин [3].

Лікування та реабілітація хворих на цукровий діабет є складним завданням, що вимагає, крім достатньої підготовки реабілітолога, активної участі в лікуванні й самого хворого [5].

Позитивна роль фізичних навантажень у компенсації цукрового діабету відома давно. У минулі часи було відмічено, що фізичні вправи у хворих на цукровий діабет значно знижують і нерідко нормалізують рівень цукру в крові, покращують самопочуття, підвищують працездатність, продовжують життя.

Зараз фізичні навантаження для хворих на цукровий діабет розглядаються як дуже ефективний та обов'язковий метод реабілітації [4].

Тому пропонуємо комплексну програму фізичної реабілітації для людей 30-45 років, хворих на цукровий діабет 2-го типу, з додатковим використанням фізичного навантаження під час збільшення концентрації глюкози в крові.

У статті обстежуваним 30-45 років, хворих на цукровий діабет 2-го типу, запропонована комплексна програма фізичної реабілітації з додатковим використанням певного фізичного навантаження під час збільшення концентрації глюкози в крові.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Метою роботи була апробація програми фізичної реабілітації людей 30-45 років, хворих на цукровий діабет 2-го типу.

У дослідженні брали участь 18 жінок віком від 30 до 45 років, які спостерігаються в університетській клініці ЗДМУ міста Запоріжжя. Усі, хто взяв участь в експерименті, хворіли на цукровий діабет 2-го типу.

Для експерименту були сформовані дві групи: у першій жінки виконували фізичне навантаження в довільний час (контрольна група), у другій – на момент підвищення цукру в крові за результатами добового моніторингу глюкози (експериментальна група). При розробці програми фізичної реабілітації жінок 30-45 років, хворих на цукровий діабет 2-го типу, дотримувалися такого критерію: рівень глікемії повинен складати більше 5 ммоль/л і менше 15 ммоль/л. Заняття проходили щоденно, не більше 30 хвилин на добу упродовж 5 місяців.

У дослідженні використовувалися такі методи вивчення змінення окремих показників організму досліджуваних під впливом фізичного навантаження запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації (усі показники вимірювалися за загальноновизнаними методиками в стані спокою, до та після експерименту):

1. Оцінка морфофункціональних показників.
2. Визначення рівня цукру в крові (ммоль/л) за допомогою добового моніторингу глюкози з використанням системи iPro2 CGM та комплексу «Глюкофот-П» – «Гемоглан».
3. Визначення рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Застосування фізичних вправ при цукровому діабеті дотепер не отримала глибокої експериментальної перевірки та теоретичного обґрунтування в методиці лікування. Тому особливий інтерес викликає питання застосування фізичних вправ у комплексі фізичної реабілітації осіб з цукровим діабетом.

На початковому та кінцевому етапах дослідження були проаналізовані масо-ростові показники організму жінок, хворих на цукровий діабет, контрольної та експериментальної групи (див. таблицю 1).

Таблиця 1 – Величини масо-ростових показників ($M \pm m$) досліджуваних осіб контрольної і експериментальної групи на початковому і кінцевому етапі дослідження

№ з/п	Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
		до	після	зміна, %	до	після	зміна, %
1	ДТ (см)	168,2±2,3	168,2±2,3	0%	167,4±2,1	167,4±2,1	0%
2	МТ (кг)	70,3±2,3	68,4±2,0	-2,71%	72,1±2,5	69,1±2,1	-4,17%
3	ІК (у.о.)	24,8±0,7	24,1±0,7	-2,83%	25,7±0,8	24,7±0,6	-3,90%

Як свідчать дані масо-ростових показників, на початковому етапі дослідження достовірних відмінностей за показниками не спостерігається. На кінцевому етапі дослідження спостерігається зниження маси тіла в обох групах $\Delta X = 2,71\%$ (контрольна група) і $\Delta X = 4,17\%$ (експериментальна група). За рахунок цього індекс Кетле наблизився до норми.

Накопичений на сьогодні масив інформації свідчить, що все більші науково-практичної значущості набуває комплексне вивчення серцево-судинної системи у хворих на цукровий діабет з визначенням ранніх маркерів субклінічного атеросклерозу.

При цукровому діабеті індукція синтезу вазоактивних речовин прямої та медіаторної дії (насамперед компонентів ренін-ангіотензинової системи) закономірно буде впливати на реакцію всієї судинної системи організму.

Враховуючи викладене, у досліджуваних жінок було вивчено периферичну гемодинаміку.

Отримані дані вказують, що на початку дослідження в обох групах показники гемодинаміки були вищими за фізіологічну норму. Рівень цукру в крові (за показниками тест-смужок та моніторингу) також перевищував верхню границю норм. Достовірної різниці в показниках не виявлено, що вказує на однорідність груп. Рівень фізичного здоров'я обстежених обох груп склав 3 бали, та відповідав оцінці «нижче за середній».

Індекс Робінсона використовується для оцінки рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі. В обох групах обстежуваних, цей показник свідчив про низький рівень регуляції діяльності серцево-судинної системи і соматичної роботи серця.

Оцінюючи показник індексу Скібінського, можна сказати, що в контрольній та експериментальній групі він був нижчим за норму. Обстежувані мали недостатні функціональні можливості системи дихання та стійкість організму до гіпоксії, що може зумовлювати метаболічні зсуви в органах-мішенях та організму загалом.

Слід звернути увагу на механізм підвищення цукру в крові. Із зниженням функції підшлункової залози – прогресивно знижується кількість клітин, що виробляють інсулін. Тому цукру в крові накопичується багато, але клітини не можуть його засвоїти через відсутність інсуліну. Єдиним винятком з цього правила є клітини головного мозку, які можуть засвоювати цукор безпосередньо з крові без допомоги інсуліну. Отже, основну увагу реабілітаційної роботи необхідно приділити зниженню рівня цукру в крові, зменшенню артеріального тиску та системного судинного опору, покращенню метаболізму міокарда за допомогою фізичних тренувань. Це зумовило основні віхи запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації.

За період проведення експерименту в контрольній та експериментальній групі були застосовані однакові засоби фізичної реабілітації. Відмінністю було лише те, що експериментальна група виконувала фізичні вправи в момент підвищення цукру, а контрольна група тоді, коли мала змогу.

Наприкінці дослідження низка показників мала покращення (див. рисунок 1). Аналіз показників гемодинаміки показав, що систолічний об'єм крові зазнав змін у контрольній групі – з $46,1 \pm 1,9$ од. вим. До $47,9 \pm 1,7$ од. вим; тобто покращився на 3,76%. В експериментальній групі він не змінився. Також спостерігається зміна показника ЧСС в контрольній групі $\Delta X = 2,64\%$, та значніше в експериментальній групі $\Delta X = 3,47\%$. Показник систолічного артеріального тиску також зазнав змін, так, у контрольній групі ΔX склав 0,97%, а в дослідній групі ΔX склав 4,77%.

Зміна показника діастолічного артеріального тиску склала в контрольній групі 1%, а в експериментальній $\Delta X = 3,3\%$.

Було приємно спостерігати достовірне зниження рівня глюкози в обох групах. У контрольній групі – цукор в крові знизився на 3,1 ммоль/л, ($\Delta X = 31,6\%$), а в експериментальній групі – на 4,4 ммоль/л ($\Delta X = 42,7\%$).

Дані щодо динаміки досліджуваних показників системи зовнішнього дихання обстежених жінок контрольної й експериментальної групи протягом дослідження свідчать про таке:

Рівень фізичного здоров'я в обстежених обох груп значно покращився. Так, ΔX у контрольній групі склав 13%, у той самий час ΔX експериментальної групи склав 26%. Показник індексу Робінсона в експериментальній групі зменшився – з $127,2 \pm 1,7$ од. до $116,9 \pm 1,5$ од. вим, тобто ΔX достовірно склав 8,1%, в контрольній групі ΔX склав 1,68%.

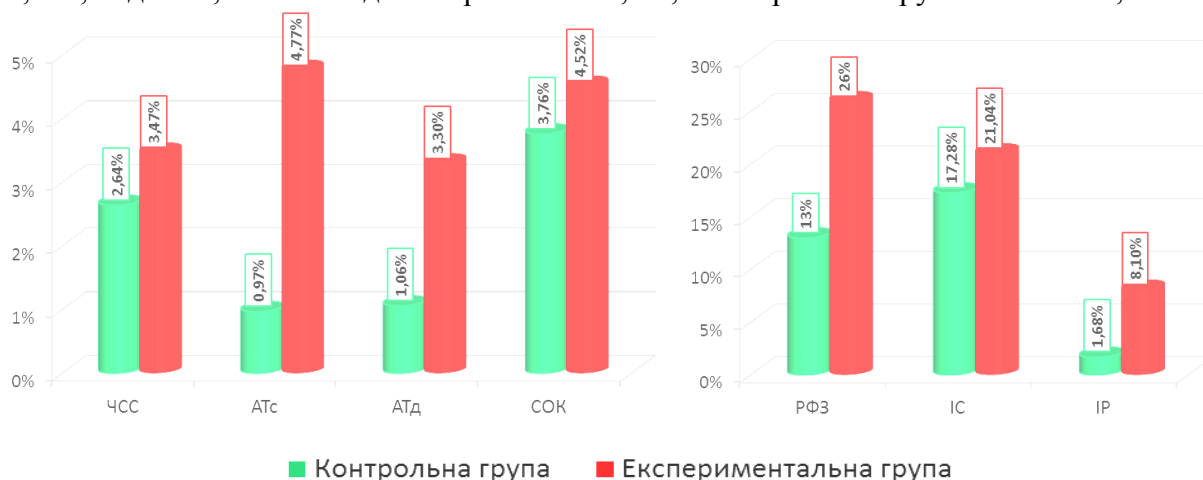


Рис. 1. Приріст досліджуваних показників наприкінці експерименту

Відповідно до результатів індексу Скібінського наявна тенденція до достовірного збільшення цього показника в обох групах. У контрольній групі ΔX склав 17,28%, в експериментальній ΔX склав 21%.

Отже, динаміка достовірного покращення показників функціонального стану кардіо-респіраторного блоку досліджуваних обох груп наприкінці експерименту показує, що фізичні вправи позитивно впливають на перебіг цукрового діабету 2-го типу.

Також отримані дані свідчать, що фізичні вправи, які виконувалися на момент підвищення цукру, є більш ефективними, ніж ті, що виконувалися в довільний час.

Цукровий діабет є серйозним захворюванням, але сучасна медицина та реабілітація дають можливість пацієнтам з таким діагнозом займатися навіть професійним спортом. Прикладами цього є відомі спортсмени. На цукровий діабет хворіє відомий бразильський

футболіст Пеле. Це не завадило йому виграти рекордну кількість чемпіонатів світу. Захворювання не стало перепорою і для Біла Талберта, який прославився завдяки грі в теніс. Спортсмен пішов з життя у віці 82 років. Діагноз йому визначили у 12, отже він прожив із захворюванням 70 років.

ВИСНОВКИ

1. В Україні налічується близько 1,2 мільйонів хворих на цукровий діабет. До того ж, кількість пацієнтів подвоюється приблизно кожні 15 років. Фактична поширеність цукрового діабету більша від реєстрованої в 3,1 разу для хворих у віці 30-39 років, в 4,1 разу для віку 40-49 років, у 2,2 рази для 50-59-річних і в 2,5 рази для 60-69-річних. Дуже великі масштаби поширення захворювання вимагають від науковців плідної роботи для протистояння йому.
2. Аналіз морфофункціональних показників обстежуваних жінок на початковому етапі дослідження свідчить, що в обох групах більшість їх була вищою за фізіологічну норму. Наприкінці дослідження спостерігається позитивна динаміка цих показників, достовірний приріст яких значно виражений в експериментальній групі.
3. Рівень цукру в крові обстежуваних (за показниками тест-смужок та моніторингу) перевищував верхню границю норми. У контрольній групі він склав 9,8 ммоль/л, а в експериментальній групі – 9,6 ммоль/л. Після проведення програми реабілітації приємно було спостерігати достовірне зниження рівня глюкози в обох групах. У контрольній групі цукор у крові знизився до 6,7 ммоль/л, ($\Delta X = 31,6\%$), а в експериментальній групі – до 5,5 ммоль/л ($\Delta X = 42,7\%$).
4. Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації для жінок 30-45 років, хворих на цукровий діабет 2-го типу, та стверджувати, що фізичні вправи, які виконуються на момент підвищення цукру, є більш ефективними, ніж ті, що виконуються в довільний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балаболкін М.І. Інсулінотерапія цукрового діабету / М.І. Балаболкін // Для тих, хто лікує. – 2008. – № 8. – С. 5–16.
2. Барміна Г. Цукровий діабет: адміністративні бар'єри на шляху до належного лікування / Г. Барміна // Щоденник Аптеки. – 2014. – №4. – С. 16.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: [підручник] / В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2010. – С. 301–304.
4. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В.В. Клапчука, О.С. Полянської. – Чернівці, 2009. – 208 с.
5. Супотницький М. Цукровий діабет / М. Супотницький // Vita. Традиції. Здоров'я. – 2008. – № 2. – С. 9–13.

REFERENCES

1. Balabolkin M.I. Insulinization of diabetes mellitus / M.I. Balabolkin // For those who treat. – 2008. – № 8. – P. 5–16.
2. Barmina G. Diabetes mellitus: administrative barriers on the way of due treatment / Barmina // Pharmacy Diary. – 2014. – № 4. – P. 16.
3. Muhin V.M. Physical rehabilitation: [manual] / V.M. Muhin. – K. : Olympic literature, 2010. – P. 301-304.
4. Foundations of rehabilitation, physiotherapy, exercise therapy and massage / Edited by V.V. Klapchuk, O.S. Polyans'ka. – Chernivtsi, 2009. – 208 p.
5. Supotnytskiy M. Diabetes mellitus / M. Supotnytskiy // Vita. Traditions. Health. – 2008. – № 2. – P. 9-13.

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК: 796.322 : 352.45 (018)

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ

Димова А.М., Скрипова О.О., Димов К.В., Димов А.В.

54000, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, вул. 68 Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна

dymova_av@ukr.net

У межах дослідження вивчено фізичну працездатність спортсменів 14-16 років та майстрів спорту, які займаються академічним веслуванням. Порівняльний аналіз результатів визначення працездатності, отриманих на тренажері Концепт 2 за фіксовану кількість гребків (250), у спортсменів 14-16 років та майстрів спорту дозволив констатувати, що розподіл спортсменів-початківців за коефіцієнтом працездатності, визначеним за нашою методикою, був принципово іншим, ніж результати, отримані за методикою А.К. Чупруна. Достовірних відмінностей при обстеженні майстрів спорту зареєструвати не вдалося. Наведені дані свідчать, що методика визначення фізичної працездатності веслувальників за А.К.Чупруном більш підходить для роботи із кваліфікованими спортсменами, а запропонована нами методика спрямована для роботи з підлітками і найбільш відображає особливості їхньої функціональної готовності. Визначена під час експериментальних досліджень роль застосування коефіцієнта коректування фізичної працездатності хлопчиків, які систематично займаються академічним веслуванням, дозволила констатувати факт найбільш вагомої ролі цього показника в процесі відбору перспективних підлітків на другому етапі спортивної спеціалізації.

Ключові слова: академічне веслування, веслувальники 14-16 років, фізична працездатність, другий етап відбору, коефіцієнт корегування.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ПОДРОСТКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Дымова А.Н., Скрипова Е.А., Дымов К.В., Дымов А.В.

54000, Черноморский государственный университет имени Петра
Могилы, ул. 68 Десантников, 10, г. Николаев, Украина

dymova_av@ukr.net

В рамках исследования изучения физической работоспособность спортсменов 14-16 лет и мастеров спорта, которые занимаются академической греблей. Сравнительный анализ результатов определения трудоспособности, полученных на тренажере Концепт 2 за фиксированное количество гребков (250), у спортсменов 14-16 лет и мастеров спорта позволил констатировать, что распределение начинающих спортсменов по коэффициенту работоспособности, определенному по нашей методике, было принципиально иным, чем результаты, полученные по методике А. К. Чупруна. Достоверных отличий при обследовании мастеров спорта зарегистрировать не удалось. Приведенные в работе данные свидетельствуют, что методика определения физической работоспособности гребцов по А.К.Чупруну более подходит для работы с квалифицированными спортсменами, а предложенная нами методика направлена для работы с подростками и наиболее отражает особенности их функциональной готовности. Определенная в ходе экспериментальных исследований преобладающая роль применения коэффициента корректировки физической работоспособности мальчиков, которые систематически занимаются академической греблей, позволила констатировать факт наиболее весомой роли этого показателя в процессе отбора перспективных подростков на втором этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: академическая гребля, гребцы 14-16 лет, физическая работоспособность, второй этап отбора, коэффициент корректировки.

METHODICAL PECULIARITIES OF SELECTION ADOLESCENTS TO PRACTICE IN ROWING

Dymova A., Skrypova O., Dymov K., Dymov A.

54000, Petro Mohyla Black Sea National University,
68 Marines, str., 10, Mykolayiv region, Ukraine

dymova_av@ukr.net

The aim of the study was to study the peculiarities of selection of athletes for rowing in the second phase long-term training. In work was used the following research methods: we used the following research methods: literature analysis,

natural experiment, private methods, the formula for calculating the efficiency (by A. K. Chuprun), methods of mathematical statistics. During the control tests, we used the formula for determining the coefficient of health A. K. Chuprun. As you know, the level of efficiency in cyclic sports should remain at the proper level throughout the performance of sports exercises. In this regard, we proposed to introduce into this formula the correction factor of the power stroke.

In connection with the above, the study had the following objectives: to Determine the coefficient of performance of rowers (14-16 years old) and masters of sports of the formula A. K. Chuprun, and our proposed method. To compare the results of the determination of incapacity received on the exercise machine Concept 2 for a fixed number of strokes (250), in athletes (14-16 years old) and masters of sports. To evaluate the effectiveness of our proposed method of selection by comparing the obtained results with the benchmarks on the water.

Comparative analysis of the results of the determination of incapacity received on the exercise machine Concept 2 for a fixed number of strokes (250), in athletes (14-16 years old) and masters of sports, allowed to conclude that the distribution of beginners on the coefficient of efficiency, defined by our methodology was fundamentally different than the results obtained by the method of A. K. Chuprun. Significant differences in the examination of masters of sports to register failed.

The test results for our proposed methods and the results of the control passing on the water the distance of 2000 m were virtually identical, which in turn confirmed the correctness and necessity of the introduction of the correction factor in the formula to determine the earning capacity of novice rowers.

This technique can be recommended coaches for the second stage of the selection of athletes in rowing, and the proposed technique A. K. Chuprun, better reflects the level of sports preparedness of highly qualified athletes.

Key words: rowing, rowers from 14 to 16 years, physical performance, the second stage of selection, an adjustment factor

ВСТУП

Академічне веслування – вид спорту, який висуває надзвичайно високі вимоги до спеціальної працездатності, особливістю якої є необхідність комплексного прояву спортсменом фізичних даних, витривалості, сили і швидкості.

Вимоги до фізичних якостей спортсмена вкрай складні. Такою якістю, коли потрібно виконати величезний обсяг роботи (близько 15000 кг за 6 хв), володіє далеко не кожний спортсмен. Тому перше і головне завдання, якому приділяють пильну увагу, – це відбір перспективних спортсменів, тривале багаторічне тренування яких дало б очікувані спортивні результати.

Для оцінки перспективності визначаються: морфостатус спортсменів, оцінюються кардіореспіраторна і серцево-судинна можливості, тестуються швидкісно-силові здібності, виявляються індивідуальні психологічні особливості, вимірюються психофізіологічні та координаційні характеристики тощо. Постійно удосконалюються тестуюча, біологічна і фізіологічна апаратура, що дозволяє швидко, точно та надійно отримати необхідну інформацію на великому контингенті піддослідних. Технічна оснащеність, помножена на високу організацію справи, дає ефект. Однак немає єдиної думки щодо відбору юних перспективних спортсменів. Немає достатньо ефективної методики добору, особливо на ранніх етапах занять академічним веслуванням. У роботі поставлена мета апробувати запропоновану А. К. Чупруном методику відбору в академічну греблю і по можливості внести свої корективи.

Метою дослідження стало вивчення особливостей відбору спортсменів для занять академічним веслуванням на другому етапі багаторічного тренування.

У зв'язку з викладеним у дослідженні були поставлені завдання:

1. Визначити коефіцієнт працездатності веслярів 14-16 років і майстрів спорту за формулою А. К. Чупруна та за запропонованою нами методикою.
2. Порівняти результати визначення працездатності, отримані на тренажері Концепт 2 за фіксовану кількість гребків (250), у спортсменів 14-16 років і майстрів спорту.
3. Оцінити ефективність запропонованої нами методики відбору шляхом порівняння отриманих нами результатів з контрольними показниками на воді.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У роботі були застосовані наступні методи наукового дослідження: використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, природний експеримент, приватні методики, формула розрахунку працездатності (за А. К. Чупруном), методи математичної статистики.

При проведенні контрольних тестувань нами була використана формула визначення коефіцієнта працездатності за А. К. Чупруном:

$$K = \frac{F_{\max} * T}{9.8 * P},$$

де: К – коефіцієнт працездатності; F_{max} – величина максимального зусилля на лопать весла; Р – маса тіла спортсмена; Т – темп веслування за 1 хвилину.

Як відомо, рівень працездатності в циклічних видах спорту повинен залишатися на належному рівні протягом виконання спортивної вправи. У зв'язку з цим, нами було запропоновано ввести в дану формулу коефіцієнт коригування сили гребка.

Коефіцієнт коригування сили гребка визначається за такою формулою:

$$K_f = \frac{F_1 * N_1 + F_2 * N_2 + \dots + F_i * N_i}{F_{\max} * N},$$

де: K_f – коефіцієнт корегування; F₁ – сила гребка, виконана N₁ раз; F₂ – сила гребка, виконана N₂ раз; F_i – сила гребка виконана N_i раз; F_{max} – максимальна сила гребка на аналізованій ділянці; N – кількість гребків.

З урахуванням K_f формула працездатності набуває вигляду:

$$K = \frac{F_{\max} * K_f}{9.8 * P}$$

де: К – коефіцієнт працездатності; F_{max} – максимальна сила гребка на аналізованій ділянці; K_f – коефіцієнт корегування; Р – маса тіла спортсмена.

