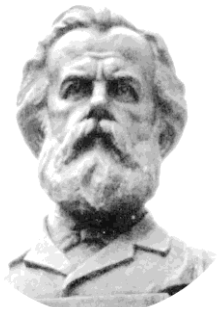
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 10 (104) 18

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2018

УДК 0.51
ББК 95
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua;
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15
Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:
«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)
«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).
Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018 – Випуск 10 (104)18. – 106 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

АндрущенкоВ.П	доктор філософських наук, академік АПН України,рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
Андрусишин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор *(секретар Редакційної ради);* НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних. Наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;.
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Арефьєв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкребтій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Тунис
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

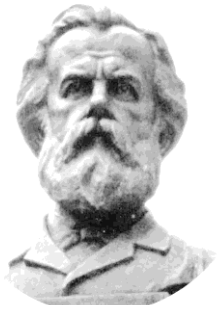
ISNN 2311-2220

© Автори статей, 2018 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15
"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS / "

Issue 10 (104) 18

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2018

UDC 0.51
BBK 95
N 34
WEB page of electronic edition: http://enpuir.npu.edu.ua;
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15
The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:
"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine №. 1222 dated 07.10.2016)
"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).
State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2018 - Issue 10 (104) 18. – 106 s.

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
Andrusishin B.	Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Bech V.	Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Bykovskaya O.	Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University
Bondar V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Bondar V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Zhaldak M.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

Arefiev V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Arkhipov O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Volkov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Dubogay O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Medvedeva I.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Priyamak O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Sushchenko L.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Tkachuk V.	Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Ivanova L.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Kamaev O.	Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK
That's A.	Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka
Scratch Yu	Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSU
Griban G.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko
Agbei Brahm	Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia
Belsky I.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus
Gave Stanislav	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
Ayer Ezhie	Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland
Jagiello Vladislav	Doctor of Physical Education and Sports, Professor of the Academy of Fine Arts, Gdansk, Poland

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

© Authors of articles, 2018 © *National Pedagogical Dragomanov University*, 2018

ISNN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 10 (104) 2018

1. *Базильчук О. В.* **ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА РІВНІВ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ДО РОБОТИ З ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ…** 7
2. *Безкопильний О. О., Слаутіна Н. В., Поліщук О. Л.* **АКСІОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ……...** 10
3. *Вареник О. Н., Абдулрахман Раман Нури.* **УСЛОВИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМ СПОРТОМ В КУРДИСТАНЕ……** 14
4. *Гуменюк С. В.* **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ І ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ……** 20
5. *Гуртова Т. В., Павлось Г. В., Смірнова Л. М., Стецяк О. Б.* **НОРМАЛІЗАЦІЯ СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ, З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ……** 28
6. *Дєдух М. О. Погасій Л. І.* **ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ……** 33
7. *Довгодько І., Дяченко А.* **РОЗПОДІЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНОГО СТАРТУ СЕЗОНУ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ……...** 37
8. *Дрюков О. В.* **ЗАКОНОДАВЧА ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ В УКРАЇНІ……...** 42
9. *Журавель О. О.* **ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ……...** 46
10. *Мамешина М. А.* **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 7−9-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ БАГАТОРІВНЕВОЇ СИСТЕМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ……** 49
11. *Медвідь М. М.* **СУДДІВСТВО ЯК ЧИННИК ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В СПОРТІ…** 55
12. *Михальчук А. Д., Семененко В. П.* **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 6-11 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……** 60
13. *Овчарук В. В.* **НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ВИЩОЇ ШКОЛИ……** 65
14. *Пронтенко К. В., Безпалий С. М., Мазур І. М., Крук О. М., Яковчук С. В.* **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ГИРЬОВИКІВ……** 71
15. *Рожков В. О.* **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ПОПЕРЕДНІХ ОБЕРТАНЬ МОЛОТУ КВАЛІФІКОВАНИМИ МЕТАЛЬНИКАМИ……** 75
16. *Романчук В. М., Боярчук О. М.* **ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ……** 81
17. *Саннікова М. В.* **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОБУДОВИ НОРМ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ЗАКОНОДАВСТВА У СТРУКТУРІ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……...** 85
18. *Стадник В. В., Кубрик Я. Д., Заліско О. К., Мельничук М. П., Боровик Ю. І.* **ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО……** 89
19. *Футорний С. М., Імас Є. В., Осадча О. І., Шматова Е. А., Глуховський П. В.* **ОСОБЛИВОСТІ ІМУНОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ЗНАЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ……** 93
20. *Чеплыгин В. П., Рябина С. А.* **СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ……** 98
21. *Шашлов М. І.* **РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я……** 102

CONTENTS 10 (104) 2018

1. *Bazyl'chuk O.* **PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS OF THE LEVELS OF PREPAREDNESS FORMATION OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY, ERGOTHERAPY TO WORK WITH ATHLETES' HEALTH RECREATION**…… 7
2. *Bezkopylny O., Slautina N., Polishchuk O.* **AXIOLOGICAL COMPONENT OF THE WILL-BE PHYSICAL CULTURE TEACHERS' READINESS TO THE HEALTH KEEPING ACTIVITY IN THE SECONDARY SCHOOL**……. 10
3. *Varenyk O., Nuri Abdulrahman Raman.* **TERMS OF INTERACTION BETWEEN INTERESTED ORGANIZATIONS IN THE MASS SPORTS MANAGEMENT IN KURDISTAN**…… 14
4. *Humeniuk S.* **FEATURES OF THE FUNCTIONAL TRAINING AND ITS IMPACT ON THE INTERCONNECTION OF THE INDICES OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF THE "JUVENAL" CATEGORY ATHLETES OF ACROBATIC ROCK AND ROLL**…… 20
5. *Gurtova T., Pavlos A., Smirnova L., Stetsyak O.* **NORMALIZATION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF FEMALE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS WITH OBESITY, USING AEROBICS**…….. 28
6. *Diedukh M., Pogasy L.* **THE INFLUENCE OF GENDER FEATURES YOUTH TO ATTRACT TO SPORTS**…….. 33
7. *Dovhodko I., Dyachenko A.,* **DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS AT THE PEAKING TO THE MAJOR COMPETITION OF THE SEASON OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS**…… 37
8. *Driukov O.* **LEGISLATIVE AND REGULATORY FRAMEWORK OF FENCING DEVELOPMENT IN UKRAINE**…… 42
9. *Jhuravel' E.* **DIFFERENTIATED ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES**…… 46
10. *Mameshina M.* **DYNAMICS OF INDICATORS OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT OF 7-9TH GRADES PUPILS UNDER THE INFLUENCE OF THE MULTILEVEL SYSTEM OF THE DIFFERENTIATED STUDY** 49
11. *Medvid M.* **JUDGING AS A FACTOR IN COMPETITIVE ACTIVITY AND PERFORMANCE IN SPORT**…….. 55
12. *Michalchuk A. D.* **SEMENENKO V. P. FEATURES OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF CHILDREN 6-11 YEARS OLD IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**…… 60
13. *Ovcharuk V.* **SCIENTIFIC ANALYSIS OF THE PROBLEM OF CREATING A HEALTH-SAVING ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION**…… 65
14. *Prontenko K., Bezpaliy S., Mazur I., Kruk O., Yakovchuk S.* **THE CHARACTERISTICS OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF CADETS IN KETTLEBELL SPORT**…… 71
15. *Rozhkov V.* **PECULIARITIES OF EXECUTION PREVIOUS ROTATIONS HAMMER OF QUALIFIED THROWERS**…. 75
16. *Romanchuk V., Boiarchuk O.* **ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN THE PRACTICAL SHOOTING OF SERVICEMEN OF THE UNITS OF THE SPECIAL OPERATIONS FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE**…… 81
17. *Sannikova M.* **THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE CONSTRUCTION OF NORMS OF LEGAL REGULATION OF LEGISLATION IN THE STRUCTURE OF STATE POWER IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**…… 85
18. *Stadnik V., Kubrick Ya., Zalisko O., Melnichuk M., Borovik Yu.* **THE PEDAGOGICAL BASIS OF ASSESSMENT IN THE EDUCATION OF STUDENTS OF UNIVERSITY**…… 89
19. *Futornyy S., Imas E., Ocadchaya O., Shmatova E., Glukhovsky P.* **FEATURES OF IMMUNOLOGICAL ADAPTATION UNDER THE INFLUENCE OF SIGNIFICANT PHYSICAL EXERTION**……. 93
20. *Cheplygin V., Ryabina S.* **SOCIAL FACTORS CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY**…….. 98
21. *Shashlov N.* **MOVEMENT ACTIVITY OF STUDENT YOUNG AS A FORM OF HEALTH STRUCTURE**…….. 102