Відповідно до мети і завдань дослідження з жовтня 2015 року по березень 2016 року була організована експериментальна група, до якої увійшли 8 спортсменів 14-16 років, які займаються академічним веслуванням другий рік, і 4 майстри спорту України, призери чемпіонатів України 2013-2015 років.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Як відомо, другий етап спортивного відбору збігається із закінченням етапу початкової підготовки, підбиває підсумки і вирішує завдання поглибленої перевірки відповідності юних спортсменів вимогам виду спорту і визначення доцільності подальшої їх підготовки.

В основу нашої роботи ми поклали формулу визначення працездатності (за А. К. Чупруном).

Таблиця 1 – Показники коефіцієнта працездатності у спортсменів 14-16 років, розрахованого за формулою А. К. Чупруна (у.о.)

Учасники дослідження	Коефіцієнт працездатності за формулою А. К. Чупруна (у.о.)	Зайняте місце
1	1.013	7
2	1.143	3
3	1.060	5
4	1.181	1
5	1.062	4
6	0.849	8
7	1.051	6
8	1.148	2

Так, у таблиці 1 представлені результати визначення коефіцієнта працездатності у восьми спортсменів за формулою А. К. Чупруна. Кожен з восьми учасників зробив по одному максимальному гребку на веслувальному ергометрі Концепт 2, на основі цих результатів був розрахований коефіцієнт працездатності, і учасники розподілені по місцях від одного до восьми.

Для проведення порівняльного аналізу, нами було проведено аналогічне тестування серед спортсменів високої кваліфікації.

Таблиця 2 – Показники коефіцієнта працездатності, розрахований у майстрів спорту за формулою А. К. Чупруна (у.о.)

Учасники дослідження	Коефіцієнт працездатності за формулою А. К. Чупруна (у.о.)	Зайняте місце
1	1.714	2
2	1.571	4
3	1.619	3
4	1.753	1

Дані, представлені у таблиці 2, свідчать про те, що коефіцієнт працездатності, розрахований по формулі, запропонованій А. К. Чупруном, у майстрів спорту природно вищий ніж у початківців-спортсменів, а внутрішньогруповий розподіл результатів дозволяє констатувати практично однаковий рівень функціональної підготовленості випробуваних.

Підтвердженням даної ситуації був і той факт, що обстежувані майстри спорту склали один спортивний екіпаж і проходили однакову річну підготовку за програмою для збірних команд України.

Для проведення порівняльного аналізу результатів коефіцієнта працездатності, а також виходячи із завдань нашого дослідження, нами був проведений порівняльний аналіз результатів тестування, проведеного за методикою А. К. Чупруна та за запропонованою нами формулою з урахуванням коефіцієнта коригування.

Як видно з даних представлених в таблиці 3, розподіл спортсменів за рівнем працездатності, що визначається за запропонованою нами формулою, значно відрізнялося від результатів, визначених по формулі, запропонованій А. К. Чупруном.

Крім того, досить цікавим видається той факт, що обстежувані спортсмени, які займають більш низькі місця, визначені за методикою А.К. Чупруна, навпаки, демонстрували досить непоганий рівень працездатності визначений за допомогою формули.

Необхідно відзначити, що тільки спортсмен під шостим номером, як в одному, так і в іншому випадку, зайняв останнє місце.

Таблиця 3 – Показники коефіцієнта працездатності у спортсменів 14-16 років, розрахованого за формулою А. К. Чупруна (у.о.) і за формулою, запропонованою нами (у.о.)

Учасники дослідження	Коефіцієнт працездатності за формулою А. К. Чупруна	Коефіцієнт працездатності за запропонованою формулою	Зайняте місце	
			по А.К. Чупруну	за запропонованою формулою
1	1.013	0.965	7	2
2	1.143	0.876	3	4
3	1.060	1.210	5	1
4	1.181	0.909	1	3
5	1.062	0.760	4	6
6	0.849	0.652	8	8
7	1.051	0.756	6	7
8	1.148	0.839	2	5

На наш погляд, ця ситуація пояснюється тим, що для академічного веслування першочергове значення має розвиток такої рухової якості як витривалість і можливість виконувати певну

роботу досить тривалий час, що і було відображено нами в нашому підході для визначення працездатності спортсменів, що спеціалізуються безпосередньо в академічному веслуванні.

Необхідно підкреслити, що на наш погляд, підхід, запропонований А.К. Чупруном, відображає більшою мірою розвиток такої фізичної якості, як сила і силові здібності, що у свою чергу не є головним у досягненні високих спортивних результатів в академічному веслуванні.

Цікавими виявилися дані, зареєстровані нами при порівняльному аналізі тестування майстрів спорту.

Результати тестування, представлені в таблиці 4, переконливо свідчили, що незалежно від методики визначення коефіцієнта працездатності, кваліфіковані спортсмени займали однакові рейтингові місця.

Таблиця 4 – Показники коефіцієнта працездатності у майстрів спорту, розрахованого за формулою А. К. Чупруна (у.о.) і за формулою, запропонованою нами (у.о.)

Учасники дослідження	Коефіцієнт працездатності за формулою А. К. Чупруна	Коефіцієнт працездатності за запропонованою формулою	Зайняте місце	
			по А.К. Чупруну	за запропонованою формулою
1	1.714	1.620	2	2
2	1.571	1.562	4	4
3	1.619	1.597	3	3
4	1.753	1.746	1	1

Виходячи з вищевикладеного, очевидним стає той факт, що визначення працездатності за методикою А. К. Чупруна, більшою мірою застосовано для спортсменів високої кваліфікації, що мають достатньо високий рівень тренуваності і розвитку всіх основних фізичних якостей, необхідних для занять даним видом спорту.

Разом з тим, використання нашого підходу для визначення працездатності юних спортсменів досить актуально не тільки для визначення показника, що вивчається, але і для проведення спортивного відбору для подальшої орієнтації і спеціалізації.

Підтвердженням цього стали і результати контрольного проходження на воді змагальної дистанції 2000 м.

Аналізуючи результати, представлені в таблиці 5, можна констатувати, що практично всі юні спортсмени в умовах змагальної діяльності показували результати, аналогічні з проведеним нами тестуванням.

Таблиця 5 – Контрольне проходження дистанції 2000 м на воді спортсменами 14-16 років (хв, сек.)

Учасники дослідження	Результат тестування	Зайняте місце
1	08.22.00	2
2	09.02.00	4
3	08.15.00	1
4	08.40.00	3
5	09.20.00	5
6	09.58.00	8
7	09.44.00	7
8	09.21.00	6

Виняток склали випробовувані 5 і 8, але, як свідчать результати контрольного проходження на воді про принципові відмінності у часовому відношенні говорити не доводиться.

Таким чином, проведене нами дослідження дозволяє говорити про те, що методика визначення працездатності по А. К. Чупруну більшою мірою характерна для спортсменів високої кваліфікації, що мають достатньо необхідний рівень розвитку всіх фізичних якостей,

необхідних в академічному веслуванні. Пропонований нами підхід більш інформативний при тестуванні та проведенні спортивного відбору серед початківців веслярів.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження нами визначено коефіцієнт працездатності за формулою А. К. Чупруна та за запропонованою нами методикою у спортсменів 14-16 років і у майстрів спорту.
2. Порівняльний аналіз результатів визначення працездатності, отриманих на тренажері Концепт 2 за фіксовану кількість гребків (250), у спортсменів 14-16 років та майстрів спорту, дозволив констатувати, що розподіл спортсменів-початківців за коефіцієнтом працездатності, визначеного за нашою методикою, було принципово іншим ніж результати отримані за методикою А. К. Чупруна. Достовірних відмінностей при обстеженні майстрів спорту зареєструвати не вдалося.
3. Результати тестування, за запропонованою нами методикою і результати контрольного проходження на воді дистанції 2000 м були практично ідентичними, що в свою чергу підтверджувало правильність і необхідність введення коефіцієнта коригування в формулу для визначення працездатності початківців веслярів.
4. Дана методика може бути рекомендована тренерам-викладачам для проведення другого етапу відбору спортсменів в академічному веслуванні, а пропонується методика А. К. Чупрун більшою мірою відображає рівень спортивної підготовленості висококваліфікованих спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барыкинский З. А. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле / З.А. Барыкинский, Б. Д. Юдин Б. Д. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – М. : МПГУ, 2012. – №3. – С. 16 – 21.
2. Колесов В. И. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений / В.И. Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 80 с.
3. Кропота Р. В. Моделирование функциональной подготовленности гребцов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Р. В. Кропота. – Дис. ... канд наук по физ. Воспитанию и спорту: (24.00.01) // НУФВСУ. – Киев, 2004. – 188 с.
3. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватсьєв. – Навчальний посібник (під грифом МОН України). – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 199 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 590-591
6. Чупрун А.К. Гребной спорт / А.К. Чупрун – М. : Физкультура и спорт. – 1986. – 288 с.
7. Чупрун А.К. Методика тренировки юных гребцов в соревновательном периоде / А.К. Чупрун – М. : Физкультура и спорт. – 1997. – 253 с.

REFERENCES

1. Baryikinskiy Z. A. Otsenka funktsionalnogo sostoyaniya organizma kak kriteriy prognozirovaniya effektivnosti trenirovki v akademicheskoy greble / Z. A. Baryikinskiy, B. D. Yudin B. D. // Aktualnyie problemyi fizicheskoy kulturyi i sporta. Izd-vo MPGU, Moskva. – 2012. – S. 16 – 21.
2. Kolesov V. I. Problemyi podgotovki sportsmenov vyisshey kvalifikatsii v vidah sporta s tsiklicheskoy strukturoy dvizheniy / V.I. Kolesov, N.A. Lents, E.A. Razumovskiy. – М. : Физкультура і спорт, 2003. – 80 с.

3. Kropta R. V. Modelirovanie funktsionalnoy podgotovlennosti grebtsov na etape maksimalnoy realizatsii individualnykh vozmozhnostey / R.V. Kropta. – Dis. ... kand nauk po fiz. Vospitaniyu i sportu: (24.00.01) // NUFVSU. – Kiev, 2004. – 188 s.
4. Malikov M. V. Funktsional'na diahnostyka v fizychnomu vykhovanni ta sporti / M.V. Malikov, N. V. Bohdanovs'ka, A. V. Svat'yev. – Navchal'nyy posibnyk (pid hryfom MON Ukrayiny). – Zaporizhzhya: ZNU, 2006. – 199 s.
5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya / V. N. Platonov. – M. : Sovetskiy sport, 2005. – S. 590-591
6. Chuprun A.K. Grebnoy sport / A.K. Chuprun – M.: Fizkultura i sport. – 1986. – 288 s.
7. Chuprun A.K. Metodika trenirovki yunykh grebtsov v sorevnovatel'nom periode / A.K. Chuprun – M. : Fizkultura i sport. – 1997. – 253 s.

УДК 796.323.2 + 015

СУЧАСНИЙ СТАН КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Івченко О.М.

*49094, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
наб.Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна*

basket.ivchenko@gmail.com

Сучасний стан контролю технічної підготовленості в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки. Розглядається сучасний стан контролю рівня технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Під час педагогічного тестування виявлено, що технічна підготовленість у баскетболістів 13-14 років відповідає відмінному та доброму рівням при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами. Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність взаємозв'язків між показниками змагальної та технічної підготовленості у баскетболістів 13-14 років, що пов'язано з неоднорідністю показників змагальної діяльності у юних спортсменів та свідчить про низьку інформативність тестів, запропонованих програмою ДЮСШ 1999 року видання. На основі аналізу літератури та проведених досліджень встановлено, що проблема вдосконалення контролю підготовленості юних українських баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, є актуальною, потребує пошуку та впровадження нових тестів з урахуванням всіх чинників, що впливають на рівень змагальної діяльності, а саме: вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам вдосконалити керування навчально-тренувальним та змагальним процесами.

Ключові слова: контроль, технічна підготовленість, юні баскетболісти, тести, етап попередньої базової підготовки.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Ивченко О.Н.

*49094, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
наб. Победы, 10, г. Днепр, Украина*

basket.ivchenko@gmail.com

Современное состояние контроля технической подготовленности в баскетболе на этапе предварительной базовой подготовки Ивченко О.Н. В статье рассматривается современное состояние контроля уровня технической подготовленности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В ходе педагогического тестирования выявлено, что техническая подготовленность у баскетболистов 13-14 лет

отвечает отличным и хорошим уровням при высокой однородности показателей в группе по всем предложенным тестам. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют об отсутствии взаимосвязей между показателями соревновательной и технической подготовленности у баскетболистов 13-14 лет, что связано с неоднородностью показателей соревновательной деятельности у юных спортсменов и свидетельствует о низкой информативности тестов, предложенных программой ДЮСШ 1999г. издания. На основе анализа литературы и проведенных исследований установлено, что проблема совершенствования контроля подготовленности юных украинских баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки раскрыта недостаточно, является актуальной, требует поиска и внедрения новых тестов с учетом всех факторов, влияющих на уровень соревновательной деятельности, а именно: возрастных особенностей, сенситивных периодов развития двигательных качеств, современных тенденций комплексного контроля в мировом баскетболе, что позволит тренерам усовершенствовать управление учебно-тренировочным и соревновательным процессами.

Ключевые слова: контроль технической подготовленности, юные баскетболисты, тесты, этап предварительной базовой подготовки.

CURRENT STATE OF TECHNICAL READINESS CONTROL OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASE PREPARATION

Ivchenko O.

*49094, Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports,
Naberezhna Peremohy 10, Dnipro, Ukraine*

basket.ivchenko@gmail.com

The current state of technical readiness control in basketball at the stage of preliminary base preparation Ivchenko O.N. The article discusses the current state of the control level of technical readiness of basketball players at the stage of preliminary base preparation. During pedagogical testing it was revealed that the technical readiness of basketball players of 13-14 years responds to excellent and good levels at the high uniformity of rates in a group of all the proposed tests. Correlation analysis results indicate the absence of the relationship between the performance and competitive technical readiness of basketball players of 13-14 years, due to the heterogeneity of indicators of competitive activity in young athletes, and it testifies a low information content of the tests offered by the program Children's and Youth Sports School of 1999 edition. Based on the analysis of literature and the research it was found that the problem of improving of the control of readiness of young Ukrainian basketball players at the stage of preliminary base preparation is not revealed enough, it is relevant, it requires search and introduction of new tests, taking into account all the factors affecting the level of competitive activity, namely: age characteristics, sensitive periods of development of motor qualities, modern trends of the integrated control in the world basketball, which will allow coaches to improve the management of teaching and training and competitive processes.

Key words: technical readiness control, young basketball players, tests, stage of preliminary base preparation.

ПОСТАНОВА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема управління та контролю в олімпійському спорті завжди пригортала увагу тренерів та науковців [2,3,6], однак постійно зростаючий рівень спортивних досягнень ставить все більш високі вимоги до спортсмена сьогодення. Від успішного розв'язання цієї проблеми багато в чому залежить рівень досягнень спортсменів нашої країни та збереження фізичного й психічного здоров'я як висококваліфікованих спортсменів, так і спортивного резерву.

У важливому ланцюгу системи управління підготовкою спортсменів – відборі, контролі та прогнозуванні найбільше значення має підлітковий вік, включаючи критичний період статевого дозрівання і охоплюючи один з ключових етапів – етап попередньої базової підготовки [6,10].

Етап попередньої базової підготовки в багаторічній підготовці баскетболістів відповідає другому року навчання в групі початкової підготовки за програмою ДЮСШ (1999 рік). До цього часу вік юних баскетболістів досягає 13-14 років. Саме цей період є ключовим у підготовці до проміжного відбору перспективних юних спортсменів до подальшого навчання на наступних етапах. І головну роль, на цьому етапі грають здатності баскетболіста до освоєння нових технічних прийомів та їх поєднань, рівень технічної підготовленості, розвиток фізичних якостей [1,4].

На п'ятому році навчання баскетболісти вже повинні досить добре освоїти техніку спеціально-підготовчих вправ, що в подальшому забезпечить спортсмену уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності [7,8,9].

Аналіз педагогічного контролю видів підготовленості в навчальній програмі з баскетболу для ДЮСШ України виявив, що контрольні нормативи з технічної підготовленості не охоплюють всі важливі складові, необхідні для визначення ступеня готовності до змагальної діяльності. Рівень технічної підготовленості визначається за 5 тестами – з них жодного не передбачається на виявлення рівня оволодіння захисними діями, хоча на техніку захисту виділяється 40% годин від загального обсягу технічної підготовки [1,4,5].

Аналіз доступної літератури з контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, свідчить про те, що комплекс контрольних нормативів застарів і має бути вдосконалено з урахуванням сучасних тенденцій розвитку командних спортивних ігор і світових тенденцій комплексного контролю в спорті в цілому, і конкретно, в баскетболі, тому даний напрямок досліджень є актуальним.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час дослідження використовувались такі методи: теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Аналіз статистичних протоколів баскетбольних матчів Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ) дозволив встановити кількісно-якісні показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності

Проаналізовано рівень технічної підготовленості баскетболістів за чинною програмою ДЮСШ та виявлено шляхи вдосконалення системи контролю на етапі попередньої базової підготовки. Для визначення технічної підготовленості було проведено тестування за такими тестами: «комбінована вправа». «перемінний біг 98 м», «штрафні кидки, % влучень», «кидки м'яча у кошик (% влучень з 40 кидків).

У дослідженні взяло участь три команди баскетболістів 13-14 років навчально-тренувальних груп. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб. Дослідження проводилось на базі СДЮСШОР№5 м. Дніпропетровська.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Показники технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років, виявлених в ході педагогічного тестування за чинною програмою ДЮСШ, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років (на загальногруповому рівні) (n = 50)

Тести	\bar{X}	$\pm S$	V %
Комбінована вправа, с	34,55	1,25	3, 62
Перемінний біг 98 м,с	25,15	0,91	3, 65
Штрафні кидки, % влучень	68	0, 06	9, 90
Кидки м'яча у кошик,% м. влучень з 40 кидків	53	0, 07	15,11

Аналіз результату тесту «Комбінована вправа» свідчить про те, що показники відповідають оцінці «відмінно». Результати тестів «Комбінована вправа» та «Перемінний біг 98 м» свідчать, що баскетболісти виконують завдання на доброму рівні. Тест «Штрафні кидки, % влучень» виявив, що баскетболісти в середньому його виконують за 34,65±4,98с, що відповідає відмінному показнику за програмою ДЮСШ. Середній показник тесту «біг 1500м» (6,24±0,55 хв.) також відповідає оцінці «відмінно». Коефіцієнти варіації показників у

тестах: «Комбінована вправа», «Перемінний біг 98 м», «Штрафні кидки» коливаються від 3,62 до 9,09%, що свідчить про однорідність показників у досліджуваних спортсменів, окрім прояву кидкової стабільності у тесті «Кидки м'яча у кошик, % м. влучень з 40 кидків», де $V = 15,11\%$. Такий коефіцієнт варіації свідчить, що на даному етапі багаторічної підготовки кидок – є найскладнішим елементом техніки, в зв'язку з тим, що іде перехід від кидка з місця до кидка у стрибку.

Проведенні нами дослідження з технічної підготовленості свідчать, що проблема контролю оволодіння та ефективності технічних елементів баскетболу на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, відсутні тести на захисні дії.

Активна змагальна діяльність баскетболістів на офіційному рівні розпочинається з 12-14 років та реалізується участю команд у іграх Всеукраїнської баскетбольної юнацької ліги (ВЮБЛ). Юні спортсмени беруть участь у змаганнях, де мають можливість продемонструвати рівень змагальної підготовленості. В середньому за рік діти цього віку грають від 12 до 20 ігор. Нами було проаналізовано десять матчів юнаків 13-14 років. Результати аналізу статистичних протоколів змагальної діяльності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболістів 13-14 років (n=50)

Техніко-тактичні дії	\bar{X}	$\pm S$	V %
2-очкові кидки, к-ть	4,77	2,86	59,94
Влучні 2-очкові кидки, к-ть	2,23	1,70	76,37
3-очкові кидки, к-ть	1,06	1,00	94,24
Влучні 3-очкові кидки, к-ть	0,36	0,43	121,20
Усі кидки з гри, к-ть	5,59	3,08	55,12
Усі влучні кидки з гри, к-ть	2,59	1,67	64,42
Результативні передачі, к-ть	1,02	0,66	64,57
Перехоплення, к-ть	0,75	0,46	60,93
Блок-шоти, к-ть	0,35	0,54	152,28
Підбирання в захисті, к-ть	2,90	2,25	77,49
Підбирання в атаці, к-ть	2,13	1,44	67,64
Усі підбирання, к-ть	5,03	2,79	60,60
Втрати м'яча	3,41	1,68	23,14

Аналіз результатів змагальної діяльності свідчить про значну неоднорідність даних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що є типовим для ігрової діяльності в командних спортивних іграх, де у гравців простежуються різні показники техніко-тактичних дій. Результати спостереження за матчами баскетболістів 13-14 років виявили наявність низьких показників змагальної діяльності у цьому віці, особливо в тих техніко-тактичних діях, які вимагають прояву фізичних якостей (наприклад: швидкісно-силових – підбирання та блок-шоти; швидкості та координаційних здібностей – перехоплення; силових здібностей – трьох-очкові кидки тощо). Також виявлено, що гравцями допускається велика кількість помилок, що пов'язано з особливостями підліткового періоду, неузгодженістю прийняття рішень з руховими діями, нестабільним рівнем уваги під впливом емоційного та фізичного змагального навантаження. Відзначено слабкий рівень реалізації двох- та трьох очкових кидків.

З метою виявлення більш інформативних тестів нами було проведено кореляційний аналіз, який дозволив встановити відсутність наявності середніх та високих взаємозв'язків.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи чинну навчальну програму для ДЮСШ [1], ми можемо стверджувати, що комплекс тестів з технічної підготовленості потребує вдосконалення відповідно до вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що

дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації.

В ході педагогічного тестування виявлено, що технічна підготовленість відповідає відмінному та доброму рівням при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами (від 3,62 до 9,09%), окрім прояву кидкової стабільності у тесті «Кидки м'яча у кошик, % м. влучень з 40 кидків», де $V = 15,11\%$.

Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність взаємозв'язків між показниками змагальної та технічної підготовленості у баскетболістів 13-14 років майже за всіма тестами. Це пов'язано з неоднорідністю показників змагальної діяльності у юних спортсменів та свідчить про низьку інформативність тестів, запропонованих програмою ДЮСШ 1999 року видання, які вже не відповідають змагальній діяльності баскетболістів сьогодення на етапі попередньої підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно-тренировочные группы и группы спорт. Усовершенствования / Л.Ю Поплавский, В.Г. Окипняк. – К., 1999. – 126 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А. П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. – 330 с.
3. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
4. Мітова О.О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О.О.Мітова, О.М.Івченко. // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – 2014. – №3.– С. 72-76.
5. Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О.О.Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДФКіС. – 2015. – №2.– С. 166-171.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
7. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.
8. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.
9. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.
10. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O.A. Shynkaruk. – Kiev : Olymp. Lit, 2011. – 360 p.

REFERENCES

1. Basketball. Training program for specialized children-youth schools of Olympic reserve and schools of highest sports mastery (studying-training groups and groups of sports advancement) / L.Yu Poplavskii, V.G. Okipnyak – Kiyv., 1999. – 126 p.
2. Godic M.A., Complex control in sports games / M.A.Godic, A.P.Skorodumova – M. : Soviet sport, 2010. – 330 p.
3. Doroshenko Э.Yu. The manage of technical and tactical actions in team sports games [monograph] / Э.Yu.Doroshenko. – Zaporozhye, 2013. – 436 p.

4. Mitova O.O. The current state of preparedness control integrated level of basketball players on the stage of preliminary basic training. / O.O. Mitova, O.N. Ivchenko. // Sportyvny Visnyk Prydniprovyia. Scientific journal. – Dnipro. – №3. – 2014. – P. 72-76.
5. Mitova O.O. The problems of the control in modern team sports games / O.O. Mitova // Sportyvny Visnyk Prydniprovyia. Scientific journal. – Dnipro. – №2. – 2015. – P. 166-171.
6. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 vols. / V. N. Platonov. – Kiyv.: Olympic literature, 2015. Vol. 2. – 752 p.
7. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.
8. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.
9. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.
10. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O.A. Shynkaruk. – Kiev : Olymp. Lit, 2011. – 360.

УДК 796.322 : 796.052.1 : 335.345 : 2.567

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ВОЛЕЙБОЛІ В РАМКАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Малікова А.М.

69063, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна

nvmalikov@mail.ru

Представлені результати експериментальної оцінки ефективності програми тренувальних занять у підготовчому періоді річного макроциклу для волейболісток високої кваліфікації. В ході дослідження проводилося вивчення впливу авторської програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді на рівень функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у волейболі. Основними структурними елементами запропонованої програми стали спеціально-підготовчі, спеціальні вправи, засоби загальної фізичної підготовки. Основними особливостями розробленої програми було підвищення у другому підготовчому модулі обсягу фонові бігової підготовки в аеробному режимі, спеціальної бігової підготовки у змішаному режимі, атлетизму, технічної, інтегральної підготовки за рахунок зменшення обсягу тренувальних навантажень на ігрову, тактичну підготовку, аеробіку, загальнорозвиваючі справи та акробатику. Порівняльний аналіз показників функціональної підготовленості обстежених спортсменок, які були зареєстровані після першого та другого етапів експерименту дозволив констатувати досить високу ефективність розробленої програми тренувальних занять, що сприяла суттєвої оптимізації окремих показників та загального рівня функціональної підготовленості спортсменок-волейболісток високої кваліфікації.

Ключові слова: функціональна підготовленість, волейбол, жінки, етап збереження вищої спортивної майстерності, підготовчий період, програма тренувальних занять.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК В ВОЛЕЙБОЛЕ В РАМКАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Маликова А.Н.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина

nvmalikov@mail.ru

В статье представлены результаты экспериментальной оценки эффективности программы тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного макроцикла для волейболисток высокой квалификации. В ходе

Фізичне виховання та спорт

исследования проводилось изучение влияния авторской программы построения тренировочного процесса в подготовительном периоде на уровень функциональной подготовленности спортсменок, специализирующихся в волейболе. Основными структурными элементами предложенной программы стали специально-подготовительные, специальные упражнения, средства общей физической подготовки. Основными особенностями разработанной программы было повышение во втором подготовительном модуле объема фоновой беговой подготовки в аэробном режиме, специальной беговой подготовки в смешанном режиме, атлетизма, технической, интегральной подготовки за счет уменьшения объема тренировочных нагрузок на игровую, тактическую подготовку, аэробику, общеразвивающие упражнения и акробатику. Сравнительный анализ показателей функциональной подготовленности обследованных спортсменок, которые были зарегистрированы после первого и второго этапов эксперимента позволил констатировать достаточно высокую эффективность разработанной программы тренировочных занятий, которая способствовала существенной оптимизации отдельных показателей и общего уровня функциональной подготовленности спортсменок-волейболисток высокой квалификации.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, волейбол, женщины, этап сохранения высшего спортивного мастерства, подготовительный период, программа тренировочных занятий.

WAYS OF IMPROVING THE FUNCTIONAL READINESS HIGH PERFORMANCE SPORTSWOMEN IN VOLLEYBALL IN THE PREPARATORY PERIOD OF A YEAR CYCLE OF PREPARATION

Malikova A.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

nvmalikov@mail.ru

The article presents the results of an experimental evaluation of the effectiveness of the program of training sessions in the preparatory period of a year macrocycle for highly skilled volleyball players. The study was carried out to study the influence of the author of the program of construction of training process in the preparatory period on the level of functional preparedness of athletes specializing in volleyball. The main structural elements of the proposed program were specially-preparatory, special exercises, means general fitness. The main features of the developed program was to improve in the second preparatory unit volume background treadmill training in the aerobic mode, a special treadmill training in mixed mode, athleticism, technical, integrated training by reducing the volume of training loads on the game, tactical training, aerobics, general developmental exercises and acrobatics. Comparative analysis of functional readiness of the surveyed athletes that were registered after the first and second stages of the experiment allowed to state a sufficiently high efficiency of the developed program of training sessions, which contributed to a considerable improvement of individual performance and the overall level of functional preparedness of athletes, volleyball players of high qualification.

Key words: functional fitness, volleyball, women step of storing high sports, the preparatory period, the program of training sessions.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасний рівень розвитку спорту вищих досягнень потребує максимальної реалізації усіх видів підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спорту [1, 2, 3]. Однією з найбільш актуальних проблем сучасного спорту вищих досягнень є проблема вдосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності [4, 5, 10].

На думку цілого ряду найбільш авторитетних фахівців в галузі фізичного виховання та спорту постійне зростання цілого комплексу вимог до підготовки спортсменів в різних видах спорту, що притаманне для сучасного рівня розвитку спорту, робить необхідним пошук найбільш ефективних засобів оптимізації тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів в рамках різних періодів річного циклу підготовки та окремих макро-, мезо- та мікроциклах. Вочевидь, що вирішення вказаної проблеми є основою для повноцінної реалізації усіх можливостей організму спортсменів та, як наслідок, досягнення найбільш вагомих спортивних результатів.

Вивченню проблеми вдосконалення тренувального процесу при підготовці висококваліфікованих волейболістів та волейболісток присвячена досить значна кількість досліджень [6, 7, 8].

Але більшість вказаних досліджень спрямована на вивчення ефективності перерозподілу фізичних навантажень різної спрямованості на загальний рівень підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у волейболі. Крім цього, вказані дослідження практично не містять даних щодо особливостей зміни, під впливом проведеного перерозподілу, рівня функціональної підготовленості волейболістів, показника, якій в значній мірі визначає поточний стан тренуваності організму та його готовності до змагань різного рівню [7,10].

Не випадково серед фахівців існує думка, що на сьогодні одним з найбільш перспективних напрямів в практичному вирішенні вказаної проблеми є пошук нових шляхів вдосконалення функціональної підготовленості волейболістів та волейболісток на різних етапах річного циклу спортивної підготовки, зокрема, на основі розробки нових програм планування тренувальних навантажень, що враховують особливості динаміки показників функціональної підготовленості в рамках цих етапів та періодів [4, 9, 11].

Аналіз літературних даних дозволив встановити лише окремі відомості з вказаної проблеми, в яких обґрунтовується можливість використання особливостей окремих компонентів фізичного стану волейболісток (функціональний стан серцево-судинної системи, поріг анаеробного обміну, величина максимального споживання кисню та ін.) [9, 11].

Таким чином, розробка, експериментальна апробація і практичне впровадження в тренувальний процес спортсменок, які спеціалізуються у волейболі, авторської програми планування тренувальних навантажень, яка враховує особливості зміни показників функціональної підготовленості в рамках окремих періодів річного макроциклу та спрямована на підвищення ефективності процесу тренування визначають актуальність і практичне значення відміченої проблеми, що і стало підставою для проведення нашого дослідження.

Метою даної роботи була оцінка впливу авторської програми планування тренувальних навантажень для волейболісток 20-22 років високої кваліфікації в підготовчому періоді річного циклу підготовки на рівень їх функціональної підготовленості.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилося з липня по жовтень 2014 р. та з липня по жовтень 2015 р. на базі волейбольного клубу «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» (м. Запоріжжя), який виступає в суперлізі Чемпіонату України з волейболу серед жіночих команд та є багаторазовим призером чемпіонату України. Відповідно до мети і завдань дослідження нами було проведено обстеження 14 волейболісток команди у віці 20-22 років.

У нашому дослідженні використовувався послідовний експеримент, який був поділений на 2 етапі. На першому етапі (підготовчий період сезону 2014/2015 року) було проведено вивчення особливостей динаміки показників функціональної підготовленості волейболісток в процесі тренувальних занять за традиційною програмою для етапу збереження вищої спортивної майстерності. На основі отриманих даних було розроблено авторську програму планування тренувальних занять для волейболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді. На другому етапі (підготовчий період сезону 2015/2016 року) було проведено оцінку ефективності запропонованої програми тренувальних занять для волейболісток 20-22 років високої кваліфікації.

В ході обстеження у всіх волейболісток реєстрували наступні показники функціональної підготовленості: абсолютну ($aPWC_{170}$, $кгм \cdot хв^{-1}$) і відносну ($vPWC_{170}$, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$) величини загальної фізичної працездатності; абсолютну ($aMCK$, $л \cdot хв^{-1}$) і відносну ($vMCK$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$) величини максимального споживання кисню, алактатну (АЛАКп, $вт \cdot кг^{-1}$) і лактатну (ЛАКп, $вт \cdot кг^{-1}$) потужність, алактатну (АЛАКе, $у.е.$) і лактатну (ЛАКе, $у.е.$) ємність, поріг анаеробного обміну (ПАНО, у % від $aMCK$), частоту серцевих скорочень на рівні ПАНО ($уд \cdot хв^{-1}$), загальний рівень функціональної підготовленості (РФП, бали). Визначення вказаних показників проводили за допомогою комп'ютерної програми «ШВСМ»

Усі отримані результати було оброблено стандартними методами математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основною метою першого етапу експерименту було вивчення особливостей змін показників функціональної підготовленості волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» в рамках підготовчого періоду річного циклу підготовки під впливом тренувальних занять за традиційною програмою для етапу збереження вищої спортивної майстерності.

У зв'язку з вищевикладеним нами було проведення тестування волейболісток, які прийняли участь у дослідженні, на початку та наприкінці підготовчого періоду сезону 2014/2015 рр.

Як видно з результатів, наведених у таблиці 1, на початку підготовчого періоду вказаного сезону, для спортсменок були характерні переважно середні величини показників їх функціональної підготовленості.

Про це свідчили абсолютні і відносні величини PWC170 (відповідно $1452,21 \pm 44,29$ кгм•хв⁻¹ і $20,76 \pm 0,72$ кгм•хв⁻¹•кг⁻¹) та максимального споживання кисню (відповідно $4,41 \pm 0,19$ л•хв⁻¹ і $62,49 \pm 1,27$ мл•хв⁻¹•кг⁻¹).

Аналіз інших показників функціональної підготовленості волейболісток свідчив про те, що на початку підготовчого періоду у них відмічались середні величини алактатної потужності і ємності (відповідно $6,42 \pm 0,21$ вТ•кг⁻¹ та $32,07 \pm 1,19\%$), лактатної потужності і ємності ($4,75 \pm 0,14$ вТ•кг⁻¹ та $31,88 \pm 0,73\%$), частоти серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну ($158,02 \pm 3,61$ уд•хв⁻¹) та загального рівня функціональної підготовленості ($51,38 \pm 1,37$ балів).

Таблиця 1 – Показники функціональної підготовленості волейболісток 18-20 років на початку підготовчого періоду першого етапу експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Значення
аPWC170, кгм•хв ⁻¹	1452,21±44,29 середній
вPWC170, кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	20,76±0,72 середній
аМСК, л•хв ⁻¹	4,41±0,19 середній
вМСК, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	62,49±1,27 середній
АЛАКп, вТ•кг ⁻¹	6,42±0,21 середній
АЛАКє, %	32,07±1,19 середній
ЛАКп, вТ•кг ⁻¹	4,75±0,14 середній
ЛАКє, %	31,88±0,73 середній
ПАНО, % від МСК	63,22±1,39 вище середнього
ЧССпано, уд•хв ⁻¹	158,02±3,61 середній
РФП, бали	51,38±1,37 середній

На рівні вище середнього у волейболісток було зафіксовано тільки величину порогу анаеробного обміну ($63,22 \pm 1,39\%$).

Наступне тестування функціональної підготовленості волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» було проведено наприкінці підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Згідно даним, які наведені у таблиці 2, к завершенню підготовчого періоду для спортсменок було характерне достовірне покращення величин відносних значень максимального споживання кисню (до $66,09 \pm 1,33$ мл•хв⁻¹•кг⁻¹ або на 5,76% в порівнянні з початком підготовчого періоду), алактатної ємності (до $37,44 \pm 1,22\%$ або на 16,75%) та лактатної ємності (до $37,51 \pm 0,11\%$ або на 17,66%), а також загального рівня функціональної підготовленості обстежених спортсменок (до $55,21 \pm 1,17$ балів або на 7,45%), який залишався середнім.

Таблиця 2 – Показники функціональної підготовленості волейболісток високої кваліфікації на початку та наприкінці першого етапу експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Початок	Завершення	$\Delta\%$
aPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹	1452,21±44,29 середній	1522,34±41,08 середній	4,83
вPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	20,76±0,72 середній	21,79±0,55 середній	4,96
aMCK, л•хв ⁻¹	4,41±0,19 середній	4,63±0,17 середній	4,99
вMCK, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	62,49±1,27 середній	66,09±1,33* вище середнього	5,76
АЛАКп, вТ•кг ⁻¹	6,42±0,21 середній	6,79±0,14 середній	5,76
АЛАКс, %	32,07±1,19 середній	37,44±1,22* середній	16,75
ЛАКп, вТ•кг ⁻¹	4,75±0,14 середній	4,88±0,12 середній	2,74
ЛАКс, %	31,88±0,73 середній	37,5±0,1** вище середнього	17,66
ПАНО, % від MCK	63,2±1,3 вище середнього	65,98±1,51 середній	4,37
ЧССпано, уд•хв ⁻¹	158,02±3,61 середній	162,49±3,18 середній	2,83
РФП, бали	51,38±1,37 середній	55,21±1,17* середній	7,45

Примітка: * - $p < 0,05$ ** - $p < 0,01$ в порівнянні з величинами показників на початку підготовчого періоду першого етапу експерименту.

Зміни інших показників функціональної підготовленості обстежених волейболісток були статистично не достовірними і складали від 3 до 6% в порівнянні з їх величинами на початку підготовчого періоду.

Слід зазначити, що найбільш вагомі зміни були притаманні для величин алактатної та лактатної ємності (17-18%), що свідчить про акцент тренувальних занять у підготовчому періоді на фізичні навантаження змішаної або аеробно-анаеробної спрямованості.

Цей висновок, а також відсутність істотних змін показників фізичної роботоздатності, аеробних можливостей та інших показників функціональної підготовленості свідчили про недостатньо ефективність традиційної програми тренувальних занять в підготовчому періоді та про необхідність її відповідної корекції.

Розробка експериментальної програми здійснювалася на базі загальноприйнятої в команді «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» програми тренувальних занять в даний період навчально-тренувального процесу, а в її основу були покладені принципи відповідності включених в програму засобів спортивної підготовки віковим особливостям волейболісток, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості збільшення навантажень, а також принцип модульної побудови тренувального процесу в підготовчому періоді з врахуванням особливостей побудови підготовчого періоду (табл. 3).

Таблиця 3 – Експериментальна програма планування тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки для жіночої волейбольної команди вищої кваліфікації

Об'єм навантаження, засоби підготовки та режим функціонування	Модулі програми		
	П-1	П-2	П-3
Загальнорозвиваючі вправи, години	5	-1,2	-0,6
Розтяжка, акробатика, години	4	-1,7	-3,4
Аеробіка (спеціальна координація (змішаний режим, ЧСС 140-170 уд•хв ⁻¹), години	5,0	-7,4	+4,5
Об'єм фонові бігової підготовки (рівномірний біг, кроси; аеробний режим ЧСС 130-150 уд•хв ⁻¹), години	11,2	+7,9	+3,4
Об'єм спеціальної бігової підготовки в поєднанні з елементами техніки гри (змішаний режим, ЧСС 145-185 уд•хв ⁻¹), години	9,8	+7,1	-0,3
Атлетизм: спеціальна силова та швидкісно-силова (змішаний режим, ЧСС 145-185 уд•хв ⁻¹), години	5,5	+4,8	-0,5
Плавання, естафети та ігри на воді (аеробний режим, ЧСС 130-160 уд•хв ⁻¹), години	2,0	+2,7	+4,5
Об'єм технічної підготовки: подачі, передачі, нападаючі удари, блокування (змішаний режим, ЧСС 135-170 уд•хв ⁻¹), години	3,12	+2,5	-1,0
Тактична підготовка: індивідуальна, групова, командна (ЧСС 135-165 уд•хв ⁻¹), години	4,38	-6,6	+3
Об'єм інтегральної підготовки (змішаний режим, ЧСС 150-190 уд•хв ⁻¹), години	4,0	+2,8	-2,8
Об'єм ігрової підготовки (змішаний режим, ЧСС 150-190 уд•хв ⁻¹), години/	6,0	-10,9	-6,8
Тестування підготовки	1,0	0	0

Примітка: П – підготовчий модуль; У графах підготовчих модулів П-2 та П-3 представлені дані щодо зміни об'єму відповідних навантажень у відсотках від їх абсолютних значень в попередньому модулі.

Відповідно до представлених принципів вся програма тренувальних занять волейболісток високої кваліфікації в підготовчому періоді була представлена у вигляді 3 модулів. Зміст тренувальних занять в рамках кожного наступного модулю був обумовлений результатами тестування спеціальної фізичної підготовленості волейболісток у попередньому модулі. Зміни обсягу фізичних навантажень в рамках 2-го та 3-го модулів представлені в таблиці 3 у вигляді відсотків від абсолютних значень даних навантажень в попередньому модулі. Основними структурними елементами запропонованої програми стали спеціально-підготовчі, спеціальні вправи, засоби загальної фізичної підготовки. Основними особливостями розробленої програми було підвищення у другому підготовчому модулі (П-2) обсягу фонові бігової підготовки в аеробному режимі на 7,9%, спеціальної бігової підготовки у змішаному режимі на 7,1%, атлетизму на 4,8%, технічної, інтегральної підготовки відповідно на 2,5% і 2,8% за рахунок зменшення обсягу тренувальних навантажень на ігрову, тактичну підготовку, аеробіку, загально розвиваючі справи та акробатику.

За результатами тестувань спортсменок наприкінці другого підготовчого модуля було запропоновано в третьому підготовчому модулі на 4,5% та 3,4% підвищити обсяг тренувальних навантажень у вигляді аеробіки та фонові бігової підготовки, на 4,5% та 3% - плавання, естафет та ігор на воді та тактичної підготовки за рахунок відповідного зменшення обсягу навантажень на інші види підготовки.

З метою оцінки ефективності розробленої програми тренувальних занять нами, в рамках другого етапу експерименту (сезон 2015/2016 рр.), був проведений аналіз динаміки рівня функціональної підготовленості волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» та його окремих компонентів. Слід зазначити, що на початку другого етапу експерименту був проведений порівняльний аналіз показників функціональної підготовленості волейболісток, зареєстрованих на початку підготовчого періоду сезону 2014/2015 рр. та сезону 2015/2016 рр. Проведення такого аналізу є необхідною умовою для об'єктивної оцінки розробленої нами програми тренувальних занять.

Як видно з результатів, наведених у таблиці 4, величини усіх показників функціональної підготовленості волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ», зареєстрованих на початку підготовчого періоду першого та другого етапів експерименту достовірно не відрізнялися один від одного.

Таблиця 4 – Показники функціональної підготовленості волейболісток високої кваліфікації 18-20 років на початку підготовчого періоду першого та другого етапів етапу експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Перший етап (сезон 2014/2015 рр.)	Другий етап (сезон 2015/2016 рр.)
aPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹	1452,21±44,29 середній	1488,39±41,54 середній
вPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	20,76±0,72 середній	20,91±0,58 середній
aMCK, л•хв ⁻¹	4,41±0,19 середній	4,59±0,18 середній
вMCK, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	62,49±1,27 середній	64,15±1,39 середній
АЛАКп, вТ•кг ⁻¹	6,42±0,21 середній	6,51±0,19 середній
АЛАКс, %	32,07±1,19 середній	33,81±1,27 середній
ЛАКп, вТ•кг ⁻¹	4,75±0,14 середній	4,92±0,17 середній
ЛАКс, %	31,88±0,73 середній	33,49±0,49 середній
ПАНО, % від MCK	63,22±1,39 вище середнього	65,81±1,47 вище середнього
ЧССпано, уд•хв ⁻¹	158,02±3,61 середній	161,55±2,81 середній
РФП, бали	51,38±1,37 середній	53,19±1,29 середній

Незалежно від етапу експерименту для спортсменок були характерні середні величини їх фізичної роботоздатності, аеробних можливостей, показників енергозабезпечення м'язової діяльності та загального рівня їх функціональної підготовленості.

Таким чином, отримані результати дозволили констатувати відносну однорідність показників функціональної підготовленості волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» на початку підготовчого періоду першого та другого етапів експерименту.