УДК 378.011.3-051:796.071.4]:615.83

Базильчук О. В.
завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Хмельницький національний університет

ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА РІВНІВ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ДО РОБОТИ З ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

У статті автор експериментальним шляхом перевірив ефективність практичного впровадження системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. Порівняльний аналіз якісних результатів рівнів сформованості готовності студентів контрольних і експериментальних груп до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм після педагогічного експерименту засвідчив про більш виражені якісні зміни у студентів експериментальних груп, у професійну підготовку яких, впроваджувалася розроблена система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів.

Ключові слова: *система професійної підготовки, майбутні фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, мотиваційно-ціннісний критерій, рівні сформованості готовності.*

Базильчук О. В. Педагогическая диагностика уровня сформированности готовности будущих специалистов по физической терапии, эрготерапия к работе по восстановлению здоровья спортсменов *В статье автор экспериментальным путем проверил эффективность практического внедрения системы профессиональной подготовки будущих специалистов по физической терапии, эрготерапии к работе по оздоровлению спортсменов. Сравнительный анализ качественных результатов уровней сформированности готовности студентов контрольных и экспериментальных групп к работе по оздоровлению спортсменов по мотивационно-ценностным критерием после педагогического эксперимента показал о более выражены качественные изменения у студентов экспериментальных групп, в профессиональную подготовку которых внедрялась разработанная система профессиональной подготовки будущих специалистов по физической терапии, эрготерапии к работе по оздоровлению спортсменов.*

Ключевые слова: *система профессиональной подготовки, будущие специалистов по физической терапии, эрготерапии, мотивационно-ценностный критерий, уровни сформированности готовности.*

Bazyl'chuk O.V. Pedagogical diagnostics of the levels of preparedness formation of future specialists in physical therapy, ergotherapy to work with athletes' health recreation. *Using experimental way, the author has checked efficiency of practical implementation of the system of professional training of future specialists in physical therapy, ergotherapy to work with athletes' health recreation. Levels of formation of preparedness of future specialists in physical therapy, ergotherapy to work with athletes' health recreation have been determined by motivation and value criterion. Comparative analysis of quality results of levels of formation of students' preparedness from control and experimental groups to work with athletes' health recreation by motivation and value criterion after the pedagogical experiment showed more expressed quality changes with students of experimental groups, professional training of whom incorporated elaborated system of professional training of future specialists in physical therapy, ergotherapy to work with athletes' health recreation.*

High level of formation of motivation of students from the experimental groups to work in a multi-disciplinary team of specialists in athletes' health recreation was gained due to use of "round table" in the educational process with application of discussion with specialists-practitioners, doctors, and athletes; method of situational exercises and case-study tasks; methods of "brain storming"; business plays; methods of projects; creation of portfolio.

Analysis of the results of pedagogical experiment proved efficiency of the elaborated system of professional; training of future specialists in physical therapy to work with athletes' health recreation.

We consider perspectives of further research to be related to determination of the level of formation of future specialists in physical therapy, ergotherapy to work with athletes' health recreation by the information and cognitive criterion.

Key words*: system of professional training, future specialists in physical therapy, ergotherapy, motivation and value criterion, levels of preparedness formation.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Вітчизняні дослідники (Н. О. Бєлікова [1], Ю. О. Лянной [2], Л. П. Сущенко [4] та ін.) та закордонні вчені (M. Fjellström [5], A. Pettersson [6], G. Sole [7], Öhman Ann, Hägg Kerstin [9] та ін.) активно проводять дослідження щодо проблем формування компетентного фахівця у сфері фізичної реабілітації, а з позицій сьогодення у сфері фізичної терапії, ерготерапії.

Окремі питання, пов'язані з характеристикою критеріїв сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до різних видів професійної діяльності, розкривали Н. О. Белікова [1], О. Ю. Лянной [2], О. В. Погонцева [3] та інші. Так, Н. О. Белікова виокремила критерії та показники, за якими визначаються рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Ю. О. Лянной виокремив критерії сформованості готовності майбутніх магістрів з фізичної реабілітації до наукової та професійної діяльності. О. В. Погонцева визначила критерії сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної

діяльності в оздоровчих центрах.

Науковці наголошують на тому, що правильний вибір критеріїв є однією з найважливіших вимог до педагогічного експерименту, тому що критерії допомагають визначити розвиненість тієї властивості, на вивчення якої спрямоване дослідження.

Однак, на сьогодні відсутні роботи, присвячені проблемі розробки критеріїв сформованої готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів.

Формулювання мети дослідження.

Мета статті полягає у характеристиці педагогічної діагностики рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм.

Методи дослідження: Аналіз психолого-педагогічної, наукової та довідкової літератури. Математико-статистичні методи обчислення результатів дослідження. Для оцінювання сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм було використано «Тест-опитувальник щодо визначення мотивації досягнень, за методикою Ю. Орлова».

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотиваційно-ціннісний критерій характеризує рівень сформованості мотивації до роботи з відновлення здоров'я спортсменів, рівень відповідальності, потребу у наданні допомоги травмованому спортсменові і пошуку шляхів для їх запобігання та усунення; прагнення до самовдосконалення, саморозвитку та самореалізації у професійній діяльності.

Показниками мотиваційно-ціннісного критерію є: позитивне ставлення до реабілітаційної роботи з відновлення здоров'я спортсменів та професійної діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта; пізнавальна зацікавленість до досягнень у реабілітації в спорті та результату усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності; бажання і потреба у розробці та ефективному застосуванні відновних заходів, терапевтичних програм у своїй професійній діяльності; сформована потреба у постійному саморозвитку та самовдосконаленні у реабілітації в спорті; прагнення до відновлення здоров'я спортсменів у професійній діяльності.

З метою визначення рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм нами був проведений формувальний етап педагогічного експерименту, у якому взяли участь студенти третього та четвертого курсів навчання Хмельницького національного університету, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Для експериментальної перевірки ефективності впровадження системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів, студенти вказаних закладів вищої освіти були об'єднанні у дві групи, що у загальній кількості становило у контрольній групі (n = 104 особи) у експериментальній групі (n = 106 особи). Студенти контрольних груп навчалися за традиційною системою підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у закладах вищої освіти. У професійну підготовку студентів експериментальних груп впроваджувалася розроблена нами система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів. Зауважимо, що термін навчання, навчальні програми, вимоги до оцінювання студентів тощо в КГ і ЕГ були ідентичними.

Після завершення формувального етапу педагогічного експерименту, у процесі впровадження системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм статистично достовірно покращилися у студентів експериментальних груп з 11,02 $\pm$ 0,25 балів до 12,27 $\pm$ 0,24 балів ($t_{роз.}$ = 3,61) при ($p \leq 0,05$) порівняно з аналогічними результатами студентів контрольних груп з 10,46 $\pm$ 0,24 балів до 10,58 $\pm$ 0,27 балів, у яких достовірних змін не виявлено ($t_{роз.}$ = 1,45) при ($p \leq 0,05$)

Слід зазначити, що до педагогічного експерименту високий рівень сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм продемонстрували 7 студентів контрольних груп, що становить 6,73% та експериментальних груп, що становить 6,60%. Середній рівень сформованості готовності до відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм продемонстрували 34,62% студентів контрольних груп і 52,83% студентів експериментальних груп. Низький рівень сформованості готовності до відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм продемонстрували 61 студент контрольних груп, що становить 58,65%, і 43 студенти експериментальних груп, що становить 40,57% (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз рівнів сформованості готовності студентів контрольних і експериментальних груп до відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм

Рівні	Групи									
	Контрольні групи (n=104)					Експериментальні групи (n=106)				
	до експерименту		після експерименту		Різниця %	до експерименту		після експерименту		Різниця %
	Кількість (ч)	%	Кількість (ч)	%		Кількість (ч)	%	Кількість (ч)	%	
Високий	7	6,73	13	12,50	+5,77	7	6,60	18	16,98	+10,38
Середній	36	34,62	42	40,38	+5,77	56	52,83	69	65,09	+12,26
Низький	61	58,65	49	47,12	-11,54	43	40,57	19	17,92	-22,64

Порівняльний аналіз якісних результатів рівнів сформованості готовності студентів контрольних і експериментальних груп до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм після педагогічного експерименту свідчать про більш виражені якісні зміни у студентів експериментальних груп.

Високий рівень сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм було виявлено у 18 студентів експериментальних груп, що становить 16,98%, це на 10,38% більше порівняно з результатами до педагогічного експерименту. Натомість високий рівень сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм у студентів контрольних груп після експерименту було виявлено у 13 студентів, що становить 12,50%, це на 5,77% більше порівняно з результатами до педагогічного експерименту.

Це свідчить про ефективність розробленої системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів (табл. 1).

Окрім цього, було виявлено більш виражені якісні зміни у студентів експериментальних груп з середнім рівнем сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм порівняно з аналогічними результатами у студентів контрольних груп. Так, кількість студентів експериментальних груп з середнім рівнем сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм після завершення педагогічного експерименту збільшилася на 12,26%. Порівняльний аналіз аналогічних результатів у студентів контрольних груп свідчить про менш виражені якісні зміни. Так, кількість студентів контрольних груп з середнім рівнем сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм після завершення педагогічного експерименту збільшилася на 5,77% (табл. 1).

Оцінювання ефективності практичного впровадження системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів свідчить про ефективність розробленої системи. Так, після завершення педагогічного експерименту значно зменшилася кількість студентів з: не вираженою сукупністю мотивів, адекватних меті і завданням до роботи з відновлення здоров'я спортсменів; відсутністю позитивного ставлення до професійній діяльності в цілому та до роботи з відновлення здоров'я спортсменів, зокрема; не вираженою пізнавальною зацікавленістю; відсутністю позитивних досягнень у реабілітації в спорті; не усвідомленням вибору майбутньої професійної діяльності. Так, порівняльний аналіз результатів з низьким рівнем сформованості готовності студентів контрольних і експериментальних груп до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм до та після педагогічного експерименту свідчать, про більш виражені якісні зміни у студентів експериментальних груп. Так, кількість студентів з низьким рівнем мотивації у експериментальних групах зменшилася на 22,64%. Проте, порівняльний аналіз аналогічних даних у студентів контрольних груп, які навчалися за традиційною системою підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії у закладах вищої освіти, свідчить, про менш виражені якісні зміни порівняно з даними студентів експериментальних груп. Так, кількість студентів контрольних груп з низьким рівнем сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за мотиваційно-ціннісним критерієм після завершення педагогічного експерименту зменшилася на 11,54% студентів.

Це дозволяє стверджувати, що впровадження в освітній процес системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів дозволило усвідомити студентам значення та перспективу реабілітаційної діяльності, якою вони оволодівали для власного професійного становлення. Це вказує на високий рівень сформованості мотивації до роботи з відновлення здоров'я спортсменів, рівень відповідальності, потребу у наданні допомоги травмованому спортсменові і пошуку шляхів для їх запобігання та усунення; прагнення до самовдосконалення, саморозвитку та самореалізації у професійній діяльності.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Результати педагогічного експерименту свідчать про суттєві позитивні зміни рівнів сформованості готовності до роботи з відновлення здоров'я спортсменів у студентів експериментальної групи порівняно зі студентами контрольної групи. Високий рівень сформованості мотивації студентів експериментальних груп до роботи у мультидисциплінарній команді фахівців з відновлення здоров'я спортсменів досягався завдяки використанні у освітньому процесі методу «круглого столу» із застосуванням дискусій спільно з фахівцями-практиками, лікарями та спортсменами; методу ситуаційних вправ і завдань case-study; методу «мозкового штурму»; ділових ігор; методу проектів; складання портфоліо.

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив ефективність розробленої системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення здоров'я спортсменів за інформаційно-когнітивним критерієм.

Література

1. Бєлікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: [монографія] / Н. О. Бєлікова. – К.: ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
2. Лянной Ю. О. Професійна підготовка магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : теоретико-методичний аспект : [монографія] / Ю. О. Лянной. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А С. Макаренка, 2016. – 566 с.
3. Погонцева О. В. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих центрах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Погонцева – Київ, 2011. – 22 с.
4. Сущенко Л. П. Особливості формування здібностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в умовах сучасної парадигми вищої фізкультурної освіти / Л. П. Сущенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і

спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К1 (56) 15. – С. 347-350.