Заключне тестування волейболісток було проведено нами наприкінці підготовчого періоду другого етапу експерименту (табл. 5).

Таблиця 5 – Показники функціональної підготовленості волейболісток 18-22 років на початку та наприкінці підготовчого періоду другого етапу експерименту ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Початок	Завершення	$\Delta\%$
aPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹	1488,39±41,5 середній	1629,81±33,19** високий	9,50
bPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	20,91±0,58 середній	23,92±0,41** вище середнього	14,40
aMCK, л•хв ⁻¹	4,59±0,18 середній	5,11±0,12* високий	11,33
bMCK, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	64,15±1,39 середній	68,03±1,22* високий	6,05
АЛАКп, вТ•кг ⁻¹	6,51±0,19 середній	6,94±0,17* високий	6,61
АЛАКє, %	33,81±1,27 середній	41,89±1,3*** вище середнього	23,90
ЛАКп, вТ•кг ⁻¹	4,92±0,17 середній	5,31±0,18* вище середнього	7,93
ЛАКє, %	33,49±0,49 середній	42,54±0,41*** високий	27,02
ПАНО, % від МСК	65,8±1,5 в/середнього	67,88±1,54 високий	3,15
ЧССпано, уд•хв ⁻¹	161,55±2,81 середній	165,21±2,33 вище середнього	2,27
РФП, бали	53,19±1,29 середній	69,38±1,8*** вище середнього	30,44

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ в порівнянні з початком підготовчого періоду другого етапу експерименту.

Отримані результати показали наступне. Наприкінці підготовчого періоду сезону 2015/2016 рр. у обстежених волейболісток спостерігалось достовірне покращення практично усіх показників їх функціональної підготовленості, при цьому як у кількісному так й у якісному відношенні. Так, к завершенню підготовчого періоду другого етапу експерименту у спортсменок відмічалось достовірне підвищення рівня їх фізичної роботоzдатності (до 1629,81±33,19 кгм•хв-1 по aPWC170 та до 23,92±0,41 кгм•хв-1•кг-1 по aPWC170 або відповідно на 9,50% та 14,40% в порівнянні з початком підготовчого періоду), аеробних можливостей (до 5,11±0,12 л•хв-1 по aMCK та до 68,03±1,22 мл•хв-1•кг-1 по bMCK або на 11,33% та 6,05%), алактатной потужності (до 6,94±0,17 вТ•кг-1 або на 6,61%), алактатной ємності (до 41,89±1,35% або на 23,90%), лактатной потужності (до 5,31±0,18 вТ•кг-1 або на 7,93%), лактатной ємності (до 42,54±0,41% або на 27,02%) та загального рівня функціональної підготовленості (до 69,38±1,83 балів або на 30,44%). Лише для величин порогу анаеробного обміну та частоти серцевих скорочень на рівні ПАНО не було зафіксовано достовірних змін, але відмічалися їх якісні зміни.

У цілому отримані дані свідчили про суттєве поліпшення рівня функціональної підготовленості волейболісток, які займалися у підготовчому періоді за розробленою нами програмою тренувальних занять.

Вагомим підтвердженням цьому були також результати порівняльного аналізу величин відносних змін показників функціональної підготовленості волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» до завершення підготовчого періоду першого та другого етапів експерименту (табл. 6).

Показано, що застосування серед волейболісток команди «Орбіта-ЗТМК-ЗНУ» розробленої нами програми тренувальних занять сприяло більш високим темпам, в порівнянні з традиційною програмою, покращення рівня їх фізичної роботоzдатності та аеробних можливостей (в 2-3 рази), алактатної та лактатної ємності (в 1,5 рази), лактатної потужності (в 2,5 рази) та, особливо, загального рівня функціональної підготовленості (майже в 4 рази).

Таблиця 6 – Величини відносних змін показників функціональної підготовленості волейболісток 20-22 років наприкінці підготовчого періоду першого та другого етапів експерименту (у % в порівнянні з початком підготовчого періоду)

Показники	Перший етап (сезон 2014/2015 рр.)	Другий етап (сезон 2015/2016 рр.)
aPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹	4,83	9,50
вPWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	4,96	14,40
aMCK, л•хв ⁻¹	4,99	11,33
вMCK, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	5,76	6,05
АЛAKп, вТ•кг ⁻¹	5,76	6,61
АЛAKε, %	16,75	23,90
ЛAKп, вТ•кг ⁻¹	2,74	7,93
ЛAKε, %	17,66	27,02
ПАНО, % від MCK	4,37	3,15
ЧССпано, уд•хв ⁻¹	2,83	2,27
РФП, бали	7,45	30,44

ВИСНОВКИ

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчили про високу ефективність запропонованої нами програми тренувальних занять для волейболісток високої кваліфікації у підготовчому періоді річного циклу підготовки та дають підставу рекомендувати розроблену програму планування тренувальних навантажень для практичного використання в системі спортивної підготовки волейболісток на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова А.А. Учет индивидуально-типологических особенностей в подготовке спортсменов-волейболисток / А.А.Артамонова, Ф.И. Собынин // Культура физическая и здоровье, 2009. – № 3 (22). – С. 69-71.
2. Бальсевич В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 57–72.
3. Горбанева Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е.П. Горбанева. – Саратов: Научная книга. – 2008. – 145 с.
4. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография / Н.В. Маликов. – Запорожье: ЗГУ, 2001. – 359 с.
5. Марков К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: дис. . канд. Пед. Наук. М., 2000. – 152 с.
6. Матижев П.В. Применение игровых упражнений в технико-тактической подготовке высококвалифицированных волейбольных команд: дис. . канд. Пед. Наук. Чебоксары, 2004. – 170 с.
7. Мищенко В.С. Характеристика различной реализации аэробного потенциала в однородных группах высококвалифицированных спортсменов / В.С. Мищенко, А.И. Павлик, Т. Томяк // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 2. – С.53-61.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Чернов Л.Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специализированного учебного отделения Вуза: Автореф. Дис. . . канд. Пед. Наук. М., 2000. – 26 с.
10. Stewart MJ, Ellery PJ. Amount of psychological stress reported by high school volleyball officials. //Percept Mot Skills 1996 Aug;83(1): P. 337-338.
11. Wang DH, Koehler SM. Isolated infraspinatus atrophy in a collegiate volleyball player. //Clin J Sport Med 1996 Oct;6(4): P. 255-258.

REFERENCES

1. Artamonova A.A., Sobyanin F.I. Uchet individual'no-tipologicheskikh osobennostey v podgotovke sportsmenok-voleybolistok // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye. 2009. - № 3 (22). – S. 69-71.
2. Bal'sevich V. K. Novyye teoreticheskiye podkhody k izucheniyu vozmozhnostey cheloveka v sporte vysshikh dostizheniy / V. K. Bal'sevich, M. P. Shestakov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2008. – № 5. – S. 57–72.
3. Gorbaneva Ye.P. Kachestvennyye kharakteristiki funktsional'noy podgotovlennosti sportsmenov / Ye.P. Gorbaneva. – Saratov: Nauchnaya kniga. – 2008. – 145 s.
4. Malikov N.V. Adaptatsiya: problemy, gipotezy, eksperimenty: monografiya / N.V. Malikov. – Zaporozh'ye: ZGU, 2001. – 359 s.
5. Markov K.K. Pedagogicheskiye i psikhologicheskiye aspekty deyatel'nosti trenera po voleybolu v trenirovochnom i sorevnovatel'nom protsessakh: dis. . kand. Ped. Nauk. M., 2000. – 152 s.
6. Matizhev P.V. Primeneniye igrovykh uprazhneniy v tekhniko-takticheskoy podgotovke vysokokvalifitsirovannykh voleybol'nykh komand: dis. . kand. Ped. Nauk. Cheboksary, 2004. – 170 s.
7. Mishchenko V.S. Kharakteristika razlichnoy realizatsii aerobnogo potentsiala v odnorodnykh gruppakh vysokokvalifitsirovannykh sportstmenov / V.S. Mishchenko, A.I. Pavlik, T. Tomyak // Aktual'ni problemi fizichnoi'kul'turi i sportu. – 2004. – №2. – S.53-61.
8. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.- K.:Olimpiyskaya literatura, 1997. – 584 s.
9. Chernov L. YA. Voleybol kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov spetsializirovannogo uchebnogo otdeleniya Vuza: Avtoref. Dis. . . kand. Ped. Nauk. M., 2000. – 26 s.
10. Stewart MJ, Ellery PJ. Amount of psychological stress reported by high school volleyball officials. // Percept Mot Skills 1996 Aug;83(1): P. 337-338.
11. Wang DH, Koehler SM. Isolated infraspinatus atrophy in a collegiate volleyball player. // Clin J Sport Med 1996 Oct;6(4): P. 255-258.

УДК 792.256:004.316.6:008.189

**COMPARISON ANALYSIS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS FOR
WOMEN-ATHLETES OF HIGH PERFORMANCE SPECIALIZED IN
ROWING DURING THE PREPARATORY PROCESS TO THE
COMPETITION SEASON**

Malikova A.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66,
Zaporizhzhya, Ukraine*

nvmalikov@mail.ru

The effectiveness of different training programs for women-athletes of national rowing team of Ukraine has been made out on the basis of the variables dynamics analysis of their general, special physical and functional readiness in the preparatory period of the circannian cycle.

There were shown a high effectiveness of the author training program within the preparatory process for oarswomen of high athletic performance, the main focus of which was to increase the number of training sessions on speed-strength and strength training for women-athletes in conjunction with the stabilization of the rowing pace at the level of model characteristics (42 paddles per minute).

It was found that the use of the given training program contributed to a significantly high level of general readiness of women-athletes of National rowing team of Ukraine in comparison with the training programs which are being traditionally used. As a confirmation of this, our women-athletes have won gold medals at the Olympic Games 2012 in London.

Key words: general and specific physical readiness, functional readiness, women's national rowing team of Ukraine, preparatory phase, different training programs, comparison study, effectiveness.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОГО СЕЗОНУ

Малікова А.М.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

nvmalikov@mail.ru

Представлені результати експериментальної оцінки ефективності програми тренувальних занять в підготовчому періоді річного макроциклу для волейболісток високої кваліфікації.

В ході дослідження проводилося вивчення впливу авторської програми побудови тренувального процесу в підготовчому періоді на рівень функціональної підготовленості спортсменок, що спеціалізуються в волейболі. Основними структурними елементами запропонованої програми стали спеціально-підготовчі, спеціальні вправи, засоби загальної фізичної підготовки. Основними особливостями розробленої програми було підвищення у другому підготовчому модулі обсягу фонові бігові підготовки в аеробному режимі, спеціальної бігові підготовки в змішаному режимі, атлетизму, технічної, інтегральної підготовки за рахунок зменшення обсягу тренувальних навантажень на ігрову, тактичну підготовку, аеробіку, загально-розвиваючі вправи і акробатику. Порівняльний аналіз показників функціональної підготовленості обстежених спортсменок, які були зареєстровані після першого і другого етапів експерименту дозволив констатувати досить високу ефективність розробленої програми тренувальних занять, яка сприяла істотної оптимізації окремих показників і загального рівня функціональної підготовленості спортсменок-волейболісток високої кваліфікації.

Ключові слова: функціональна підготовленість, волейбол, жінки, етап збереження вищої спортивної майстерності, підготовчий період, програма тренувальних занять.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ, В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ

Маликова А.Н.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

nvmalikov@mail.ru

Представлены результаты экспериментальной оценки эффективности программы тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного макроцикла для волейболисток высокой квалификации. В ходе исследования проводилось изучение влияния авторской программы построения тренировочного процесса в подготовительном периоде на уровень функциональной подготовленности спортсменок, специализирующихся в волейболе. Основными структурными элементами предложенной программы стали специально-подготовительные, специальные упражнения, средства общей физической подготовки. Основными особенностями разработанной программы было повышение во втором подготовительном модуле объема фоновой беговой подготовки в аэробном режиме, специальной беговой подготовки в смешанном режиме, атлетизма, технической, интегральной подготовки за счет уменьшения объема тренировочных нагрузок на игровую, тактическую подготовку, аэробику, общеразвивающие упражнения и акробатику. Сравнительный анализ показателей функциональной подготовленности обследованных спортсменок, которые были зарегистрированы после первого и второго этапов эксперимента позволил констатировать достаточно высокую эффективность разработанной программы тренировочных занятий, которая способствовала существенной оптимизации отдельных показателей и общего уровня функциональной подготовленности спортсменок-волейболисток высокой квалификации.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, волейбол, женщины, этап сохранения высшего спортивного мастерства, подготовительный период, программа тренировочных занятий.

PROBLEM STATEMENT. ANALYSIS OF RECENT RESEARCHES AND PUBLICATIONS

The modern level of high performance sport requires the highest demands on the different components of general readiness of the athletes in a variety of sports activities, including the rowing [3, 5, 7, 13, 16].

Existing means and methods of optimizing the general, special physical and functional readiness of women- and men-athletes specialized in rowing are no longer able to provide the most optimal form of athlete's training for the most responsible international competitions and achieving there high sport results [2, 6, 8, 9, 15].

In connection with this the studies, oriented towards the development of new training programs, its validation and practical implementation into the training process for the athletes of high performance on different stages of circannian cycle are indisputably relevant, and they involve all the recent achievements of sport sciences as well as the dynamics of sports results in a particular sport activity.

The analysis of scientific and methodological literature upon the issue of the study allowed to state that there are a limited number of works oriented towards the improvement of the training process for women-athletes specialized in rowing, which involve the development of innovative training programs [1, 4, 12, 14, 17].

Relevance and undoubted practical significance of this problem were the prerequisites for this study.

The work is made in accordance with the Plan of scientific and research activity of the Faculty of Physical Education and the Department of Olympic and Professional Sport of Zaporizhzhia National University "Study of adaptive capacities of the organism of athletes on different stages of training process" (2005-2015 yy.).

Aim, tasks, materials and methods of the research. The aim of the work is to determine the effectiveness of different training programs in preparing the women-athletes of national rowing team of Ukraine for the competition season.

Research tasks:

- To make a critical analysis of specialized literature;
- To study the features of changes in the level of general, special and functional readiness of women-athletes of national rowing team of Ukraine in the preparatory process for competition season upon the traditional training program;
- To develop the author training program for women-athletes of national rowing team of Ukraine, and analyse the features of its impact on the variables dynamics of their general, special and functional readiness in the preparatory period;
- To provide the effectiveness estimation of different training programs for women-athletes of high performance specialized on rowing, basing the comparison analysis of the peculiarities in variables dynamics of general readiness.

There are 10 oarswomen of high athletic performance registered with the National Olympic Rowing Team of Ukraine participated in the research. Women-athletes were trained for the competition season under the traditional program (from October 2010 to June 2011) (first phase of the experiment) and author program (from October 2011 to June 2012) (second phase of the experiment). The main difference in author program was the increase of the number of training sessions and training hours to develop the power and speed-power readiness of women-athletes alongside with the rowing pace stabilizing at the level of model characteristics (42 paddles per minute). Full description of the given program is represented by us in the methodological recommendation for rowing coaches[11].

The level of general physical readiness of women-athletes was determined due to the variables of their general endurance (3000 m running, sec), power endurance (number of barbell lifts lying on

the board, for 7 minutes) and critical power upon the results of barbell bentover lying on the board – the coefficient of critical power K_{max} has been calculated, conditional units, cond.un.). To determine the level of special physical readiness the respective rowing ergometer Concept-2 was used: there were registered the power of loading (N, Tin), heart rate (HR, $b \cdot \text{min}^{-1}$) and level of the lactate in blood (LAC, $\text{mmol} \cdot \text{l}^{-1}$) when passing the distance of 2000 m. The emphasis on the given distance has been made out in accordance with the fact that this is a “working” distance for women-athletes specialized in rowing, i.e. it is relevant to the competition distance, which is being used in the various domestic and international competitions.

The updated computer software of express-estimation “SHVSM” has been used in our research to determine the level of functional readiness and its individual components amongst women-athletes [10]. The functional readiness parameters of women-athletes have been determined as follows: relative variable of general physical work capacity ($rPWC_{170}$, $\text{kg} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$); relative (rVO_{2max} , $\text{ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$) variable of maximal oxygen consumption, anaerobic threshold (AnT as % from VO_{2max}), level of general (GE, points), speed (SE, points) and power-speed endurance (SPE, points) as well as the level of general functional readiness (LFR, points).

Results of the research. The testing data analysis of women-athletes of national rowing team of Ukraine within the first stage of the experiment allowed to state the following (table 1).

The significant increase of the level of general endurance (due to the results of the running on 3000 m), power endurance and maximal power were registered by the end of the preparatory period, during which women-athletes of national rowing team of Ukraine had been being trained upon the traditional program of workout sessions.

Testing results of women-athletes on the rowing ergometer “Concept-2” also testified the improvement of their variables of special physical readiness by the end of the preparatory period. Thus, by the end of the first phase of the experiment, there was a significant decrease in HR (up to $189,10 \pm 0,90 b \cdot \text{min}^{-1}$) and the level of blood lactate (up to $15,37 \pm 0,08 \text{ mmol} \cdot \text{l}^{-1}$) amongst oarswomen when passing the distance of 2000 m. However, it should be noted, that significant changes in the values of performed work capacity were not observed. The changes in variables of functional readiness of the examined women-athletes also were positive.

Table 1 – Variables of general, special physical and functional readiness of women-athletes of national rowing team of Ukraine (n=10) on different preparatory stages upon the traditional training program, $\bar{X} \pm m$

Variables	Start of the preparatory period	End of the preparatory period	t	P
Run 3000 m, s	815,57±1,18	806,23±1,16	5,65	<0,001
Power endurance, number of times	189,09±0,47	191,49±0,42	3,82	<0,01
K_{max} , cond.units	1,03±0,001	1,04±0,001	2,67	<0,01
N_{2000} , Wt	336,04±7,20	343,25±7,36	0,70	>0,05
HR_{2000} , $b \cdot \text{min}^{-1}$	192,40±0,88	189,10±0,90	2,62	<0,01
LAC_{2000} , $\text{mmol} \cdot \text{l}^{-1}$	15,94±0,24	15,37±0,08	2,29	<0,05
$rPWC_{170}$, $\text{kg} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$	22,30±0,34	25,44±0,38	6,18	<0,001
rVO_{2max} , $\text{ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$	63,71±0,34	71,08±0,38	14,28	<0,001
AnT, %	63,87±0,54	71,47±0,60	9,44	<0,001
GE, points	47,54±0,90	65,21±1,02	12,96	<0,001
PSE, points	61,41±1,35	78,57±1,53	8,42	<0,001
PE, points	66,59±0,80	77,74±0,86	9,44	<0,001
LFR, points	62,52±0,68	79,08±0,76	16,24	<0,001

It is shown, that by the end of the preparatory period for women-athletes of National rowing team of Ukraine there was a significant increase in the level of their general physical work capacity (up to $25,44 \pm 0,38 \text{ kgm} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$), aerobic capacities (up to $71,08 \pm 0,38 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$), values of AnT (up to $71,47 \pm 0,60\%$), as well as the increase in the level of their general (up to $65,21 \pm 1,02$ points), speed (up to $77,74 \pm 0,86$ points), speed-power (up to $78,57 \pm 1,53$ points) endurance and

general level of their functional readiness (up $79,08 \pm 0,76$ points), which were considered as above the average.

In general, the results obtained within the first experimental phase testified a significantly high effectiveness of the traditional training program for oarswomen of high athletic performance during the preparatory period of circannian cycle. However, the absence of significant changes in certain important variables, not the high level of the main components of functional readiness, but above the average, discredited the achievement by them high athletic results in the upcoming in a year the major sport event – Olympic Games in London.

In connection with this, activities for the training program improvement for oarswomen of the National team of Ukraine were developed by us in the preparatory period of Olympic year and the experimental estimation of its effectiveness was conducted (second stage of the experiment).

The results of the final testing showed that a significant increase of all the variables of general, special functional and functional readiness had been being registered with the examined women-athletes by the end of the preparatory period (table 2).

Table 2 – Variables of general, special physical and functional readiness of women-athletes of national rowing team of Ukraine (n=10) on different preparatory stages upon the author training program, $\bar{X} \pm m$

Variables	Start of the preparatory period	End of the preparatory period	t	P
Run 3000 m, s	818,30±1,25	757,75±1,15	35,68	<0,001
Power endurance, number of times	188,08±1,14	204,44±1,24	9,75	<0,001
Kmax, cond.units	1,04±0,01	1,12±0,03	3,19	<0,01
N ₂₀₀₀ , Wt	328,90±6,85	361,40±7,92	3,10	<0,01
HR ₂₀₀₀ , b•min ⁻¹	194,30±0,67	185,10±0,78	8,95	<0,001
LAC ₂₀₀₀ , mmoll•l ⁻¹	16,00±0,25	14,10±0,22	5,66	<0,001
rPWC ₁₇₀ , kg•min ⁻¹ •kg ⁻¹	22,80±0,21	27,86±0,38	11,68	<0,001
rVO ₂ max, ml•min ⁻¹ •kg ⁻¹	64,19±0,28	74,97±0,66	15,07	<0,001
AnT, %	64,44±0,68	75,40±0,62	11,91	<0,001
GE, points	49,38±0,56	81,24±1,18	24,43	<0,001
PSE, points	64,94±2,23	81,87±1,62	6,14	<0,001
PE, points	68,67±0,67	83,30±1,50	8,90	<0,001
LFR, points	64,71±0,95	86,60±0,74	18,22	<0,001

It is important to note, that all the variables being used in the research corresponded to the high level, which testified to the higher effectiveness of the training program developed by us in comparison with the traditional one.

The results of the comparison analysis of the variables of general, special and functional readiness amongst women-athletes of national rowing team of Ukraine, registered by the end of the first and second stage of the experiment, have become the convincing evidence of this. (table 3).

It is shown that the use of the author program in the training process of women-athletes within the preparatory period for the season contributed to significantly higher values for almost all the parameters of general, special physical and functional readiness of women-athletes of National rowing team of Ukraine.

Completely confirmed this conclusion the results of the performance of our women-athletes at the Olympic Games 2012 in London, where our oarswomen obtained gold medals with the result 6.34.1 in the final stage.