5. Fjellström, M., Naredi, S., Sawert, B. & Johnson, O. (2012). En bro mellan högre utbildning och profession: Utbildning för kliniska handledare i läkarutbildning. In: Nu 2012 Göteborg 17-19 oktober 2012: Gränslöst lärande. Paper presented at Nu 2012 Göteborg 17-19 oktober 2012 (pp. 131-132). Göteborg.

6. Pettersson A. F. Physiotherapist' stories about professional development / Anna F. Pettersson, Klara Bolander Laksov and Mona Fjellström // Physiotherapy Theory and Practice. – 2015. – Vol. 31. – Issue 6. – July. – P. 396-402.

7. Sole G. Employers' perspectives of competencies and attributes of physiotherapy graduates: an exploratory qualitative study / G. Sole, L. Claydon, P. Hendrick, J. Hagberg, J. Jonsson, T. Harland. – New Zealand Journal of Physiotherapy. – 2012. – 40 (3). – Pp. 123–127.

8. Öhman Ann, Hägg Kerstin Profession on the move: Changing conditions and gendered development in physiotherapy // Physiotherapy Theory and Practice. – 1998. – Vol. 14, no 1, 23-32 p.

References

1. Byelikova N. O. Pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi reabilitatsiyi do zdorov"yazberezhuval'noyi diyal'nosti: teoriya ta metodyka: monohrafiya / N. O. Byelikova. – K.: TOV «Kozari», 2012. – 584 s.

2. Lyannoy YU. O. Profesiyna pidhotovka mahistriv z fizychnoyi reabilitatsiyi u vyshchykh navchal'nykh zakladakh : teoretyko-metodychnyy aspekt : [monohrafiya] / YU. O. Lyannoy. – Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. – 566 s.

3. Pohontseva O. V. Formuvannya hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi reabilitatsiyi do profesiynoyi diyal'nosti v ozdorovchykh tsentrakh : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : 13.00.04 «Teoriya i metodyka profesiynoyi osvity» / O. V. Pohontseva – Kyiv, 2011. – 22 s.

4. Sushchenko L. P. Osoblyvosti formuvannya zdibnostey maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi reabilitatsiyi v umovakh suchasnoyi paradyhmy vyshchoyi fizkul'turnoyi osvity / L. P. Sushchenko // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport/» zbirnyk naukovykh prats' / Za red. H. M. Arzyutova. – K. : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2015. – Vypusk 3K1 (56) 15. – S. 347-350.

5. Fjellström, M., Naredi, S., Sawert, B. & Johnson, O. (2012). En bro mellan högre utbildning och profession: Utbildning för kliniska handledare i läkarutbildning. In: Nu 2012 Göteborg 17-19 oktober 2012: Gränslöst lärande. Paper presented at Nu 2012 Göteborg 17-19 oktober 2012 (pp. 131-132). Göteborg.

6. Pettersson A. F. Physiotherapist' stories about professional development / Anna F. Pettersson, Klara Bolander Laksov and Mona Fjellström // Physiotherapy Theory and Practice. – 2015. – Vol. 31. – Issue 6. – July. – P. 396-402.

7. Sole G. Employers' perspectives of competencies and attributes of physiotherapy graduates: an exploratory qualitative study / G. Sole, L. Claydon,

8. P. Hendrick, J. Hagberg, J. Jonsson, T. Harland. – New Zealand Journal of Physiotherapy. – 2012. – 40 (3). – Pp. 123–127.

9. Öhman Ann, Hägg Kerstin Profession on the move: Changing conditions and gendered development in physiotherapy // Physiotherapy Theory and Practice. – 1998. – Vol. 14, no 1, 23-32 p.

УДК 378.011.3 - 051:796 - 048.78 (045)

Безкопильний О.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії, методики фізичного виховання
Слаутіна Н.В.
старший викладач кафедри теорії, методики фізичного виховання
Поліщук О. Л.
кандидат філологічних наук, старший викладач кафедри іноземних мов
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

АКСІОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

Процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури визначається своєю складністю, багатогранністю та змістовністю. Вчитель є носієм основних, еталонних цінностей суспільства та передає їх підростаючому поколінню, тому в загальній структурі готовності вчителя фізичної культури аксіологічний аспект має особливе значення.

Стаття присвячена характеристиці аксіологічного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. З'ясовано, що у науковій літературі існують різні погляди відносно класифікації педагогічних цінностей, їх поділяють на загальнолюдські, духовні, практичні та особистісні. В процесі фізичного виховання формуються цінності різної спрямованості: матеріальні, фізичні, соціальні, психологічні, духовні, тощо.

Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності повинна бути спрямована на формування ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбереження. Це вимагає з'ясування наступних питань: місце здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей; узагальнення та аналіз вікових

особливостей факторів, що впливають на формування ціннісного ставлення до здоров'я та до фізичної культури; психолого-педагогічні умови; педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбереження; розробка та обґрунтування найбільш ефективної моделі організації педагогічного процесу, що забезпечить формування аксіологічного компоненту готовності.

Ключові слова: *готовність, майбутні вчителі фізичної культури, здоров'язбережувальна діяльність, основна школа, аксіологічний компонент.*

Безкопыльный А. А., Слаутіна Н. В. Полищук А. Л., Аксиологический компонент готовности будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе. *Процесс формирования готовности будущих учителей физической культуры характеризуется своей сложностью, многогранностью и содержательностью. Учитель является носителем основных, эталонных ценностей общества, передает их подрастающему поколению, поэтому в общей структуре готовности учителя физической культуры аксиологический аспект имеет особое значение.*

В статье представлена характеристика аксиологического компонента готовности будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности в основной школе. Установлено, что в научной литературе существуют различные взгляды относительно классификации педагогических ценностей, их разделяют на общечеловеческие, духовные, практические и личностные. В процессе физического воспитания формируются ценности различной направленности: материальные, физические, социальные, психологические, духовные и другие.

Система подготовки будущих учителей физической культуры к здоровьесберегательной деятельности должна быть направлена на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровьесбережению. Это требует выяснения следующих вопросов: место здоровья в иерархии общечеловеческих ценностей; обобщение и анализ возрастных особенностей факторов, влияющих на формирование ценностного отношения к здоровью и к физической культуре; психолого-педагогические условия; педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью и здоровьесбережению; разработка и обоснование наиболее эффективной модели организации педагогического процесса, которая обеспечит формирование аксиологического компонента готовности.

Ключевые слова: *готовность, будущие учителя физической культуры, здоровьесберегательная деятельность, основная школа, аксиологический компонент.*

Bezkopylny O. O., Slautina N.V., Polishchuk O.L. Axiological component of the will-be physical culture teachers' readiness to the health keeping activity in the secondary school. *The process of forming will-be physical culture teachers' readiness is determined by its complexity, many-sidedness and meaningfulness. Teacher is the carrier of the basic, benchmark values of the society and carries them to the growing generation that is why in the general structure of the physical culture teacher's readiness the axiological aspect has a special meaning.*

The article is devoted to the characteristics of the axiological component of the will-be physical culture teachers' readiness to the health keeping activity in the secondary school. It has been cleared out, that there exist different views as to the classification of the pedagogical values in the scientific literature, being divided into generally human, spiritual, practical and personal. In the physical education process values of different directness are formed: material, physical, social, psychological, spiritual, etc.

The system of will-be physical culture teachers' training to the health-keeping activity must be directed to the formation of the values-centered attitude to the health and health-keeping. It requires clearing out the following issues: the place of health in the hierarchy of the common human values; generalization and analysis of the age peculiarities of the factors influencing the formation of the values-centered attitude to the health and to the physical culture; psychological and pedagogical conditions; pedagogical conditions of the formation of the values-centered attitude to the health and the health-keeping; the work-out and substantiation of the most effective model of the pedagogical process organization securing the formation of the axiological component of readiness.

Key words: *readiness, will-be physical culture teachers, the health-keeping activity, the secondary school, the axiological component.*

Постановка проблеми. Проблема формування готовності майбутніх учителів до професійної діяльності – одна з центральних проблем сучасної педагогіки вищої школи. Удосконалення системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури спрямовано на підготовку компетентного фахівця, конкурентоспроможного на ринку праці, здатного відповідально здійснювати професійну діяльність, спираючись на вузькоспеціальні знання і на досвід ціннісного ставлення до праці і професії. Серед численних професійних завдань вчителя фізичної культури, сьогодні, все більш актуалізується проблема формування ціннісного ставлення учнів до фізичної культури, як засобу збереження і зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі, особливо актуальним, ми вважаємо, формування аксіологічного компоненту готовності.

Аналіз літературних джерел. Цінності різних сфер життєдіяльності людини, в тому числі і оздоровчої, досить докладно вивчені цілим рядом авторів. Для розуміння сутності аксіологічного аспекту вищої професійної освіти важливими є праці провідного вітчизняного вченого І. Д. Беха.

Значну увагу розкриттю теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх учителів фізичної

культури в своїх роботах приділяють О. Ю. Ажиппо [1], Є. А. Захаріна [5], Л. І. Іванова [6], Л. П. Сущенко [7], О. В. Тимошенко [8] та інші. Проблеми здоров'язбережувальної компетентності вчителів актуалізуються в працях вітчизняних (П. Б. Джуринський [3], В. Д. Дручик [4]) та зарубіжних (D. Birch [9], T. Lynch [10], F. Peterson [11], E. Sliepcevich [12]) вчених.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури визначається своєю складністю, багатогранністю та змістовністю. У структурі готовності вчителя фізичної культури до різних видів професійної діяльності науковці виокремлюють різні компоненти, що характеризують певні якості особистості. У зв'язку тим, що вчитель є носієм основних, еталонних цінностей суспільства та передає їх підростаючому поколінню, в процесі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі аксіологічний аспект має особливе значення.

Метою нашої роботи є характеристика аксіологічного компоненту готовності майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аксіологія це наука про цінності, що виконує роль методологічної основи, визначає систему педагогічних поглядів, в основі яких – учіння про загальні цінності людини та соціуму такі, як сенс життя, мета й обґрунтування людської (у тому числі й педагогічної) діяльності.

У педагогічній науці галузь наукового пізнання, що займається вивченням цінностей освіти, їх природою, функціями і взаємозв'язками є педагогічна аксіологія. Цінності включають в себе елементи морального виховання, найважливіші складові внутрішньої культури людини, що проявляються в особистісних установках, властивостях і якостях, визначають його ставлення до суспільства, природи, інших людей та самого себе.

В процесі професійної підготовки в умовах вузу йде систематичне накопичення, переробка і використання різноманітної інформації, що створює передумови до «аксіологізації» професійної підготовки та професійного виховання студентів. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду, мотивацію життєвої активності, основу життєвої концепції. Ціннісні орієнтації і мотиваційні структури є джерелом активності особистості, рушійними силами її особистісного і професійного розвитку.

У науковій літературі існують різні погляди відносно класифікації педагогічних цінностей. Цінності вчителя розглядають як внутрішній, емоційно освоєний регулятор діяльності педагога, що визначає його ставлення до навколишнього світу і до себе і моделює зміст і характер професійної діяльності. Перелік та співвідношення цінностей у структурі особистості відрізняються значним різноманіттям і органічною взаємозалежністю. В категорію професійно-педагогічних цінностей в широкому сенсі слід включати всі психолого-педагогічні утворення, що регулюють ставлення суб'єкта до світу, в тому числі і до іншої людини. «Аксіосфера» педагога це система, що включає моральні, політичні, естетичні, художні та інші цінності, кожна з яких є самостійною системою з різноманіттям особистісних проявів. Також систему гуманістичних професійно-педагогических цінностей вчителя розділяють на загальнолюдські, духовні, практичні та особистісні.

І.Д. Бех зазначає, що «цінності виникають і формуються внаслідок взаємодії індивіда з різними сторонами дійсності, з системою знань, норм і правил, і являються детермінантами її поведінки, спрямовують дії та вчинки». На думку вченого особистісні цінності слід розглядати як суб'єктивне утворення, тобто таке, яке водночас належить і суб'єкту і об'єктивному навколишньому світу [2].

Система цінностей майбутнього вчителя фізичної культури, його внутрішній світ, що цілеспрямовано формується в процесі професійної підготовки обумовлює якість майбутньої педагогічної діяльності. У зв'язку з цим стратегія формування професійних цінностей вчителя на сьогодні повинна бути однією з провідних у вітчизняній освіті, оскільки в структурі особистості педагога цінності займають особливе місце, представляючи собою свого роду базову конструкцію, яка є основою для становлення професійно-педагогічних якостей особистості вчителя, розвитку соціальних і особистісних компетенцій, формування його гуманістичної культури.

Фізичне виховання, як педагогічних процес, має величезний потенціал в аспекті виховного впливу на особистість учнів. У сфері фізичної культури формуються цінності різної спрямованості: матеріальні, фізичні (здоров'я, будова тіла, фізичні якості, вміння, навички, тощо); соціальні (відпочинок, розвага, задоволення; поведінка в колективі; поняття честі, совісті, і багато інших); психологічні (отримання радості від широкого діапазону емоційних переживань, швидкість мислення, уяви, творчі задатки, риси характеру, вольові якості); духовні (пізнання, самоствердження, самовираження, почуття власної гідності, естетичні та моральні цінності та ідеали); авторитет, спілкування тощо.

В процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі формування аксіологічного компоненту готовності, ми вважаємо, особливо актуальним у зв'язку перетвореннями в освіті, що пов'язані з визнанням людини найвищою цінністю. Для нашого дослідження важливим є твердження науковців про те, що здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною загальної культури особистості, що відображає багатство його духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Поняття «здоровий спосіб життя» – це типова сукупність форм, способів та звичок культурної повсякденної життєдіяльності, що об'єднує норми, цінності, що сприяють повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних та біологічних функцій.

Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності з точки зору аксіологічного компоненту повинна бути, заснована на принципах гуманістичної педагогіки і психології з пріоритетним завданням на формування ціннісного ставлення до здоров'я. Формування ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбереження у майбутнього вчителя фізичної культури передбачає з'ясування питань про місце здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей, факторів, що впливають на формування ціннісного ставлення до здоров'я та до фізичної культури, узагальнення та аналіз вікових особливостей цих факторів, виявлення закономірностей їх розвитку,

визначення педагогічних умов їх формування, а також найбільш ефективних моделей організації педагогічного процесу, що передбачають інтеграцію зазначених проектів. Крім того в процесі професійної підготовки майбутнього педагога, формування ціннісних орієнтацій (аксіологічного компоненту) вимагає врахування ряду психолого-педагогічних умов: інформаційних (зміст навчального плану та дисциплін циклу загальної та професійної підготовки); особистісних (поведінка, діяльність, спілкування, індивідуальні якості суб'єктів освітнього процесу); мотиваційної структури особистості майбутніх вчителів, їх ціннісні орієнтації; особистісні якості викладацького складу (система цінностей, стиль викладання, методи і методичні прийоми навчання і виховання); особливості взаємодії та спілкування викладача та студента (стиль спілкування, активність, взаємодія в процесі навчання і викладання), тощо.

Висновки. Аксіологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі передбачає вміння формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я усіх учасників освітнього процесу. Важливою педагогічною умовою формування аксіологічного компоненту готовності є особистісно-орієнтований педагогічний процес і такі чинники, як ціннісно-орієнтаційний простір, у якому інтегровані всі форми навчально-виховної, оздоровчо-гігієнічної та спортивно-масової роботи; ціннісно-орієнтована діяльність, специфічною особливістю якої є надання максимально можливої свободи вибору форм, засобів і ступеня участі, індивідуалізація педагогічного процесу на основі отримання і обліку інформації про стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, особливості ставлення до здоров'я та його збереження; рефлексії, тобто процесів самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних станів і емоційних реакцій, усвідомленням того, як він сприймається і оцінюється іншими учасниками спільної діяльності.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у визначенні критеріїв, показників і рівнів сформованості аксіологічного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі

Література

1.Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ажиппо Олександр Юрійович ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2013. – 39 с.

2.Бех І.Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1 Особистісно-орієнтований підхід теоретико-технологічні засади : [навч.метод. видання] / І.Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

3.Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / П. Б. Джуринський. – Одеса, 2013. – 43 с.

4.Дручик В.Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі: дис. ... канд пед. наук : 13.00.04 / Дручик Володимир Данилович; Академія рекреаційних технологій і права. – Київ, 2017. – 172 с.

5.Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Захаріна Євгенія Анатоліївна; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2013. – 525 с.

6.Іванова Л. І. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Любов Іванівна Іванова ; НПУ імені М.П.Драгоманова. – Київ, 2014. 61с.

7.Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.

8.Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Тимошенко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2009. – 38 с.

9.Birch D. What do master teachers consider important in professional preparation for school health education / D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur // The Journal of school health. – 2001. – № 75(4). – P. 56-60.

10. Lynch T. Health and physical education (HPE): Implementation in primary schools / Timothy Lynch // International Journal of Educational Research. – 2015. – Vol. 70. – PP. 88-100.

11. Peterson F. Enhancing teacher health literacy in school health promotion: a vision for the new millennium / F. Peterson, R. Cooper, J. Laird // The Journal of school health. 2001. – № 71(4). – P. 44.

12. Sliepcevich E. M. School health education: Appraisal of a conceptual approach to curriculum development / E. M Sliepcevich // Journal of School Health. – 2001. – Vol. 71 (8). – PP. 17-21.

References

1.Azhippo O. Y. (2013). Teoretychno-metodychni zasady pidhotovky majbutnikh uchyteliv fizichnoji kultury do profesijnoji dijalnosti u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of will-be physical culture teachers' training to the professional activity in the common education institutions]: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04 Doctor of ped. sciences dissertation resume: 13.00.04 / Azhippo Oleksandr Yurijovych ; Khark. H. S. Skovoroda nat. ped. un-ty. – Kharkiv., 2013. – 39 p.

2.Bekh I.D. (2003).Vykhovannya osobystosti [Personality education]: u 2-kh kn. Kn. 1 Osobystisno-orientovanyj pidkhid teoretyko-tekhnolohichni zasady : [navch.metod. vydannya] In 2 books. Book. 1 Personality-oriented approach theoretical and technological principles : [teach.method. edition] / I.D. Bekh. – K. : Lyubid, 2003. – 280 p.

3.Dzhurynsky P. B. (2013). Teoretychni i metodychni zasady pidhotovky majbutnikh uchyteliv fizychnoji kultury do zdorovjazberezhuvalnoji profesijnoji dijalnosti [Theoretical and methodological principles of will-be physical culture teachers' training to the health-keeping professional activity]: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya doktora ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teorija i metodyka prof. osvity» Doctor of ped. sciences dissertation resume : spec. 13.00.04 «Theory and methodology of the prof. education» / P. B. Dzhurynsky. – Odesa, 2013. – 43 p.

4.Druchyk V.D. (2017). Pidhotovka majbutnikh uchyteliv fizychnoji kultury do vprovadzhennya zdorovjazberezhuval'nykh tekhnolohij u starshij shkoli [Will-be physical culture teachers' training to the implementation of the health-keeping technologies in the higher school]: dis. ... kand ped. nauk : 13.00.04 Ped. sciences PhD dissertation: 13.00.04 / Druchyk Volodymyr Danylovych; Academy of recreational technologies and law. – Kuiv, 2017. – 172 p.

5.Zakharina Y. A. (2013). Teoretychni i metodychni zasady profesijnoji pidhotovky majbutnikh uchiteliv fizychnoji kultury do pozaklasnoji ta pozashkilnoji ozdorovcho-vykhovnoji roboty [Theoretical and methodological principles of the will-be physical culture teachers' professional training to the extra-class and the extra-school health-educational work]: dis. ... doktora ped. nauk : 13.00.04 Ped. sciences doctor dissertation: 13.00.04 / Zakharina Yevhenija Anatolijivna; Classical private University. – Zaporizhzhya, 2013. – 525 p.

6.Ivanova L. I. (2014). Teoretychni i metodychni zasady profesijnoji pidhotovky majbutnikh uchyteliv fizychnoji kultury do roboty z uchnyamy z vidkhylennyamy u stani zdorovja [Theoretical and methodological principles of the will-be physical culture teachers' professional training to the work with the pupils with deviations in the health state]: avtoref. dis. ... doktora ped. nauk: 13.00.04 Ped. sciences doctor dissertation resume: 13.00.04 / Lyubov Ivanivna Ivanova ; M.P.Drahomanov NPU. – Kyiv, 2014. 61p.