Table 3 – Comparison analysis of variables of general, special physical and functional readiness of women-athletes of national rowing team of Ukraine (n=10) at the end of preparatory stage, being trained upon the different programs of the athletic performance, $X \pm m$

Variables	Traditional training program	Training program proposed by the author	t	P
Run 3000 m, s	806,23±1,16	757,75±1,15	29,65	<0,001
Power endurance, number of times	191,49±0,42	204,44±1,24	9,90	<0,001
Kmax, cond.units	1,04±0,001	1,12±0,03	2,66	<0,01
N ₂₀₀₀ , Wt	343,25±7,36	361,40±7,92	1,68	>0,05
HR ₂₀₀₀ , b•min ⁻¹	189,10±0,90	185,10±0,78	3,36	<0,01
LAC ₂₀₀₀ , mmoll•l ⁻¹	15,37±0,08	14,10±0,22	5,43	<0,001
rPWC ₁₇₀ , kg•min ⁻¹ •kg ⁻¹	25,44±0,38	27,86±0,38	4,49	<0,001
rVO ₂ max, ml•min ⁻¹ •kg ⁻¹	71,08±0,38	74,97±0,66	5,09	<0,001
AnT, %	71,47±0,60	69,40±0,62	4,56	<0,001
GE, points	65,21±1,02	81,24±1,18	10,26	<0,001
PSE, points	78,57±1,53	81,87±1,62	1,48	>0,05
PE, points	77,74±0,86	83,30±1,50	3,21	<0,01
LFR, points	79,08±0,76	86,60±0,74	7,10	<0,001

CONCLUSIONS

The results of the given study showed that women-athletes of national rowing team of Ukraine had more substantial positive changes of their variables of general, special physical and functional readiness under the influence of training sessions in preparatory period upon the author program than under the influence of the traditional training program.

Obtained results certified the high effectiveness of training program developed by us for oarswomen of high qualification at the preparatory period of circannian cycle.

PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH IN THE GIVEN FIELD

The specified training programs for women-athletes of high performance specialized in rowing are to be developed for competition period of circannian cycle of training.

LITERATURE

1. Ageyev Sh. K. Main aspects of the contemporary training system for athletes specialized in rowing / Sh.K. Ageyev. – Kazan, 2012. – 93p.
2. Caudwell J. “Easy, Oar!”: rowing reflections. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. 2011, vol.3(2), pp. 117–129.
3. Davydov V. Yu. Theoretical framework of sport selection and specialization in the Olympic water sports of a distant character: published summary of a thesis for doctoral degree in pedagogy science / V. Yu. Davydov. – M. : MSU, 2002. – 40 p.
4. Diyachenko A.Yu. Enhancement of special endurance amongst qualified athletes in rowing / A.Yu. Diyachenko – K.: SPC “Slavutich-Dolphin”, 2004. – 338 p.
5. Gorbanyeva E.P. Qualitative characteristics of a functional readiness of athletes / E.P. Gorbanyeva. – Saratov: Nauchnaya kniga. – 2008. – 145 p.
6. Ieremenko (Spychak) N.P. Features of the features and functional training key factors of qualified rowers, canoeists // Physical Education of Students. 2012, vol.2, pp. 24 – 28.
7. Issouryn V.B. Block periodization of a sport training / V.B. Issouryn. – M.: Sovetskiy sport, 2010. – 288 p.
8. Kleshnev V. Boat acceleration, temporal structure of the stroke cycle, and effectiveness in rowing. // Journal of Sports Engineering and Technology. – 2010. – vol.6. – pp. 45-52.
9. Kropta R.V. Functional readiness modelling of the rowers in the phase of their maximal individual performance: / R.V. Kropta: published summary of a thesis for doctoral degree in physical education and sport (24.00.01) / НУФВСУ. – Kiev, 2004. – 188 p.

10. Malikov M.V. Functional diagnostics in physical education and sport / M.V. Malikov, A.V. Svatiyev. – Study guide (marked as Ministry of Education and Science of Ukraine). – Zaporizhzhia: ZNU, 2006. – 199 p.
11. Miftakhutdinova D.A. Complex training program for women's national rowing team of Ukraine to participate in London Olympic Games 2012 / D.A. Miftakhutdinova, M.V. Malikov, A.V. Svatiyev. – Methodological recommendations. – Zaporizhzhia: ZNU. – 2015. – 73p.
12. Nolte V. Rowing Faster / Volker Nolte // Human Kinetics. – 2011. – vol.1. – 366 p.
13. Platonov V.N. Training system for athletes in Olympic sport. General system and its practical recommendations / V.N. Platonov. – K. : Olympic literature, 2004. – 808 p.
14. Schinkaruk O. A. Enhancement of scientific and methodological support for Ukrainian athlete in training for Olympic Games at the modern stage of sport development / O. A. Schinkaruk // XIV International scientific congress. «Olympic sport and sport for everyone» [collection of abstracts]. — K. : Olymp. Lit., 2010. — P.143.
15. Syrets A.L. Age dynamics of world's top achievements on rowing ergometers "Concept" / A.L. Syrets // Scientific rationale of physical education, sport, training and personnel training in physical education and sport. – Minsk, 2004 – P. 122-125.
16. Verkhoshanskiy Yu.V. Theory and methodology of sport performance: block training system for athletes of high performance / Yu.V. Verkhoshanskiy // Theory and practice of physical education. – 2005. – № 4. – P. 2-13.
17. Zhukov S. E. Technology of focused training of athletes for competitions on the ergometer "Concept" / S.E. Zhukov // Sport na vode. – 2001. – No.4. – P. 26.

УДК 796.323.2 + 015

ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ В БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВ'ЯЗКУ З ТЕНДЕНЦІЄЮ ДО РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Мітова О.О., Онищенко В.М.

49094, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, наб. Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна

elenamitova@mail.ru

Проаналізовано проблеми контролю в баскетболі на етапі початкової підготовки в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації. В ході дослідження виявлено, що тенденція до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх, та у баскетболі зокрема, ще має резерви цілісного або часткового наукового обґрунтування системи підготовки, адаптованої до матеріально-технічних умов українських навчальних та спортивних закладів, й підкреслює значущість вдосконалення контролю, як важливої складової в управлінні процесом початкової підготовки з метою збереження фізичного та психічного здоров'я дітей під впливом спортивного навантаження. Зазначено, що ефективність вдосконалення системи контролю залежить від урахування та аналізу накопиченого практичного досвіду та теоретичних знань в олімпійському спорті в цілому, в командних видах спорту й баскетболу безпосередньо. Виявлено, що попри достатню кількість зарубіжних публікацій, питання контролю у мікро- та міні-баскетболі ще недостатньо висвітлено й не систематизовано у відповідності до характерних особливостей віку, статі, рівня підготовленості тих, хто займається, структури та змісту навчально-тренувального процесу, визначених пульсових діапазонів для фізичного навантаження тощо. Зроблений аналіз наукових даних з питань контролю у баскетболі на етапі початкової підготовки з урахуванням ранньої спеціалізації, свідчить про те, що даний напрям ще не є достатньо вивченим та не має повного наукового обґрунтування.

Ключові слова: баскетбол, етап початкової підготовки, контроль, рання спортивна спеціалізація.

ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СВЯЗИ С ТЕНДЕНЦИЕЙ К РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Митова Е.А., Онищенко В.Н.

*49094, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
наб. Победы, 10, г. Днепр, Украина*

elenamitova@mail.ru

Проанализированы проблемы контроля в баскетболе на этапе начальной подготовки в связи с тенденцией к ранней специализации. В ходе исследования выявлено, что тенденция к ранней специализации в командных спортивных играх, и в баскетболе в частности, имеет еще резервы целостного или частичного научного обоснования системы подготовки, адаптированной к материально-техническим условиям украинских учебных и спортивных учреждений, и подчеркивает значимость совершенствования контроля, как важной составляющей в управлении процессом начальной подготовки с целью сохранения физического и психического здоровья детей под влиянием спортивной нагрузки. Отмечено, что эффективность совершенствования системы контроля зависит от учета и анализа накопленного практического опыта и теоретических знаний в олимпийском спорте в целом, в командных видах спорта и баскетболе в частности. Выявлено, что несмотря на обилие зарубежных публикаций, вопросы контроля в микро- и мини-баскетболе еще недостаточно освещены и не систематизированы в соответствии с характерными особенностями возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся, структуры и содержания учебно-тренировочного процесса, определенных пульсовых диапазонов для физической нагрузки и т.д. Проведенный анализ научных данных по вопросам контроля в баскетболе на этапе начальной подготовки с учетом ранней специализации, свидетельствует о том, что данное направление не имеет полного научного обоснования.

Ключевые слова: баскетбол, этап начальной подготовки, контроль, ранняя спортивная специализация.

CONTROL PROBLEMS IN BASKETBALL AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN CONNECTION WITH THE TENDENCY TOWARDS EARLY SPECIALIZATION

Mitova E., Onishchenko V.

*49094, Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports,
Naberezhna Peremohy, 10, Dnipro, Ukraine*

elenamitova@mail.ru

The problems of control in basketball at the stage of initial training in connection with the tendency towards early specialization are analyzed. The study revealed that the tendency towards early specialization in team sports games and basketball in particular still has reserves of holistic or partial scientific substantiation of the system of training, adapted to the material and technical conditions of Ukrainian educational and sports institutions, and underlines the importance of improving controls, as an important component in the management of basic training in order to preserve physical and mental health of children under the influence of sports load. It is noted that the effectiveness of improving the control system depends on the recording and analysis of accumulated practical experience and theoretical knowledge in Olympic sports in general, in team sports and basketball in particular. It was revealed that despite the abundance of foreign publications, issues of control in micro- and mini-basketball are still not covered and systematized in accordance with characteristics of age, sex, level of preparation, the structure and content of the training process, particular pulse rates for physical load, etc. The analysis of the scientific data on the issues of control in basketball at the stage of initial training in view of early specialization suggests that this area is still not enough studied and does not have a full scientific basis yet.

Key words: basketball, stage of initial training, control, early sports specialization

ПОСТАНОВА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Однією з тенденцій розвитку баскетболу останнього десятиріччя є тенденція до ранньої спеціалізації, тобто зменшення віку початку занять спортивними іграми з 9-11 до 6-7 років [3].

Сьогодні світова практика свідчить про розвиток масового міні-баскетболу. Відомо, що діти з 6-7-річного віку починають успішно освоювати абетку баскетболу, а з 8-річного віку починають регулярно тренуватися в секціях і виступати на змаганнях [7, 8, 9, 10, 11, 12].

Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (1999 року видання) дозволяє визначити причини неефективності її функціонування: застаріла методика

підготовки баскетболістів у порівнянні з провідними баскетбольними країнами; необґрунтовані наукові підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей; відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості (не всі фізичні якості контролюються відповідно до сенситивних періодів); слабка постановка педагогічного процесу, яка повинна створювати умови для розкриття і розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей дитини; низький рівень організаційної структури педагогічного управління, яка забезпечує координацію та взаємодію батьків, тренерського колективу, вчителів фізичної культури (батьки повинні сприяти тренеру і направляти поведінку дитини, але не впливати на роботу тренера) [1]. Також чинна програма з баскетболу не розрахована на дітей з 6-7 років й не враховує значення контролю рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку під впливом занять спортом.

Систему контролю в олімпійському спорті детально представлено у фундаментальних працях Т.О.Вотра [6], В.М.Платонова [5], у спортивних іграх – М.А. Годіка [2], але робіт присвячених аналізу сучасного стану проблеми контролю в баскетболі на етапі початкової підготовки в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації не знайдено тому даний напрям наукових досліджень є актуальним.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан проблеми контролю в баскетболі на етапі початкової підготовки в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації.

Матеріал та методи дослідження: аналіз методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації; узагальнення досвіду практичної роботи щодо системи контролю в олімпійському спорті, командних спортивних іграх та у баскетболі зокрема.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз літературних джерел та практичного зарубіжного досвіду висвітлює думку сучасних фахівців з командних спортивних ігор, які стверджують, що ключ до спортивних успіхів слід шукати в ранній спортивній спеціалізації. У зв'язку з цим, світова практика свідчить про розвиток масового мікро- та міні-баскетболу.

Практичний досвід країн Європи, таких як: Фінляндія, Германія, Словенія, Іспанія та інші свідчить, що вже понад двадцять років у цих країнах діти розпочинають знайомитись з баскетболом ще з дошкільного віку. Такий підхід реалізується на заняттях з мікро-баскетболу. В нашій країні, мікро-баскетбол ще не набув такої популярності, що пов'язано із проблемами матеріального забезпечення (спеціально обладнанні кошики, інвентар – полегшенні м'ячі) та методичного (відсутність програми навчально-тренувального процесу з мікро-баскетболу). Однак, у нещодавно проведених дослідженнях українськими вченими О.Г.Лахно (2013) та О.О.Конох (2014) експериментально підтверджено позитивний вплив використання елементів мікро-баскетболу в системі дошкільного фізичного виховання на фізичний та психофізичний розвиток дітей 3-6 років.

Зарубіжна література [7, 9, 12] висвітлює створення та розвиток у багатьох країнах спеціальних ігор для дітей 6-7 – річного віку, таких як: міні-баскетбол, міні-теніс, міні-волейбол й наголошує на їх популярності та позитивному впливі на фізичний та психічний стан дітей, а також на гармонійний фізичний розвиток дитини. У той же час в останніх працях Платоновим В.М. [5] наведено вік дітей для початку занять такими спортивними іграми, як гандбол та баскетбол є вік 12-14 років. Навчальними програмами для ДЮСШ рекомендовано здійснювати набір дітей до груп початкової підготовки з баскетболу з 9 років.

Встановлено, що не дивлячись на різні думки фахівців щодо ранньої спеціалізації в спорті й у командних спортивних іграх зокрема, світовий практичний досвід провідних

баскетбольних країн свідчить, що діти з 6-7-річного віку починають успішно опановувати азбукою спортивних ігор, а з 8-річного віку починають регулярно тренуватися в секціях і виступати на змаганнях. В цьому відношенні міні-баскетбол представляє необмежені можливості. Наприклад, у США займаються баскетболом близько 20 мільйонів гравців. А в таких країнах, як Бразилія, Італія, Франція займаються тільки у секціях з міні-баскетболу по 150 тис. дітей від 6 до 12 років. Для порівняння, в Україні в ДЮСШ за підсумками 2012-2015 років в середньому за рік зареєстровано 29 тисяч юних баскетболістів віком від 6 до 12 років [4].

Розробкою та впровадженням методик або технологій навчання спортивним іграм у дошкільних та шкільних закладах займалися такі вчені, як: О.Г. Лахно, 2013; О.О. Конох, 2014; Г.З. Максимів, 2007; Е.Й. Адашкявичене, 1983, 2001. Планування підготовки дітей 6-7 років на першому році занять міні-тенісом представлено в роботі Лазарчук О.В. Значну увагу закордонні науковці (Л. Костікова, 2002; В. Лепьошкін, 2011; Н. Сортел, 2002; П. Баррел, П. Патрик, 2008; Х.М. Бусета, 2000, Спенсер та ін.) приділили розвитку міні-баскетболу не тільки на рівні країни, але й на міжнародному рівні. Питанням відбору в баскетболі займалися такі вітчизняні та зарубіжні науковці як – А. Ніколич, Ю. Параносіч, 1984; Л. Костікова, 2002; Л. Волков, 2003; В.Г. Губа, С.Г. Фомин., С.В. Чернов, 2009 та ін.

Науково обґрунтовано структуру та зміст навчально-тренувального процесу на першому році занять міні-баскетболом у дисертаційному дослідженні В.М. Онищенко (2016), також українським досвідченим вченим й автором підручника з баскетболу Л.Ю. Поплавським розроблено проект навчальної програми для ДЮСШ, розраховану на дітей з 6 років, однак опублікування та впровадження даних нормативних документів у практику в Україні ще не відбулося.

Однак аналіз цих робіт зазначає, що питання контролю у мікро- та міні-баскетболі ще недостатньо висвітлено й не систематизовано у відповідності до характерних особливостей віку, статі, рівня підготовленості тих, хто займається, структури та змісту навчально-тренувального процесу, визначених пульсових діапазонів для фізичного навантаження тощо.

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння майстерністю в баскетболі і проводиться відбір для подальших занять спортом. Однак тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, так як у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Тому водночас, тренерам, які працюють у групах з мікро-баскетболу та міні-баскетболу необхідно пом'ятати, що рання спортивна спеціалізація і супутні їй напружені тренування і активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними, такими, що порушують об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, передчасно зношується юного спортсмена і яка лишає його можливості досягти дійсно високих результатів в оптимальній для конкретного виду спорту віковій зоні [5]. Фактори, що обмежують навантаження: недостатня адаптація до фізичних навантажень; вікові особливості фізичного розвитку; недостатній загальний обсяг рухових навичок і умінь.

Високі фізичні та психоемоційні навантаження на фоні процесів росту і формування органів і систем, висувають підвищені вимоги до організму юних спортсменів і, за певних обставин, можуть привести до виникнення ряду порушень у фізичному розвитку та стані здоров'я [6].

Тому вкрай необхідним є – чітке розв'язання завдань саме мікро-баскетболу або міні-баскетболу, а не намагання швидко навчити дітей техніки та тактики гри. Тільки за цієї умови, відвідування тренувальних занять буде безпечним для фізичного та психічного здоров'я дітей й буде сприятливою основою для подальшого спортивного вдосконалення.

Аналіз наукових праць дозволив виявити, що критеріями контролю у баскетболі на етапі початкової підготовки з урахуванням ранньої спеціалізації є показники: рівня фізичного розвитку; фізичного здоров'я; стану функціональних систем; загальної фізичної підготовленості; теоретичної підготовленості, психічних якостей; психофізіологічних особливостей; обсягу та інтенсивності тренувального та ігрового навантаження.

ВИСНОВКИ

Ефективність вдосконалення системи контролю залежить від урахування та аналізу накопиченого практичного досвіду та теоретичних знань в олімпійському спорті в цілому, в командних видах спорту й баскетболу безпосередньо, що й обумовило актуальність нашого дослідження. Зазначена вище тенденція до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх, та у баскетболі зокрема, має резерви цілісного або часткового наукового обґрунтування, адаптованого до матеріально-технічних умов українських навчальних та спортивних закладів, й підкреслює значущість вдосконалення системи контролю, як важливої складової в управлінні процесом початкової підготовки з метою збереження фізичного та психічного здоров'я дітей під впливом спортивного навантаження.

Зроблений аналіз наукових даних з питань контролю у баскетболі на етапі початкової підготовки з урахуванням ранньої спеціалізації, свідчить про те, що даний напрям ще не є достатньо вивченим, не має повного наукового обґрунтування, й великий масив наукових знань не об'єднаний у цілісну систему, в якій органічно взаємопов'язані контроль з сучасними тенденціями розвитку мікро-баскетболу та міні-баскетболу; віковими особливостями дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають в тому, щоб на основі теоретичного аналізу та експериментальних досліджень сформувавши цілісну систему знань щодо контролю в командних спортивних іграх для оптимізації управління процесом багаторічної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно-тренировочные группы и группы спорт. Усовершенствования / Л.Ю Поплавский, В.Г. Окипняк. – К., 1999. – 126 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова – М. : Советский спорт, 2010. – 330 с.
3. Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О.О.Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС. –2015. – №2. – С. 166-171.
4. Онищенко В. Структура та зміст навчально-тренувального процесу в міні-баскетболі на першому році навчання / В. Онищенко // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. – Випуск 4 (74) 16, С. 69-74.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
6. Bompa T. O. Periodizacao teoria e metodologia do treinamento / T. O. Bompa. – San Paulo : Phorte Editora Ltd., 2002. – 424 p.
7. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.

8. Cremonini M. A Sample lesson for five and six year olds / M. Cremonini // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2003, № 05. – P. 63-64.
9. Giorgijevski R. Serbian mini-basketball / R. Giorgijevski // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2004, № 11. – P. 63-65.
10. Refoyo I. Mini-baskeball training and competition sessions / I. Refoyo // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2004. – № 8. – P. 63-65.
11. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.
12. Zollner M. Mini-basketball Program in Berlin / M. Zollner // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2004. – № 10. – P. 63-65.

REFERENCES

1. Basketball. Training program for specialized children-youth schools of Olympic reserve and schools of highest sports mastery (studying-training groups and groups of sports advancement) / L.Yu Poplavskii, V.G. Okipnyak – Kiyv., 1999. – 126 p.
2. Godic M.A., Complex control in sports games / M.A.Godic, A.P.Skorodumova – M.: Soviet sport, 2010. – 330 p.
3. Mitova O.O. The problems of the control in modern team sports games / O.O. Mitova // Sportyvny Visnyk Prydniprovyia. Scientific journal. – Dnipro. – №2. – 2015. – P. 166-171.
4. Onichenko V. Structure and maintenance of training process in mini-basket on the first year of educating / V.Onichenko // Scientific magazine of Dragomanov NPU. Seriya 15: Scientific-pedagogical problems of physical training (physical culture and sports). – Kiyv : Publisher Dragomanov NPU, 2016. – Vol. 4 (74) 16, C. 69-74.
5. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 vols. / V. N. Platonov. – Kiyv : Olympic literature, 2015. Vol. 2. – 752 p.
6. Bompa T. O. Periodizacao teoria e metodologia do treinamento / T. O. Bompa. – San Paulo : Phorte Editora Ltd., 2002. – 424 p.
7. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.
8. Cremonini M. A Sample lesson for five and six year olds / M. Cremonini // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2003. – № 05. – P. 63-64.
9. Giorgijevski R. Serbian mini-basketball / R. Giorgijevski // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2004. – № 11. – P. 63-65.
10. Refoyo I. Mini-baskeball training and competition sessions / I. Refoyo // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2004. – №08. – P. 63-65.
11. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.
12. Zollner M. Mini-basketball Program in Berlin / M. Zollner // Mini-basketball, school games and activities. Fiba assist magazine. – 2004. – № 10. – P. 63-65.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕСТУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ГАНДБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Тищенко В.О., Соколова О.В.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

handball.survey@gmail.com

Специфіка гандболу пред'являє високі вимоги до індивідуальних психофізіологічних особливостей, аналіз і облік яких дозволить здійснювати ефективну підготовку спортсменів в ході навчально-тренувального процесу. Розроблена нами професійно-педагогічна технологія, являє собою комплексну інтегровану систему, спрямовану на засвоєння знань і набуття професійних компетенцій. Крім того, запропонована інноваційна методика повною мірою враховує специфіку інтелектуальної працездатності та структуру змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації. Мета дослідження – визначити і проаналізувати показники рівня теоретичних знань і тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з теми дослідження та комп'ютерна програма визначення рівня теоретичних знань та тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації. В експерименті приймали участь гандболісти команди суперліги Чемпіонату України «ЗТР». Аналіз науково-методичної літератури показав, що для спортивних ігор створено ряд методик, які забезпечують діагностику та контроль тактичного мислення гравців. Зауважено, що специфіка тренувально-змагальної діяльності для кожного виду спорту потребує урахування різного підходу під час створення тестових комп'ютерних програм. Дослідження показало достовірне покращення показників рівня теоретичних знань і тактичного мислення в кінці змагального періоду річного макроциклу.

Ключові слова: гандбол, нервова система, змагальний період, річний макроцикл.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тищенко В.А., Соколова О.В.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

handball.survey@gmail.com

Специфика гандбола предъявляет высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям, анализ и учет которых, позволит осуществлять эффективную подготовку спортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Разработанная нами профессионально-педагогическая технология, представляет собой комплексную интегрированную систему, направленную на усвоение знаний и приобретение профессиональных компетенций. Кроме того, предложенная инновационная методика в полной мере учитывает специфику интеллектуальной работоспособности и структуру соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации. Цель исследования – определить и проанализировать показатели уровня теоретических знаний и тактического мышления гандболистов высокой квалификации. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников по теме исследования и компьютерная программа определения уровня теоретических знаний и тактического мышления гандболистов высокой квалификации. В эксперименте принимали участие гандболисты команды суперлиги Чемпионата Украины «ZTR». Анализ научно-методической литературы показал, что для спортивных игр создан ряд методик, которые обеспечивают диагностику и контроль тактического мышления игроков. Отмечено, что специфика тренировочно-соревновательной деятельности для каждого вида спорта требует учета разного подхода при создании тестовых компьютерных программ. Исследование показало достоверное улучшение показателей уровня теоретических знаний и тактического мышления в конце соревновательного периода годичного макроцикла.

Ключевые слова: гандбол, нервная система, соревновательный период, годовой макроцикл

INNOVATIVE TECHNOLOGY TESTING IN TACTICAL THINKING OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS SUPERVISION

Tyshchenko V., Sokolova O.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

handball.survey@gmail.com

Specificity of handball places high demands on the individual psycho-physiological features, analysis and records which will allow for the effective training of athletes during a training process. We have developed a professional

educational technology is a comprehensive integrated system, aimed at the acquisition of knowledge and the acquisition of professional competences. In addition, proposed an innovative method to fully take into account the specifics of the intellectual capacity and the structure of competitive activity of highly qualified handball players. The goal of research - to identify and analyze indicators of the level of theoretical knowledge and tactical thinking highly qualified handball players. To achieve the objectives in the following research methods were used: analysis and synthesis of the literature on the subject of research and the computer program determine the level of theoretical knowledge and tactical thinking highly qualified handball players. The experiment involved handball Super League Team of Ukraine «ZTR». An analysis of the scientific and methodological literature showed that for sports games, a number of techniques that provide diagnosis and control of tactical thinking players. The study showed a significant improvement in the level of theoretical knowledge and tactical thinking in the end of the competition period a year macro-cycle.

Key words: handball, nervous system, competition period, the annual macro-cycle

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У сучасному гандболі на перший план виступає система перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, що протікають в безперервно змінних умовах діяльності при дефіциті часу для сприйняття і аналізу ситуацій, прийнятті та реалізації рішень, при активній протидії суперників. Змагальна діяльність в гандболі вимагає не тільки точності сприйняття об'єктів, швидкого реагування і виконання рухових дій, а й оперативної розумової діяльності, що забезпечує аналіз ситуації, вибір і реалізацію оптимального рішення з певного ряду альтернатив.

Складність тактичних дій в гандболі визначається труднощами у сприйнятті ситуації, які миттєво виникають під час матчу; недостатність інформації; обмеженість простору; дефіцит часу; прийнятті рішень та їх реалізації через велике розмаїття і часті зміни змагальних ситуацій; маскування суперником своїх дійсних намірів. Для гандболістів при реалізації тактичних дій характерні два рівня оперативних завдань: сенсорно-перцептивний і прогностичний. На першому рівні здійснюється вибір рішення із кількох альтернатив в результаті несподівано виникаючої ситуації, на другому рівні – відбувається прийняття рішення, як результат обліку закономірностей в діях суперника і рефлексивної поведінки.

Необхідно відзначити, що прийняття рішень має наступні специфічні особливості:

- діяльність в умовах гострого ліміту часу (яким би правильним не було будь рішення, воно має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні, в суворій відповідності із змагальною ситуацією);
- сприйняття великого числа елементів тактичної ситуації, що структуруються у динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш вірогідного розвитку тактичних ситуацій;
- панорамне орієнтування за всім полем зору (при якому спортсмен логічного зв'язує між собою елементи ситуації, мало схожі за зовнішніми ознаками);
- вибір тактичних рішень із кількох варіантів (здатність здійснювати стрибок через проміжні і несуттєві варіанти);
- утримання в оперативній пам'яті ранжування елементів тактичних завдань, зміна плану їх вирішення безпосередньо за час проведення рухової дії [8].

Багато досліджень присвячено психомоторним, сенсорно-перцептивним функціям у спортивних іграх. Встановлено, що на етапі поглибленого тренування у волейболістів до числа провідних відносяться інтерес до виду спорту і пізнавальні мотиви [15]. А. Г. Базилевським визначено, що тактичне мислення юних баскетболістів формується лише у процесі змагальної діяльності, і на базі високих показників операційного та просторового мислення [3]. У дисертаційному дослідженні В. О. Супрунович доведено, що основним фактором у структурі ефективності тактичного мислення футболістів обох статей є індивідуально-типологічний, який містить показники нейродинамічних і психодинамічних функцій [17].

Для поточного контролю функціональної підготовленості, оцінки нервово-психічного статусу і фізичної працездатності застосовувалися автоматизовані методи варіаційної пульсометрії, які реалізовані у вигляді комплексу автоматизованого медичного огляду, що проводиться з використанням автоматизованих систем "КАМО" (Ю.С. Ильин, 1993).

Вивчення виражених рис (акцентуації) характеру визначається за допомогою комп'ютерної психодіагностичної методики "ACCENT" (В. Петренко). Контроль функціонального стану системи кровообігу, оцінка імунного статусу організму спортсмена – за допомогою автоматизованої методики імпульсної реографії "CENTAVR" (А.А. Астахов, А.П. Исаев, 1993). Контроль функціонального стану спортсменів за показниками психомоторики та для оперативної оцінки стану рухових і регуляторних функцій організму спортсмена використовувалася комп'ютерна система "EFECs" (В.В. Клешнев, 1993). Розроблено автоматизовану систему (АС) "REACTION", що призначена для вивчення індивідуально-типологічних особливостей нервової системи (сила нервової системи за збудженням) спортсменів. Доволі часто застосовується комп'ютерна програма експрес-оцінки рівня функціональної підготовленості організму спортсменів «ШВСМ», використання якої виявилось досить ефективним при роботі зі спортсменами, що спеціалізуються у різних видах спорту (М. В. Маліков, К. Ю. Бойченко, Н. В. Богдановська, 2012).

Досить високі вимоги до індивідуальних психофізіологічних особливостей висуває специфіка командних ігрових видів спорту. Оскільки, по-перше, моторна і психологічна складність спортивної діяльності обумовлює обов'язкову наявність у виконавця специфічного комплексу високо розвинених здібностей, що виявляються в психічних якостях перцептивної, психомоторної і когнітивної сфер. По-друге, сучасні умови тренувального і змагального процесу вимагають у спортсмена взаємодії психодинамічних і особистісних властивостей, які оптимізують процес вирішення оперативних завдань або, у всякому разі, сприяють повній реалізації індивідуального підходу [16]. По-третє, реактивність організму спортсменів на тренувальні навантаження залежить від безлічі факторів і, в першу чергу, від властивостей нервової системи [7]. Тільки аналіз і облік комплексу досить складних психофізіологічних якостей у спортсменів командних ігрових видів дозволить здійснювати ефективну підготовку спортсменів в ході тренувального процесу [5].

За Л. Гостомисловим переваги тестових технологій полягають у виграші часу при перевірці знань [6]. Але є й певні недоліки, які полягають у наступному: якщо результати своєї роботи людина представляє тільки за допомогою фіксації номера відповіді, то ми не бачимо характеру ходу рішення, тобто розумова діяльність може бути тільки ймовірнісною. В даному випадку гарантії наявності у досліджуваного якісних знань немає. До недоліків тестів також належить можливість «вгадування», наприклад, тестове завдання містить тільки дві відповіді, одне з яких правильне, то половину відповідей на такі завдання можна вгадати. Крім того, до істотних недоліків тестування можна віднести й обмеженість матеріалу, який може бути достовірно перевірений цим методом, відсутність можливості перевірити ступінь самостійності. Крім вищезначеного, тестування не дає можливості формувати креативні та новаторські здібності, що саме в гандболі використовується постійно.

Зараз можна виділити чотири основні системи завдань у тестовій формі: ланцюгові, текстові, тематичні та ситуаційні. Як зазначає В.С. Аванесов [1], ситуаційні завдання – це педагогічно перероблені фрагменти діяльності фахівця. Вони розробляються для перевірки умінь випробовуваних діяти в практичних, екстремальних та інших ситуаціях. Ситуаційні завдання спрямовані на інтегративний контроль компетенцій, тому ми спиралися на широкі можливості застосування в навчально-тренувальному процесі інноваційних світлових тренажерів для спортивних ігор з урахуванням вимог освітньої психодіагностики (об'єктивного підходу), коли діагностика здійснюється на основі успішності виконання діяльності [12-14, 23]. При цьому, розроблена нами, професійно-педагогічна технологія являє собою комплексну інтегровану систему, спрямовану на засвоєння знань і набуття

професійних компетенцій. Крім того, запропонована інноваційна технологія повною мірою враховує специфіку інтелектуальної працездатності та структуру змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів.

Застосування комп'ютерного тестування тактичного мислення висловлює технологічний підхід до процесу використання відеоматеріалу. Для спортивних ігор створено ряд методик, що забезпечують діагностику та контроль тактичного мислення гравців: гандболістів [18, 20, 22], баскетболістів – «BasketTest» [3], волейболістів – «Volleyball-Test» [2], регбістів – «Регбі – 13» [10]. Інноваційна технологія комп'ютерного тестування трактується як поєднання методу комплексного тестування, опрацювання відеоматеріалу та теоретичних занять. У нашому випадку це являє собою оптимальну інтеграцію методу проектів, комплексного методу, пошукового та інтерактивного методу, методу розвитку наочності [21], і спирається на евалюаційний, компетентнісний і формалізований підходи [8]. Завдяки отриманим даним, тренер отримує не просто дані тестів, з якими повинен сам розбиратися, а має можливість вносити корекції щодо тренувального плану. Завдяки цьому він не тільки знає, в якій формі знаходиться кожен гравець у даний момент, але й може застосувати це знання для ефективної підготовки команди до змагань, розкрити потенціал кожного члена команди.

У наших попередніх дослідженнях було зроблено спробу дослідити ефективність різних засобів і методів контролю психомоторики, які дозволять визначити основні напрями та способи підвищення психофізіологічних можливостей гандболістів високої кваліфікації [18-20, 24-26].

Практична значущість даної проблеми стала передумовою для проведення цього дослідження.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – визначити і проаналізувати показники рівень теоретичних знань і тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Оцінити рівень теоретичних знань гандболістів високої кваліфікації протягом змагального періоду річного макроциклу.
2. Оцінити рівень тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації протягом змагального періоду річного макроциклу.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел з теми дослідження.
2. Комп'ютерне тестування рівня теоретичних знань гандболістів високої кваліфікації за допомогою комп'ютерної програми [14]. Тестування відбувалося за 150-бальною шкалою і визначалося 4 рівні (відмінний – більше 135 балів, добрий – від 82 до 130 балів, середній – від 41 до 81 балів і низький – нижче 40 балів).
3. Комп'ютерне тестування рівня тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації за допомогою комп'ютерної програми [14]. Тестування відбувалося за 100 - бальною шкалою і визначало 4 рівні (відмінний – більше 92 балів, добрий – від 62 до 92 балів, середній – від до 61 балів і низький – нижче 30 балів).

Учасниками експерименту були гандболісти команди суперліги Чемпіонату України «ЗТР».

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Технологія тестування інтелектуального мислення включала в себе блоки, з яких основними є: інформаційно-пізнавальний, операційно-діяльнісний та критеріально-оцінний. Акцент у тестуванні був зроблений на те, що засвоєння знань і вмінь у ході активного пошуку й самостійного вирішення проблеми відбувається більш міцно, ніж при традиційному

навчанні. Постановка проблеми за допомогою ситуаційних завдань, вирішення яких хоча і спирається на наявну базу знань, але в ній не міститься, викликає інтелектуальні труднощі гандболістів і цілеспрямований розумовий пошук. Це забезпечило підвищення продуктивності змагальної діяльності та формування у спортсменів професійних компетенцій і знань-трансформацій (рис.1).

Порівнюючи показники швидкості мислення, можна звернути увагу на те, що вони більш стабільні. Невелика відмінність протягом річного макроциклу пов'язана із більш швидким розпізнаванням змагальних ситуацій гандболістами високої кваліфікації, зважаючи на їх більший змагальний досвід, а також вищими психічними можливостями із вибору рішення.

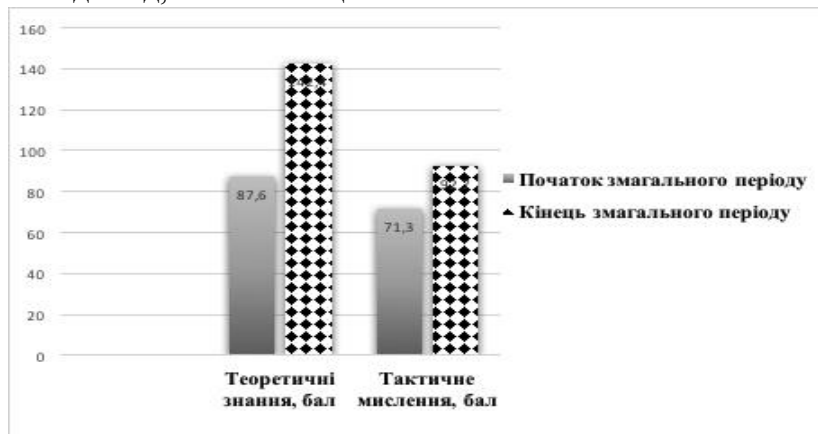


Рис.1. Динаміка показників рівня теоретичних знань і тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації протягом змагального періоду річного макроциклу

При визначенні теоретичних знань висока точність відповідей на завдання інколи не співпадає із високою швидкістю і завдяки кумулятивному ефекту покращується в кінці змагального періоду річного макроциклу. За показниками теоретичних знань нами отримані такі результати. На початку змагального періоду в середньому по команді склали $87,6 \pm 4,8$ бали (рис.1, табл.1). В кінці дані достовірно покращились ($t_{\text{розр}}=2,43$; $P<0,05$) – $142,4 \pm 22,3$ бали. Абсолютний та відносний приріст протягом річного макроциклу зафіксовано на відмітці 54,8 бали та 62,56% відповідно.

У процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах змагання діяльність гандболіста безпосередньо спрямована на вирішення конкретних техніко-тактичних завдань. Воно протікає невідривно від моторних дій і безпосереднього сприйняття наочних образів і явищ в умовах жорсткого ліміту часу, в процесі інтенсивних фізичних напружень, на тлі різноманітних переживань і з урахуванням ступеня ймовірності очікуваних подій. Безпосередньо під час матчу антиципація гандболіста ґрунтується не тільки на ймовірнісному прогнозуванні, але і на попереджувальних діях. При цьому особливе місце займають антиципуючі реакції, тобто дії, які випереджають початок дій або рухів суперника. Антиципуючі реакції, як випереджаюче відображення дійсності, можливі лише на основі сукупності психічних процесів. В одних випадках вони здійснюються на основі сприйняття рухомих об'єктів (польот м'яча, рухомі гравці і т.п.), в інших – на основі пам'яті, мислення (при перехопленні, дій в захисті і т.п.). Висока точність вирішення ігрових завдань з тактичного мислення притаманна гандболістам високої кваліфікації також в кінці змагального періоду річного макроциклу, оскільки позиційні тактичні схеми є основою тактичної підготовки команд Суперліги чемпіонату України. Підтверджуючи наукові дані, саме наявність ігрового досвіду необхідна для формування тактичного мислення [4,9,11]. Тому нами звернено увагу на психомоторну реалізацію тактичного завдання, саме у цій фазі велику роль відіграють сенсомоторна координація, швидкість і точність дій. Щодо результатів тактичного мислення, то дослідження показало також достовірне покращення ($t_{\text{розр}}=2,12$; $P < 0,05$) від $71,3 \pm 3,1$ бали до $92,7 \pm 9,6$ бали при абсолютному прирості у 21,4 бали і відносному прирості у 30,01 % (рис.1, табл.1).

Таблиця 1 – Динаміка показників рівня теоретичних знань і тактичного мислення гандболістів високої кваліфікації протягом змагального періоду річного макроциклу

Показники	Етапи змагального періоду		t _{розр}	Приріст показників	
	Початок	Кінець		Абсолютний, бал	Відносний, %
Теоретичні знання, бал	87,6 ± 4,8	142,4 ± 22,3	2,43 (P<0,05)	54,8	62,56
Тактичне мислення, бал	71,3 ± 3,1	92,7 ± 9,6	2,12 (P<0,05)	21,4	30,01

Для відповідних гандболу психофізіологічних реакцій, психологічного клімату в середині команди, високого ступеня оперативного мислення гравців, покращення внутрішньогрупових відносин між спортсменами ми пропонуємо наступні методи:

1. Формування зв'язок і ланок на підставі врахування ступеня сумісності спортсменів у розумової діяльності при оперативному вирішенні тактичних завдань.
2. Корекція відносин всередині команди на основі вивчення симпатій і антипатій гравців, взаємовідносин у команді, ролі лідерів і маргіналів, психологічного мікроклімату.
3. Спеціальні вправи, які спрямовані на підвищення швидкості і точності оперативного мислення.
4. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу і управління командою під час гри на підставі знань про взаємини в команді і про особливості особистості кожного гравця.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що для спортивних ігор створено ряд методик, які забезпечують діагностику та контроль тактичного мислення гравців. Хоча специфіка тренувально-змагальної діяльності для кожного виду спорту потребує урахування різного підходу під час створення тестових комп'ютерних програм.
2. За показниками теоретичних знань нами встановлено, що на початку змагального періоду в середньому по команді результати склали 87,6 ± 4,8 бали. В кінці дані достовірно покращились (t_{розр}=2,43; P<0,05) – 142,4 ± 22,3 бали. Абсолютний та відносний приріст протягом річного макроциклу зафіксовано на відмітці 54,8 бали та 62,56% відповідно.
3. За результатами показників тактичного мислення дослідження також показало достовірне покращення (t_{розр}=2,12; P<0,05) від 71,3 ± 3,1 бали до 92,7 ± 9,6 бали при абсолютному прирості у 21,4 бали і відносному прирості у 30,01% у кінці змагального періоду річного макроциклу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аванесов В.С. Форма тестовых заданий: учебное пособие / В.С. Аванесов. – М. : Центртестирования, 2005. – 156 с.
2. Артеменко Б.О., Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів / Артеменко Б.О., Глазирін І.Д. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків : ОВС, 2013. – No 3. – С. 42–47. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1025>
3. Базилевський А. Г. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів / А. Г.Базилевський, І. Д. Глазирін // Молода спортивна наука України. – 2011. – Вип. 15. – Том 1. – С. 11-15.
4. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук Психодіагностика: учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.

5. Глазкова Н. В. Техничко-тактичеська подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учётом их психофизиологических особенностей: автореф. дисс... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». – Малаховка, 2011. – 23 с.
6. Гостомыслов Л. Тестирование: плюсы и минусы / Л. Гостомыслов // Высшее образование в России. – 2001. – №3. – С. 152-155.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин // Монография. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
8. Курамшин Ю. Ф. Методы формирования физической культуры личности / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической : Учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 58-59.
9. Методики психодиагностики в спорте: учеб.пособие / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
10. Подоляка О. Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг. / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Слобожанський науко-спортивний вісник, 2011. – № 4. – С. 163-168.
11. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб.пособие / Д.Я. Райгородский // М. : Бахрах-М, 2011. – С. 480.
12. Спосіб тестового оцінювання психофізичних якостей гандболістів (світловий тест – СвТ1) / Тищенко В.О. – № 201307964 ; заявл. 25.06.2013 ; опубл. 25.12.2013, Бюл. № 24.
13. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 60654. Комп'ютерна програма світлової платформи для відпрацювання точності кидків у гандболі (КПрСвПлТКГ) / Тищенко В.О., Приступа Є.Н. – № 61086 ; заявл. 18.05.2015 ; опубл. 16.07.2015.
14. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 63541. Комп'ютерна програма для оцінки тактичного мислення в гандболі / Тищенко В.О., Васильчук Г.М. – № 64052 ; заявл. 17.11.2015 ; опубл. 16.07.2015.
15. Соломатин С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С.А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: мат.межд. науч. конф., под общ.ред. Г.Д. Ахметовой. – СПб. : Реноме, 2011. – С. 89-93.
16. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
17. Супрунович В. О. Формування та методика удосконалення тактичного мислення футболістів різного віку і статі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / В. О. Супрунович; Держ. НДІ фіз. культури і спорту. – К., 2013. – 19 с. – укр.
18. Тищенко В. О. Інноваційні тести визначення рівня психомоторики у спортивних іграх / В. О. Тищенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 3(2). – С. 334-337.
19. Тищенко В.О. Моніторинг інтегральних психофізіологічних характеристик особистості гандболістів високої кваліфікації в системі педагогічного контролю / В.О. Тищенко. – Вісник Запорізького національного університету : збірник наук.праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. – № 1. – С. 152-160.
20. Тищенко В.О. Обґрунтування інноваційних технологій дослідження психомоторики і психофізіологічних якостей гандболістів високої кваліфікації / В.О. Тищенко. – Вісник

Запорізького національного університету : збірник наук.праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. – № 2. – С. 86-97.