7.Sushchenko L. P. (2003). Teoretyko-metodolohichni zasady profesijnoji pidhotovky majbutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu u vyshchikh navchal'nykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of the will-be physical education and sport specialists professional training in the higher education institutions]: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teorija i metodyka profesijnoji osvity» Ped. sciences doctor dissertation resume : spec. 13.00.04 «Theory and methodology of the professional education» / L. P. Sushchenko. – K., 2003. – 45 p.

8.Tymoschenko O. V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady optymizatsiji profesijnoji pidhotovky vchyteliv fizychnoji kultury u vyshchikh navchal'nykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of the physical culture teachers' professional training optimization in the higher teaching institutions]: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teorija i metodyka profesijnoji osvity» Ped. sciences doctor dissertation resume: spec. 13.00.04 «Theory and methodology professional education» / O. V. Tymoschenko ; Nat. ped. M. P. Drahomanov University. – K., 2009. – 38 p.

9.Birch D. What do master teachers consider important in professional preparation for school health education / D. Birch, C. Duplaga, D. Seabert, K. Wilbur // The Journal of school health. – 2001. – № 75(4). – P. 56-60.

10. Lynch T. Health and physical education (HPE): Implementation in primary schools / Timothy Lynch // International Journal of Educational Research. – 2015. – Vol. 70. – PP. 88-100.

11. Peterson F. Enhancing teacher health literacy in school health promotion: a vision for the new millennium / F. Peterson, R. Cooper, J. Laird // The Journal of school health. 2001. – № 71(4). – P. 44.

12. Sliepcevich E. M. School health education: Appraisal of a conceptual approach to curriculum development / E. M Sliepcevich // Journal of School Health. – 2001. – Vol. 71 (8). – PP. 17-21.

Вареник О.Н.
кандидат наук по физической культуре и спорту,
старший преподаватель,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Абдулрахман Раман Нури
аспирант,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

УСЛОВИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМ СПОРТОМ В КУРДИСТАНЕ

В статье рассмотрены условия создания благоприятной среды для развития массового спорта в Курдистане. Цель исследования обусловлена необходимостью определения первоочередных организационно-управленческих действий, которые позволят повысить эффективность функционирования системы массового спорта. Для этого был проведен социологический опрос специалистов сферы физической культуры и спорта, а так же других сфер, участвующих в процессе управления массовым спортом в Курдистане. Анализ опроса показал, что в организационной структуре системы массового спорта существует ряд противоречий, которые не позволяют эффективно управлять ее деятельностью. Установлено, что проблемой, которая требует немедленного решения является дефицит кадров необходимого уровня квалификации. Решить проблему кадрового обеспечения и другие проблемы массового спорта возможно путем налаживания эффективного взаимодействия между заинтересованными лицами.

Ключевые слова: *массовый спорт; взаимодействие; кадры; противоречия.*

Вареник О.М., Нурі Абдулрахман Раман. Умови взаємодії зацікавлених організацій в процесі управління масовим спортом в Курдистані. *У статті розглянуто умови створення сприятливого середовища для розвитку*

масового спорту в Курдистані. Мета дослідження обумовлена необхідністю визначення першочергових організаційно-управлінських дій, які дозволять підвищити ефективність функціонування системи масового спорту. Для цього було проведено соціологічне опитування фахівців сфери фізичної культури і спорту, а також інших сфер, що беруть участь в процесі управління масовим спортом в Курдистані. Аналіз результатів опитування показав, що в організаційній структурі системи масового спорту існує ряд суперечностей, які не дозволяють ефективно управляти її діяльністю. Встановлено, що проблемою, яка потребує негайного вирішення є дефіцит кадрів необхідного рівня кваліфікації. Вирішити проблему кадрового забезпечення та інші проблеми масового спорту можливо шляхом налагодження ефективної взаємодії між зацікавленими особами.

Ключові слова: *масовий спорт; взаємодія; кадри; протиріччя.*

Varenyk O., Nuri Abdulrahman Raman. Terms of interaction between interested organizations in the mass sports management in Kurdistan. *In the article the conditions for creating favourable conditions for the development of the popular sport in Kurdistan have been discussed. The purpose of the study is determined by the need to determine the top-priority organizational and management actions that will improve the efficiency of the popular sport system. For this, a sociological survey of specialists in the field of physical training and sports, as well as other fields involved in the process of the popular sport management in Kurdistan, was held. The survey covered 106 specialists at the regional and municipal levels in the province of Dahuk. The analysis showed that there are a number of contradictions in the organizational structure of the popular sport system that do not allow to manage effectively its activities. It has been established that a problem that requires an immediate solution is the lack of personnel with the required level of qualification. The problem of the personnel administration and other problems of the popular sport can be solved by establishing the effective interaction between concerned entities. Our study has shown that the performance of state and other organizations depends largely on the conditions that determine their interaction. These conditions, in turn, have an impact on the activities of the whole structure and at the same time - on the implementation of the functions of each of these organizations separately. None of the structures of the popular sport does not operate with the highest possible efficiency that allows to conclude that it is necessary to put new structural innovations into practice that allow to deal efficiently with the challenges of the attracting people to physical activity in Kurdistan.*

Keywords: *mass sport; interaction; frames; contradictions.*

Постановка проблемы. Возрастание роли физической культуры и спорта в жизни большинства стран сопровождаются поиском рациональных эффективных форм и методов управления отраслью в целом и отдельными спортивными организациями. Ситуация актуальна и для стран Передней Азии, вступающих на путь демократических преобразований и независимого развития.

Для Курдистана со сложной внутренней структурой социально-экономической жизни особенно важно найти оптимальный вариант использования средств, затрачиваемых на развитие физической культуры и спорта при обосновании стратегии совершенствования организации и управления отраслью. Особенно препятствует процессу формирования современной системы массового спорта в Курдистане отсутствие соответствующих организационных решений и организационных структур в этой сфере. Перенесение же опыта соседних государств весьма затруднено ввиду специфики общественной жизни Курдистана.

Анализ последних исследований и публикаций, закладывающих начало решения данной проблемы и на которые опираются авторы. Предпосылками, которые способствовали выбору темы исследования стали труды представителей различных направлений современной науки, раскрывающие:

- особенности массового спорта и спорта для всех как системы и необходимость преодоления проблем, препятствующих их эффективной деятельности (Савченко, Сергеев, 2017; Дутчак, 2009; Вареник, 2014)
- действенность общетеоретических основ формирования и развития массового спорта как социального явления и имеющийся положительный опыт использования соответствующих ее механизмов в других сферах деятельности (Туленков, 2016; Андреева, 2014)
- возможность и необходимость использования в современных условиях сферы физической культуры и спорта инновационных подходов (Бубка, Платонов, 2017).