21. Трайнев, В.А. Социально-психологические параметры в технологиях игрового обучения / В.А. Трайнев, И.В. Трайнев // Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании (методология и практика): учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2009. – С. 70-93.
22. Фролова Л. С. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. – №1. – С. 109-113.
23. Цапенко В. Тактика игры в гандбол. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. / В.А. Цапенко, А.Е. Гусак, Е.Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗНУ, 2004. – 103 с.
24. Tyshchenko V. Control of general and special physical preparedness by qualified handballers / V. Tyshchenko, O.Popovich // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). – Vol 15. – issue 2. – Art 43. – 2015. – pp. 287-290. DOI:10.7752/jpes.2015.02043.
25. Tyshchenko V.A. Features of the training process of handball players of higher qualification between rounds in the competitive period / V.O. Tyshchenko. – Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol.1. – pp. 73-77. doi:10.15561/18189172.2014.1214_
26. Tyshchenko V.O. Control over training process as the basis of successful realization of elite handball teams' training / V.O. Tyshchenko. – Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol.6. – pp. 35-40. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0606>

REFERENCES

1. Avanesov, B.C. Forma testovykh zadaniy: uchebnoye posobiye / B.C.Avanesov. – М. : Tsentrtestirovaniya, 2005. – 156 s.
2. Artemenko B.O., Metodika kontrolyu ta udoskonalennya taktichnogo mislennya voleybolistiv / Artemenko B.O., Glazirín Í.D. // Teoriya ta metodika fizichnogo vikhovannya. – Kharkiv : OVS, 2013. – No 3. – S. 42-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1025>
3. Bazilevs'kiy A. G. Osnovi formuvannya taktichnogo mislennya u napadi yunikh basketbolistiv / A. G.Bazilevs'kiy, Í. D. Glazirín // Moloda sportivna nauka Ukraïni. – 2011. – Vip. 15. – tom 1. – S. 11-15.
4. Burlachuk L. F. Psikhodiagnostika: uchebnik dlya vuzov / L.F. Burlachuk Psikhodiagnostika: uchebnik dlya vuzov. – SPb.: Piter, 2010. – 352 s.
5. Glazkova N. V. Tekhniko-takticheskaya podgotovka yunikh sportsmenov igrovyykh vidov sporta s uchotom ikh psikhofiziologicheskikh osobennostey: avtoref. diss... kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury». – Malakhovka, 2011. – 23 s.
7. Gostomyslov L. Testirovaniye: plyusy i minusy / L. Gostomyslov // Vyssheye obrazovaniye v Rossii. – 2001. – №3. – S. 152-155.
8. П'ін Ye.P. Psikhologiya sporta / Ye.P.П'ін // Monografiya. – SPb. : «Piter», 2008 g. – 352 s.
9. Kuramshin Yu. F. Metody formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti / Yu.F. Kuramshin // Teoriya i metodika fizicheskoy : Uchebnik / pod red. Yu.F. Kuramshina. – 3-ye izd. –M. : Sovetskiy sport, 2007. – S. 58-59.
10. Metodiki psikhodiagnostiki v sporte: ucheb.posobiye / V.L.Marishchuk, Yu.M. Bludov, V.A. Plakhtiyenko, L.K. Serova. – 2-ye izd., dop. i ispr. – М. : Prosveshcheniye, 1990. – 256 s.

11. Podolyaka O. B. Navchal'na komp'yuterna programa «regbí-13» dlya vdoskonalennya navchal'no-trenaval'nogo protsesu v regbílig. / O. B. Podolyaka, V. V. Pas'ko // Slobozhans'kiy nauko-sportivniy visnik, 2011. – No4. – S. 163-168.
12. Raygorodskiy D.Ya. Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: ucheb.posobiye / D.Ya. Raygorodskiy // M. : Bakhrakh-M, 2011. – S. 480.
13. Sposib testovogo otsínyuvannya psikhofizichnikh yakostey gandbolístív (svítloviy test – SvT1) / Tishchenko V.O. – № 201307964 ; zayavl. 25.06.2013 ; opubl. 25.12.2013, Byul. № 24.
14. Svídostvo pro reêstratsíyu avtors'kogo prava na tvír № 60654. Komp'yuterna programa svítlovoi platformi dlya vídpratsyuvannya tochností kidkív u gandbolí (KPrSvPITKG) / Tishchenko V.O., Pristupa Ê.N. – № 61086 ; zayavl. 18.05.2015 ; opubl. 16.07.2015.
15. Svídostvo pro reêstratsíyu avtors'kogo prava na tvír № 63541. Komp'yuterna programa dlya otsínki taktichnogo mislennya v gandbolí / Tishchenko V.O., Vasil'chuk G.M. – № 64052 ; zayavl. 17.11.2015 ; opubl. 16.07.2015.
16. Solomatin S.A. Struktura i osobennosti motivatsii v sporte vysshikh dostizheniy / S.A. Solomatin // Psikhologiya v Rossii i za rubezhom: mat.mezhd. nauch. konf., pod obshch.red. G.D. Akhmetovoy. – SPb. : Renome, 2011. – S. 89-93.
17. Sportivnaya psikhologiya : uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata / pod obshch. red. V. A. Rodionova, A. V. Rodionova, V. G. Sivitskogo. – M. : Izdatel'stvo Yurayt, 2014. – 367 s.
18. Suprunovich V. O. Formuvannya ta metodika udoskonalennya taktichnogo mislennya futbolístív ríznogo víku í statti : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vikhovannya í sportu : 24.00.01 / V. O. Suprunovich; Derzh. NDÍ fiz. kul'turi í sportu. – K., 2013. – 19 c. – ukp.
19. Tishchenko V. O. Ínnovatsíyní testi viznachennya rívnya psikhomotoriki u sportivnikh ígrakh / V. O. Tishchenko // Naukoviy chasopis NPU ímení M. P. Dragomanova. – Seríya 15 Naukovo-pedagogíchní problemi fízichnoí kul'turi (fízichna kul'tura í sport). – 2015. – Vip. 3(2). – S. 334-337.
20. Tishchenko V.O. Monítoring íntegral'nikh psikhofizíologíchnikh kharakteristik osobistostí gandbolístív visokoí kvalífikatsíí v sistemí pedagogíchnogo kontrolyu / V.O. Tishchenko. – Visnik Zaporíz'kogo natsíonal'nogo uníversitetu : zbírník nauk.prats'. Fízichne vikhovannya ta sport. – Zaporíz'zhzha : Zaporíz'kiy natsíonal'niy uníversitet, 2016. – № 1. – S. 112-120.
21. Tishchenko V.O. Obğruntuvannya ínnovatsíynikh tekhnologíy doslídzhennya psikhomotoriki í psikhofizíologíchnikh yakostey gandbolístív visokoí kvalífikatsíí / V.O. Tishchenko. – Visnik Zaporíz'kogo natsíonal'nogo uníversitetu : zbírník nauk.prats'. Fízichne vikhovannya ta sport. – Zaporíz'zhzha : Zaporíz'kiy natsíonal'niy uníversitet, 2015. – № 2. – S. 86-97.
22. Traynev, V.A. Sotsial'no-psikhologicheskiye parametry v tekhnologíyakh igrovogo obucheniya / V.A. Traynev, I.V. Traynev // Intensivnyye pedagogicheskiye igrovyye tekhnologii v gumanitarnom obrazovanii (metodologiya i praktika): uchebnoye posobiye. – M. : Dashkov i K, 2009. – S. 70-93.
23. Frolova L. S. Metodika díagnostiki spetsíal'nikh rozumovikh zdíbnostey gandbolístok. / L. S. Frolova, Í. D. Glazirín // Teoríya í metodika fízichnogo vikhovannya í sportu, 2008. – No1. – S. 109-113.
24. Tsapenko V. Taktika igry v gandbol. Uchebnoye posobiye dlya prepodavateley fízicheskogo vospitaniya i studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. / V.A. Tsapenko, A.Ye. Gusak, Ye.Yu. Doroshenko. – Zaporozh'ye: ZNU, 2004. – 103 s.

25. Tyshchenko V. Control of general and special physical preparedness by qualified handballers / V. Tyshchenko, O. Popovich // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). – Vol 15. – issue 2. – Art 43. – 2015. – pp. 287-290. DOI:10.7752/jpes.2015.02043.
26. Tyshchenko V.A. Features of the training process of handball players of higher qualification between rounds in the competitive period / V.O. Tyshchenko. – Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol.1. – pp. 73-77. doi:10.15561/18189172.2014.1214.
27. Tyshchenko V.O. Control over training process as the basis of successful realization of elite handball teams' training / V.O. Tyshchenko. – Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol.6. – pp. 35-40. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0606>

УДК 796.322:005.336.5:005.584

КОНЦЕПЦІЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ГАНДБОЛІ

Тищенко В.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

handball.survey@gmail.com

Обґрунтовано, що комплексний контроль дозволяє забезпечити життєвість індивідуального підходу в спорті. Визначено пріоритетні методи і засоби комплексного контролю команд високої кваліфікації в гандболі. Проаналізовано чинники, що сприяють якісному взаємозв'язку складових компонентів системи контролю. Виявлено, що зміни, які відбуваються в теорії та методиці підготовки спортсменів вищих досягнень, зокрема гандболістів високої кваліфікації, загострили суперечності між потребою в нових підходах до системи комплексного контролю, кроками в цьому напрямі і наявністю певної кризи в цій сфері. Показано, що науковою основою комплексного контролю повинні виступати концептуальні положення, розроблені у таких напрямках: контроль у процесі багаторічної підготовки і змагальної діяльності спортсменів в олімпійському спорті; реалізація функціональних резервів, керування тренувальними навантаженнями і вдосконалення техніко-тактичних дій. Розроблено концепцію комплексного контролю, метою якої є окреслення пріоритетів системи комплексного контролю, обґрунтування принципів, вибору шляхів удосконалення засобів та методів оцінки стану спортсменів. А провідною управлінською функцією – зворотний зв'язок, без якої діяльність будь-якої системи не може бути ефективною. Доведено, що реалізація системи комплексного контролю на практиці знижує несприятливий вплив граничних тренувальних і змагальних навантажень, вузької спеціалізації і комерціалізації сучасного спорту. Без об'єктивної інформації про різнобічну підготовленість спортсменів неможливе управління тренувальним процесом, яке є основним фактором подальшого зростання спортивних досягнень. У результаті дослідження представлено модель концепції системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі, її складові.

Ключові слова: гандбол, концепція, контроль, система, корекція.

КОНЦЕПЦИЯ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГАНДБОЛЕ

Тищенко В.А.

69600, Запорожский национальный университет,

ул.Жуковского,66, г.Запорожье, Украина

handball.survey@gmail.com

Подано, что комплексный контроль позволяет обеспечить жизнеспособность индивидуального подхода в спорте. Определены приоритетные методы и средства комплексного контроля команд высокой квалификации в гандболе. Проанализированы факторы, способствующие качественной взаимосвязи составляющих компонентов системы контроля. Вывявлено, что изменения, происходящие в теории и методике подготовки спортсменов высших достижений, в частности гандболистов высокой квалификации, обострили противоречия между

потребною в нових підходах к системі комплексного контролю, шагами в цьому напрямленні і наявністю певного кризи в цій сфері. Показано, що науковою основою комплексного контролю повинні виступати концептуальні положення, розроблені в наступних напрямках: контроль в процесі багаторічної підготовки і змагальної діяльності спортсменів в олімпійському спорті; реалізації функціональних резервів, управління тренувальними навантаженнями і вдосконалення техніко-тактичних дій. Розроблена концепція комплексного контролю, метою якої є визначення основних пріоритетів системи комплексного контролю, обґрунтування принципів, вибору шляхів вдосконалення засобів і методів оцінки стану спортсменів. А головною управлінською функцією – зворотний зв'язок, без якої діяльність будь-якої системи не може бути ефективною. Доведено, що реалізація системи комплексного контролю на практиці зменшує небажані впливи надмірних тренувальних і змагальних навантажень, спеціалізації і комерціалізації сучасного спорту. Без об'єктивної інформації про різносторонню підготовленість спортсменів неможливо управління тренувальним процесом, яке є основним фактором подальшого зростання спортивних досягнень. В результаті дослідження представлено модель концепції системи контролю команд високої кваліфікації в гандболі, її складові частини.

Ключові слова: гандбол, концепція, контроль, система, корекція.

VISION CONTROL SYSTEMS OF HIGH LEVEL HANDBALL TEAMS

Tyshchenko V.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

handball.survey@gmail.com

The changes taking place in the theory and methodology of training of athletes of higher achievements, in particular highly qualified handball players, exacerbated the contradictions between the need for new approaches to the complex control system, steps in this direction and the presence of a certain crisis in this area. The scientific basis of the conceptual provisions have become developed in the following areas: control in the process of long-term training and competitive activities of athletes in Olympic sports; implementation of functional reserves, management of training load and improvement of technical and tactical actions. The goal of the concept is to define the main priorities of the integrated control system, the rationale of the principles, the choice of means and ways to improve the condition of sportsmen assessment methods. Leading management function – feedback, without which the operation of any system can not be effective. Implementation of a comprehensive monitoring system in practice reduce the adverse effects of extreme training and competitive pressures, specialization and commercialization of modern sport. Comprehensive control ensures the viability of an individual approach to the sport. Without objective information about the diverse training of athletes unthinkable management training process, which is the main factor in the further growth of sporting achievements.

Key words: handball, concept, control, system, correction.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В умовах глобалізаційних процесів у спорті вищих досягнень, наближення постіндустріально-інформаційної цивілізації в управлінні спортивним тренуванням спортсменів високої кваліфікації в науковому загалі все частіше предметом дискусій стає проблема комплексного контролю. На нашу думку, головний фокус таких дискусій знаходиться в площині ефективного управління тренувальним процесом, об'єктивна, своєчасна інформація про стан спортсменів, виявлення причино-наслідкових зв'язків у системі тренування, ефективні корегуючі дії для досягнення кінцевого результату – оптимального рівня готовності спортсменів [12]. У зв'язку з цим, велика увага повинна приділятися ефективному добору і взаємозв'язку засобів та методів комплексного контролю для оцінки стану спортсменів.

Провідні фахівці спорту вважають комплексний контроль найважливішою ланкою системи управління складним процесом підготовки спортсменів [4,8]. Під комплексним у спортивній науці традиційно розуміється контроль різних сторін підготовленості спортсменів у їх взаємозв'язку на основі застосування сукупності інформативних уніфікованих параметрів і методів [7,15], а система комплексного контролю в спорті є сукупністю впорядкованих, взаємопов'язаних і взаємодіючих один з одним підсистем педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного контролю, підсистем метрологічного забезпечення вимірювань, створення (моделювання) тестових завдань навантажень на спортсмена і автоматизованої математичної обробки отриманих результатів, з'єднаних

спільною метою – об'єктивною оцінкою підготовленості спортсмена на різних етапах підготовки [8,17]. Водночас за допомогою системи комплексного контролю аналізується і оцінюється виконання програми підготовки спортсменів на різних етапах, виділяються можливі дисбаланси між модельним і реально досягнутим рівнем, на підставі чого вносяться необхідні корективи в програми, методи, засоби підготовки. До основних етапів науковці відносять: 1) визначення мети проведення кількісної та якісної оцінки; 2) вибір показників і методів їх визначення; 3) складання ієрархічної структури показників рівня спортивної підготовленості; 4) визначення одиничних (елементарних) показників; 5) трансформація показників за єдиною метричною шкалою; 6) обчислення комплексу оцінок; 7) висновок про рівень спортивної підготовленості [3].

Безумовно, одним із перспективних напрямів удосконалення системи комплексного контролю і, як наслідок, спортивної підготовки, засновано на об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту [5, 11, 13].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі істотно відрізняється від теорії не тільки своєю незавершеністю, але й недостатньою верифікованістю. Її можна вважати сурогатною формою теорії. Головне призначення полягає в інтеграції певного масиву знання, у прагненні використовувати його для пояснення, пошуку закономірностей. Проходячи через горнило перевірки фактами, концепція уточнюється як за змістом, так і з погляду її пізнавальних меж. При цьому вона може й не витримати випробування практикою і бути знехтуваною. Особливо часто це відбувається на тих етапах розвитку науки, коли потреба в поясненні об'єктів зумовлює виникнення безлічі концептуальних підходів, які інтегрують знання і дають більш-менш коректні пояснення [9, 14]. Концепція дослідження – система вихідних теоретичних положень, яка є основою дослідницького пошуку. У процесі наукового пошуку прийняті вихідні положення перевіряють, розвивають, коригують, за необхідності – змінюють або модернізують [19].

Контроль (морфологічний, педагогічний, фізіологічний, біохімічний) в спорті є важливою складовою процесу управління спортивною підготовкою. Він здійснюється за допомогою вимірювань і використання тестових методик. Важливим є підбір інформативних і надійних тестів. Методологія тестування повинна бути уніфікованою. Бажано мати модельні показники розвитку рухових здібностей спортсменів різної статі і спортивної кваліфікації. Це дасть можливість порівняти індивідуальні показники з груповими. Узагальнюючих робіт щодо спеціальних вимірювань і використання спеціальних тестів для оцінки перспективності або тренуваності в різних видах спорту надзвичайно мало.

Організація системи комплексного контролю здійснюється шляхом оцінки та порівняння результатів підготовки за проміжними і кінцевими модельними характеристиками термінових, стійких довгострокових реакцій адаптацій, що відображають успішність формування запланованих тренувальних ефектів. Тренерові необхідно варіювати тренувальними навантаженнями різного обсягу, спрямованості, інтенсивності; раціонально підібрати засоби тренування відповідності до особливостей конкретного спортсмена; використовувати відновлювальні заходи в залежності від їх стану; вибірково підходити до техніко-тактичного і решти видів підготовленості. Це відбувається на основі корекції плану підготовки шляхом оцінки інтегральної й індивідуальної сторін підготовленості за допомогою контролю і аналізу відповідних показників [20, 21]. Органічний зв'язок методів і засобів комплексного контролю разом з педагогічними прийомами навчально-виховного процесу, фізичного розвитку дозволяє уніфікувати підготовку спортсменів. Велика кількість праць різних фахівців присвячена питанню контролю в спорті вищих досягнень [5, 16, 17].

Проте, незважаючи на достатньо високий рівень системи комплексного контролю в спорті вищих досягнень, все ж таки залишаються значні проблеми в отриманні та використанні

даних у процесі управління тренувальним процесом. Тож, у сучасних умовах, особливого значення набуває проблема підвищення ефективності управління тренувальною і змагальною діяльністю для завоювання передових позицій на міжнародній арені, яка залежить від точності і об'єктивності, отриманої тренером, інформації про спортсмена. Тому подальша розробка засобів і методів контролю є дієвою мірою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою нашого дослідження є обґрунтування концепції системи контролю команд високої кваліфікації в гандболі.

Завдання дослідження:

- визначити пріоритетні методи й засоби комплексного контролю;
- здійснити аналіз чинників, що сприяють якісному взаємозв'язку складових компонентів системи контролю;
- визначити компоненти моделі системи контролю команд високої кваліфікації в гандболі.

Методологія нашого дослідження базується на діалектичному методі та системному підході.

Методи проведення дослідження являють собою способи збору, обробки та аналізу даних.

Принципи організації процесу дослідження – теоретичний, описовий, аналітичний, емпіричний.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Зростаюче значення методології комплексного контролю підготовленості спортсменів зумовлене багатьма характерними для сучасного спорту чинниками, серед яких: значне ускладнення системи підготовки спортсменів; відставання якості комплексного контролю від вимог до організації спортивного тренування як керованого процесу; збільшення числа вимірюваних показників, що реєструються в процесі тренувань і змагань; підвищення вимог до метрологічного забезпечення збору та аналізу інформації про підготовленість і готовність спортсменів. Отож, використання комплексного контролю необхідно розглядати як обов'язкову вимогу, що забезпечує підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів [4,16] Отже, підґрунтям такої роботи має бути аналіз перспективного досвіду управління тренувальним процесом через побудову мобільної системи контролю, виокремлення її слабких і сильних сторін.

Важливим кроком до уточнення теоретичних позицій системи контролю є окреслення шляхів реалізації моделі системи контролю гандболістів високої кваліфікації. Загальновідомо, що за допомогою моделей синтезуються знання про те, що повинно бути сформовано. Порівнюється те, що є в наявності, з тим, що повинно бути сформовано, а також визначаються умови і фактори, що сприяють цьому процесу.

Розроблена нами модель є динамічною, тому що за допомогою реалізації її підсистем нам вдалося отримати головний результат – оптимізацію системи контролю стану гандболістів високої кваліфікації, стану їх найвищої готовності. Зауважимо, що ця модель має всі ознаки системи. Будь-яка складна система завжди складається із підсистем. Підсистеми можна виокремлювати, якщо кожна з них має: мету функціонування, підпорядковану спільній меті функціонування всієї системи; комплекс елементів, що складають систему; свою систему управління, що входить до загальної системи. Поділ системи на підсистеми може бути різним залежно від принципів, що прийняті за основу. Обґрунтування системи контролю на принципах, які зазначені раніше, теоретичний аналіз та власний досвід уможливили визначення її структурних компонентів. Розроблено дві взаємопроникні підсистеми, які складаються з відповідних компонентів.

Під системою розуміють деяку сукупність елементів довільної множини, їх взаємозв'язків, якостей і взаємовідношень, які функціонують відповідно до певних закономірностей. Елементи системи, які не поділяються на складові в межах вирішення поставленого

завдання, розглядаються як першоелементи системи, які можна порівнювати за їхніми властивостями; за кожною властивістю кожному елементу можна надати якісну або кількісну оцінку, між елементами існують певні зв'язки. Будь-який об'єкт має практично необмежену кількість властивостей і за їх різноманітними характеристиками може бути віднесений до різних систем як їхній елемент. Досліджуючи системи, застосовують макро- і мікропідходи. Макропідхід передбачає, що об'єктом вивчення є конкретна система як частина системи вищого рангу, мікропідхід передбачає вивчення внутрішньої структури і функціонування елементів визначеної системи.

Представимо складові компоненти реалізаційно-діяльній підсистеми. Пусковим є організаційно-практичний компонент (рис.1). Виходячи з принципів індивідуалізації та оптимізації тренувального процесу, можна максимально якісно і ефективно контролювати реакції спортсмена на тренування і управляти підготовкою спортсмена загалом. Вочевидь, без зворотного фізіологічного зв'язку від спортсмена про його стан неможливо індивідуально підбирати баланс між навантаженням і відпочинком, оптимально дозувати обсяг та інтенсивність вправ, раціонально контролювати і коригувати тренувальні навантаження, вчасно організувати відновні заходи.

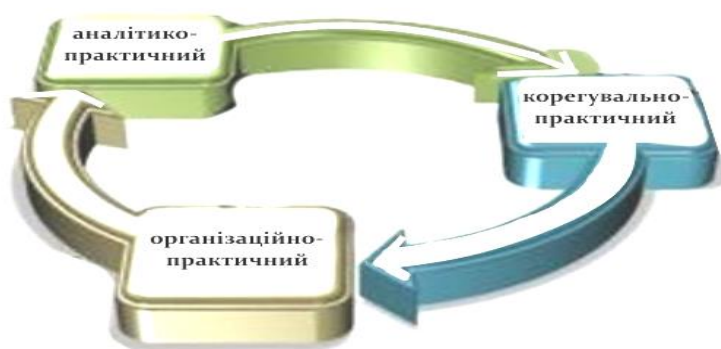


Рис.1. Складові компоненти реалізаційно-діяльній підсистеми концепції системи контролю команд високої кваліфікації в гандболі

Отже, комплексна, всебічна і своєчасна оцінка функціонального стану й готовності спортсмена до навантажень здатна істотно підвищити ефективність управління тренувальним процесом, повною мірою розкрити індивідуальні можливості спортсмена, створити необхідні умови для оптимізації системи підготовки, привести спортсмена до найвищих результатів.

Не менш важливим є аналітико-практичний компонент, який необхідний тренеріві для прийняття важливих управлінських рішень у подальшій побудові навчально-тренувального процесу. Основними можливими каналами надходження інформації тренеру про стан і підготовленості спортсмена є:

1. Суб'єктивна оцінка – інформація від спортсмена тренеру про самопочуття, активність, настрій, ставлення до тренування і т.п.
2. Інформація про тренувальні впливи і характеристики їх виконання: обсяг, інтенсивність, якість виконання, помилки та ін.
3. Дані про підготовленість спортсмена, які отримані завдяки спеціальним спортивним тестам або на змаганнях.
4. Інформація про стан спортсмена і можливий рівень його підготовленості, що отримана за допомогою медико-біологічного тестування в наукових лабораторіях.
5. Позалабораторні технічні пристрої моніторингу функцій організму.

Як критерії, що дозволяють оцінити ефективність процесу підготовки в гандболі, використовуються: спортивний результат, показники техніко-тактичної майстерності гравців, динаміка рівня підготовленості та стану спортсмена. Відповідність цих інтегральних показників заданим модельним характеристикам відображає ефективність, як самої технології планування підготовки, так і його змістовного забезпечення. Отже, ми розглядаємо план підготовки як розумову, інтелектуальну діяльність, головними в якій є генерація, опрацювання та комбінування ідей та рішень. Результатом є нова система підготовки – сукупність належно розроблених, обґрунтованих і вибудованих ідей. Саме навколо цього зосереджуються всі організаційні і управлінські зусилля в рамках плану підготовки спортсмена або команди. Цілком правомірно розуміти планування системи підготовки гандболістів, як постійний процес вибору і прийняття рішень, процес вирішення завдань і проблем (пізнавальних, організаційних, ресурсних тощо).

Завершальним у циклі компонентів реалізаційно-діяльній підсистемі є корегувально-практичний компонент. Відповідно до результатів корегувальних дій планів підготовки будуть підлягати змінам всі компоненти підготовленості спортсмена: техніко-тактичні дії, функціональні показники, показники фізичної та психофізіологічної підготовленості. Плани підготовки в процесі тренувань спортсменів потребують постійної корекції. Це пов'язано з тим, що стан рухової функції і технічної майстерності постійно змінюється під впливом тренувальних навантажень, генетичних особливостей організму, травм, хвороб тощо.

Залежно від видів планів розрізняють оперативний, поточний, етапний способи їх корегування. Етапне корегування (перспективні плани) припускає:

- співставлення виконаних спортсменом тренувальних навантажень, досягнутих спортивних результатів, показників різних сторін підготовленості за етапами макроциклу;
- порівняння індивідуальних показників спортсменів із груповими характеристиками, які розроблені з врахуванням кваліфікації і особливостей виду спорту;
- порівняння показників конкретного спортсмена з розробленою для нього ж моделлю.

Плани мезо- і мікроциклів корегуються на основі використання способів поточного корегування, що припускає виявлення характеру поточних і відставлених реакцій організму спортсмена на щоденні навантаження протягом тривалого часу. У цьому випадку корегування планів підготовки зводиться до перегляду засобів і методів тренування, що використовуються в кожному з днів циклу, і змісту циклів в цілому. Плани окремих тренувань корегуються оперативним способом залежно від термінових реакцій спортсмена на ті чи інші тренувальні навантаження.

Реалізаційно-діяльній підсистема має позитивний зворотний зв'язок. Однак, якщо ця перебудова не порушує інші елементи системи або підсистеми, тобто ігнорується взаємозв'язок між елементами, то перебудований елемент або самовиключається, або суперечить іншим елементам системи. Ці суперечності можуть призвести до повного руйнування системи [1]. Зазначене підтверджує, що реалізаційно-діяльній підсистема спонукає всю систему до подальшого розвитку.

ВИСНОВКИ

Під час дослідження встановлено, що в умовах глобалізаційних процесів у спорті вищих досягнень, наближення постіндустріально-інформаційної цивілізації в управління спортивним тренуванням спортсменів високої кваліфікації в науковому загалі все частіше предметом дискусій постає проблема комплексного контролю. На нашу думку, головний фокус таких дискусій перебуває в площині ефективного управління тренувальним процесом, об'єктивною, своєчасною інформацією про стан спортсменів, виявлення причинно-наслідкових зв'язків у системі тренування, ефективні корегувальні дії для досягнення кінцевого результату – оптимального рівня готовності спортсменів. У зв'язку з цим, велика

увага повинна приділятися ефективному добору і взаємозв'язку засобів та методів комплексного контролю для оцінки стану спортсменів. А система контролю повинна представляти собою модель із взаємопов'язаних, взаємопроникних і рухливих підсистем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем / В. П. Беспалько. – Воронеж : Изд-во Воронеж. ун-та, 1977. – 304 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М. : ФиС, 1980. – С. 165.
3. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [Монография] / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО «Липс» ЛТД, 2013. – 436 с.
4. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1988. – С. 142.
5. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
6. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. научн. тр. / Гл. ред. Е.А. Грозин. – Л. : ЛНИИФК, 2004. – 125 с.
7. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер. – 2006. – 683 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Приступа Є. Н. Особливості змін фізіологічних показників кваліфікованих гандболістів протягом річного макроциклу / Є.Н. Приступа, В.О. Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт: [наук.-теорет. журн.] – Львів : ЛДУФК, 2015. – №.3(21) – С. 49-56.
10. Сурмін Ю. П. Майстерня вченого : Підручник для науковця / Ю. П. Сурмін. – К. : Навчально-методичний центр «Консорціум з удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2006. – С.38.
11. Тищенко В. О. Закономірності побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів у річному макроциклі / В.О. Тищенко. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – К. : 2016. – Вип.4 (74) 16. – С. 110-114.
12. Тищенко В. О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – No 1 – С. 76-79. doi:10.6084/ m9. gshare.894395
13. Тищенко В. О. Обґрунтування засобів і методів контролю функціональної підготовленості гандболістів високої кваліфікації / В.О.Тищенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб.наук. праць. – ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016.– Вип. 2. – С. 215-220.
14. Тищенко В. О. Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі / В.О. Тищенко. – Вісник Запорізького національного університету : збірник наук.праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2016. – № 2. – С. 148-156.
15. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. – К. : Здоровье, 1985. – 192 с.
16. Федоров А. И. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты (сообщение первое) / А.И.Федоров // Теор. и практ. физ. культ., 1997. – № 9. – С. 25-26.

17. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: нав. посіб. / О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 136 с.
18. Ширковец Е. А. Анализ подходов к оптимальному управлению тренировочным процессом в спорте высших достижений / Е. А. Ширковец, М. В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 5. – С. 9-12.
19. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.
20. Briskin Y., Pityn M., Tyshchenko V. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during the macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. ® (JPES), 16(1), Art 8, pp. 46-49.
21. Tyshchenko V., Popovich O. (2015) Control of general and special physical preparedness by qualified handballers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 15, issue 2, Art 43, pp.287- 290. DOI:10.7752/jpes.2015.02043
22. Tyshchenko V. (2016) Skilled handball players' performance rating analysis for annual macro-cycle. Theory and Practice of Physical Culture. – №3. – PP.72-73.

REFERENCES

1. Bepal'ko V. P. Osnovy teorii pedagogicheskikh sistem / V. P. Bepal'ko. – Voronezh : Izd-vo Voronezh. un-ta, 1977. – 304 s.
2. Godik M. A. Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok. – M. : FiS, 1980. – S. 165.
3. Doroshenko E. Yu. Upravleniye tekhniko-takticheskoy deyatelnost'yu v komandnykh sportivnykh igrakh: [Monografiya] / E. YU. Doroshenko. – Zaporozh'ye : OOO "Lips" LTD, 2013. – 436 s.
4. Zaporozhanov V. A. Kontrol' v sportivnoy trenirovke / V. A. Zaporozhanov. – K. : Zdorov'ya, 1988. – S. 142.
5. Ivanov V. V. Kompleksnyy kontrol' v podgotovke sportsmenov. – M. : Fizkul'tura i sport, 1987. – 256 s.
6. Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' v protsesse upravleniya sportivnoy trenirovkoy: Sb. nauchn. tr. / Gl. red. Ye.A. Grozin. – L. : LNIIFK, 2004. – 125 s.
7. Kostyukevich V. M. Upravleniye trenirovochnym protsessom futbolistov v godichnom tsikle podgotovki / V. M. Kostyukevich. – Vinnitsa : Planer. – 2006. – 683 s.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya / V. N. Platonov. – K. : Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
9. Pristupa Ê. N. Osoblivosti zmín fiziologíchnikh pokaznikív kvalifikovanikh gandbolístív protyagom ríchnogo makrotsiklu / Ê.N. Pristupa, V.O. Tishchenko // Fízichna aktivníst', zdorov'ya í sport: [nauk.-teoret. zhurn.] – L'vív : LDUFK, 2015. – №.3(21) – S. 49-56.
10. Surmín Yu. P. Maysternya vchenogo : Pídruchnik dlya naukovtsya / YU. P. Surmín. – K. : Navchal'no-metodichniy tsentr «Konsortsíum z udoskonalennya menedzhment-osvítii Ukraini», 2006. – S.38.
11. Tishchenko V.O. Zakonomírnosti pobudovi navchal'no-trenaval'nogo protsesu kvalifikovanikh gandbolístív u ríchnomu makrotsiklí / V.O. Tishchenko. Naukoviy chasopis Natsíonal'nogo pedagogíchnogo uníversitetu ím. M.P. Dragomanova. Seríya 15: Naukovopedagogíchní problemi fízichnoí kul'turi (fízichna kul'tura í sport) – K. : 2016. – Vip.4 (74) 16. – S. 110-114.

12. Tishchenko V.O. Metodologičnı osnovi suchasnoı sistemi pıdgotovki gandbolıstıv vıshchoı kvalıfıkatsıı // Pedagogıka, psıkhologıya ta mediko-bıologıchnı problemı fıızıchnogo vıkhovannya í sportu. – 2014. – № 1 – S. 76-79. doi:10.6084/ m9. gshare.894395
13. Tishchenko V.O. Obğruntuvannya zasobıv í metodıv kontrolyu funktsıonal'noı pıdgotovlenostı gandbolıstıv visokoıkvalıfıkatsıı/ V.O.Tishchenko // Fıızıchna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsıı: zb.nauk. prats'. – VDPU ím. Mıkhayla Kotsyubıns'kogo. – Vınnıtsya: TOV «Planer», 2016.– Vip. 2. – S. 215-220.
14. Tishchenko V.O. Kontseptsiya sistemi kontrolyu komand visokoı kvalıfıkatsıı u gandbolı / V.O. Tishchenko. – Vısnık Zaporız'kogo natsıonal'nogo unıversıtetu : zbırnık nauk.prats'. Fıızıčne vıkhovannya ta sport. – Zaporızhzhya : Zaporız'kıy natsıonal'ny unıversıtet, 2016. – № 2. – S. 148-156.
15. Upravlenıye trenirovochnym protsessom vysokokvalıfıtirovannykh sportsmenov / Pod red. V.A. Zaporozhanova, V.N. Platonova. – K. : Zdorov'ye, 1985. – 192 s.
16. Fedorov A.I. Kompleksnyy kontrol' i upravlenıye v sporte: teoretıko-metodıcheskıye, tekhnıcheskıye i informatsıionnyye aspekty (soobshchenıye pervoye) / A.I. Fedorov // Teor. i prakt. fıız. kul't., 1997. – № 9. – S. 25-26.
17. Shınkaruk O.A. Teorıya í metodıka pıdgotovki sportsmenıv: upravlınnya, kontrol', vıdbır, modelyuvannya ta prognozuvannya v olımpıys'komu sportı: nav. posıb. / O. A. Shınkaruk. – K., 2013. – 136 s.
18. Shırkovets, Ye. A. Analız podkhodov k optımal'nomu upravlenıyu trenirovochnym protsessom v sporte vysshıkh dostızhenıy / Ye. A. Shırkovets, M. V. Aranson // Vestnık sportıvnoy nauki. – 2009. – № 5. – S. 9-12.
19. Yakovlev Ye.V., Yakovleva N.O. Pedagogıcheskaya kontseptsiya: metodologıcheskıye aspekty postroyeniya. – M. : Gumanıtar. izd. tsentr VLADOS, 2006. – 239 s.
20. Brıskin Y., Pıtyn M., Tyshchenko V. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during the macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. ® (JPES), 16(1), Art 8, pp. 46-49.
21. Tyshchenko V., Popovıch O. (2015) Control of general and special physical preparedness by qualified handballers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 15, issue 2, Art 43, pp.287- 290. DOI:10.7752/jpes.2015.02043
22. Tyshchenko V. (2016) Skilled handball players' performance rating analysis for annual macro-cycle. Theory and Practice of Physical Culture, №3, pp.72-73.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» ЗА ФАХОМ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»

Іваненко В.А.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

ivanenko@ukr.net

До друку будуть прийматися лише наукові статті, де присутні такі необхідні елементи (п.3 Постанови президії ВАК України № 7 – 05 / 1 від 15 січня 2003 р.):

- **Постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- **Аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор;
- **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми**, котрим присвячується дана стаття;
- **Формулювання цілей** статті (постановка завдання);
- **Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- **Висновки з даного дослідження і перспективи** подальших розвідок у даному напрямку.

1. МАКЕТ СТОРІНКИ

Для оригінал-макета використовується формат А4 з такими полями:

Верхнє та нижнє поля – 2 см, ліве поле – 2 см, праве поле – 2 см.

Шрифт набору – Times New Roman.

У разі необхідності для шрифтових виділень у таблицях і рисунках дозволяється застосовувати шрифт Courier New (наприклад, для ілюстрації текстів програм для ЕОМ). Для стилістичного виділення фрагментів тексту слід вживати начертання *курсив*, **напівжирний**, *напівжирний курсив* зі збереженням гарнітури, розміру шрифту та інтервалу абзаца.

Гарнітури, розміри шрифтів та начертання:

- a) **для заголовку статті:** Times New Roman, – 14 пт, напівжирний, усі великі.
- b) **для підзаголовків:** Times New Roman, – 12 пт, напівжирний, усі великі.
- c) **для основного тексту, УДК, авторів, місце роботи/навчання (курсив), виносок, посилань, підписів до рисунків та надписів над таблицями:** Times New Roman, – 12 пт.,
- d) **для анотацій, ключових слів** - 10 пт.

Інтервал між абзацами – 6 пт, міжрядковий інтервал – одинарний.

2. ТИПОГРАФСЬКІ ПОГОДЖЕННЯ ТА СТИЛІ

УДК набирається в першому рядкові сторінки і вирівнюється за лівим краєм. Заголовок статті набирається у наступному за УДК рядкові і вирівнюється посередині. Потім вказують: прізвища, ініціали авторів, нижче – *місце і адреса роботи (курсивом)*, ще нижче – електронна адреса. Далі розташовуються анотації українською, російською, англійською мовами і ключові слова (також трьома мовами). Анотації повинні містити: прізвища, ініціали авторів, назву статті, місце їх роботи або навчання. Далі розташовується розширена анотація (200-250 слів, приблизно 15 рядків – 10 пт) і ключові слова мовою оригіналу та анотація і ключові слова українською або російською мовами (залежно від мови оригіналу), перед

другою послідовно набираються і вирівнюються по ширині прізвища, ініціали авторів, заголовки статті, назва організації відповідною мовою. З наступного абзацу послідовно набираються і вирівнюються по ширині транслітеровані прізвища, ініціали авторів; заголовки статті англійською мовою, назва організації, які повинні бути подані англійською мовою, із зазначенням міста і країни.

З наступного рядка розміщується розширена анотація з ключовими словами **англійською мовою обсягом 1500 знаків, ~ 250 слів** (редакція не несе відповідальності за переклад). Після анотацій з абзацу викладається основний текст статті.

Початок абзаца основного тексту виділяється збільшеним інтервалом між абзацами і **не виділяється відступом або пустим рядком**.

Усі ілюстрації мають бути оригінальними рисунками або фотографіями. Фотографії скануються у 256 градаціях сірого. Усі ілюстрації розташовуються у відповідних місцях тексту статті (по можливості угорі сторінки) і повинні бути послідовно пронумеровані: Рис. 1, Рис. 2, ... (слід вживати арабську нумерацію).

Виконання рисунків засобами Microsoft Word здійснюється через використання команд панелі «Рисование». Підписи здійснюються командою «Надпись». Усі графічні компоненти рисунка і надписи об'єднуються командою «Группировать» (меню «Действия» на панелі «Рисование») і повинні мати необхідне обтікання.

Кожен рисунок та надписи до нього включаються до тексту публікації у вигляді одного графічного об'єкта з необхідним обтіканням і, при потребі, прив'язаним до тексту. Створення графічного об'єкта може здійснюватися будь-яким графічним редактором у форматі BMP файлів.

Усі таблиці розташовуються у відповідних місцях тексту (по можливості угорі сторінки) і повинні бути послідовно пронумеровані: Таблиця 1, Таблиця 2, ... (слід використовувати арабську нумерацію). Надписи розташовуються над таблицями.

Посилання на літературні джерела подаються у квадратних дужках і послідовно нумеруються арабськими цифрами у порядку появи виноски в тексті статті. Перелік літературних джерел розташовується в порядку їх нумерації після основного тексту статті з підзаголовком **ЛІТЕРАТУРА** та оформлюється відповідно до ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 «Система стандартів з інформації, бібліотечної та видавничої справи. Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання». *З наступного абзацу подається перелік літературних джерел латиницею з підзаголовком: **REFERENCES***, який вирівнюється по центру.

3. СТИЛІСТИЧНІ ПОГОДЖЕННЯ

- Не допускається закінчення сторінки одним або декількома пустими рядками, за винятком випадків, спричинених необхідністю дотримання попереднього пункту (висячі підзаголовки і початок абзацу) та кінця статті.
- Не допускається починати сторінку незакінченим рядком (переноси в останньому рядкові заборонені).
- Не дозволяється підкреслювання в заголовках, підписах і надписах.
- Слід дотримуватися правила про мінімальні зміни в шрифтовому та стильовому оформленні сторінки для того, щоб максимально уникнути різноманітності макета і зберегти єдиний стиль журналу.
- Не допускається часте використання виносок (виноска повинна розглядатися як виняток і вживатися тільки у випадку дійсної необхідності).
- Ілюстрації мають бути підготовані та масштабовані таким чином, щоб розміри букв тексту на ілюстраціях не перевищували розмір букв основного тексту статті більш ніж на 50%.
- Сторінки тексту статті слід пронумерувати.

4. ДЛЯ ОПУБЛІКУВАННЯ СТАТТІ АВТОРУ НЕОБХІДНО ПОДАТИ :

1. Роздрукований текст статті з анотаціями та ключовими словами.
2. Відомості про авторів.
3. Витяг з протоколу засідання вченої ради факультету.
4. Зовнішню рецензію.
5. Диск з текстом статті, анотаціями, ключовими словами та відомостями про авторів.
6. Лист-клопотання (для співробітників сторонніх організацій) на ім'я ректора ЗНУ з проханням опублікувати статтю.

Адреса редакції : Україна, 69600, м. Запоріжжя, МСП-41, вул. Жуковського, 66

Довідки за телефонами: (061) 228-75-21 редакція збірника (IV корпус, кімн. 323)
(061) 228-75-53 – відповідальний за випуск (технічний редактор)

Контактна інформація: «Вісник ЗНУ. Фізичне виховання та спорт»

Головний редактор – Маліков М.В. (тел. (061)2287554; e-mail: nvmalikov@mail.ru);

Відповідальна особа за формування збірника – Коваленко Юлія Олексіївна (тел. (061)2287553; e-mail: visnik_znu@ukr.net).

Адреса для листування: 69000, м. Запоріжжя, вул. Жуковського 66, МПС-41, Запорізький національний університет, факультет фізичного виховання, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, Коваленко Ю.О.

Адреса електронної пошти: visnik_znu@ukr.net

ДЛЯ ПОТАТОК

Збірник наукових праць

Вісник Запорізького національного університету

Фізичне виховання та спорт

№ 2, 2016

Технічний редактор – *Л.А. Безугла*

Верстка, дизайн-проробка, оригінал-макет і друк виконані
в редакційно-видавничому відділі Запорізького національного університету
тел. (061) 289-12-98

Підписано до друку 09.06.2017 Формат 60 × 90/8.

Папір Data Copy. Гарнітура «Таймс».

Умовн.-друк. арк. 21,7

Замовлення № 62 Наклад 100 прим.

Запорізький національний університет

69600, м. Запоріжжя, МСП-41

вул. Жуковського, 66

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5229 від 11.10.2016