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящается статья. Важно подчеркнуть, что специалисты Курдистана не могут использовать результаты научных работ, касающихся предмета исследования, поскольку они не ведутся, как в тоталитарных, так и более демократических странах Ближнего Востока. Лишь ограниченную информацию можно получить в исследованиях, посвященных проблемам развития физической культуры и спорта в Палестине (А.Найрат, 2003; Самер К.И., 2016), Ираке (Ф.Редха, 2009), Ливане (Ю. Али, 2011).

Все это обусловливает наличие значительных препятствий в обеспечении целенаправленного развития сферы массового спорта в Курдистане на основе реализации государственной политики, отвечающей современным требованиям. Учитывая это, находим чрезвычайно актуальным научное исследование, результаты которого позволят целенаправленно создавать организационные условия для широкого привлечения различных групп населения Курдистана к активным занятиям спортом.

Формирование цели исследования (постановка заданий). В связи с этим, проведенное нами исследование было направлено на научное обоснование рациональных путей формирования организационных условий развития массового спорта в Курдистане. Достижения определенной цели предусматривало решение задач исследования:

1. Определить роль и место массового спорта на современном этапе развития курдского общества;
2. Осуществить анализ проблем, сдерживающих развитие массового спорта в Курдистане;
3. Определить приоритетные управленческие действия, направленные на повышение эффективности

массового спорта.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников и документов; системный анализ; организационный анализ и организационный диагноз; опрос (анкетирование); экспертная оценка; моделирование; методы математической статистики. Исследование проводилось в три этапа с 2016 по 2018 годы.

На начальном этапе нами был проведен пилотажный анкетный опрос, в котором приняли участие 106 специалистов, представляющих организации, деятельность которых прямо или косвенно связана с процессом управления массовым спортом Провинции Дахук. Это специалисты сферы физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, представителей общественных спортивных организаций, религиозных общин, государственных служащих.

Изложение основного материала с анализом полученных научных результатов. По результатам пилотажного опроса были классифицированы проблемы, максимально препятствующие развитию массового спорта в Курдистане и выявлены наиболее острые из них. Проблемами, комплексное решение которых, по нашему мнению, требует первоочередного решения, оказались отсутствие достаточного количества специалистов необходимой квалификации и отсутствие слаженности действий между различными структурами в процессе управления массовым спортом. К такому выводу нас привел и анализ литературных источников, раскрывающих проблемы развития массового спорта в других странах, в том числе, и в Украине. Это позволило получить объективную характеристику условий функционирования государственных и других организаций в конкретной социальной ситуации.

Нами был проведен опрос руководителей муниципальных органов по физической культуре и спорту, фитнес-инструкторов; тренеров детско-юношеских спортивных школ и клубов. Всего было опрошено 106 человек. Результаты проведенного нами опроса работников региональных комитетов по физической культуре и спорту Курдистана показали, что 100 % специалистов в проведении такой работы предпочитают быть организаторами, а не исполнителями. Наряду с этим, 14,15% из опрошенных относятся к работе, связанной с обеспечением условий для развития массовой физической культуры, как к одной из главных задач, а 81,13% - как к важному делу.

В целом прослеживается заинтересованность специалистов в ряде вопросов, связанных с развитием массовой физической культуры однако 62,26% из них признают свою деятельность в этом процессе безрезультативной. Связывают они это (рис.1) с отсутствием должного внимания руководителей государственных и других заинтересованных организаций к здоровью населения (21,07% опрошенных), сложившейся негативной практикой строительства спортивных сооружений в жилых районах (25,16%), неэффективным подбором, расстановкой и подготовкой й кадров в системе массовой физической культуры (19,5%), невниманием к проблемам физической культуры местных органов власти (16,97%) и другими объективными и субъективными причинами. Более половины (17,3%) респондентов указали на необходимость немедленного взаимодействия различных организаций, участвующих в управлении массовой физической культурой.

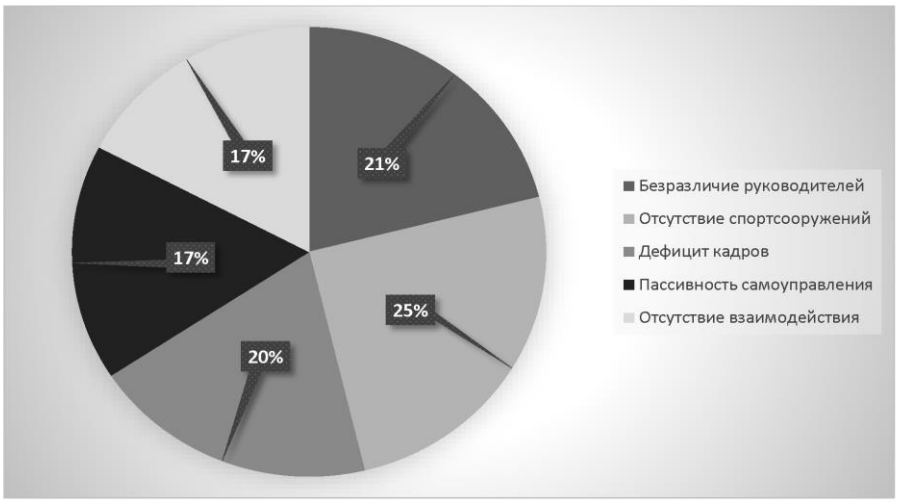


Рис.1. Основные факторы, сдерживающие развитие массового спорта в Курдистане (доля от абс. колич. опрошенных, %)

В этой связи следует отметить, что существующая система взаимодействия общественных спортивных организаций между собой в настоящее время не дает желаемых результатов. Процесс становления и развития этих организаций происходит болезненно: уменьшается их финансирование, наблюдается нестабильность структуры, и как следствие,- сокращения персонала. Проявляется неспособность центральных органов власти в сфере физической культуры и спорта координировать деятельность значительно возросшего числа самоорганизованных коллективов занимающихся и спортивных клубов, взаимодействовать с другими общественными организациями и органами власти на всех уровнях [2, с. 4].

Необходимо также акцентировать внимание на неблагоприятной тенденции, возникающей в среде специалистов относительно оценки деятельности органов власти по развитию массового спорта. Проведенный нами

социологический опрос среди работников региональных органов власти показал, что ситуация изменяется в худшую сторону.

Наши исследования показывают, что результативность проведения традиционных спортивно-массовых мероприятий - соревнований по футболу, борьбе, национальным видам спорта не улучшается. Количество людей принимающих участие в этих соревнованиях остается прежним, несмотря на то, что в целом внимание органов власти к проблемам семьи, молодежи и детей возросло, создано Министерство по делам молодежи и спорта. Очевидной есть проблема отсутствия координации действий между структурами, которые опекаются проблемами семьи и молодежи, а так же спортивными организациями.

Трудно не согласиться с автором Омельченко С.А., которая считает, что «для повышения уровня здоровья подрастающего поколения необходимо создать валеонасыщенное пространство, в котором все социальные институты общества были бы объединены единой идеей общими усилиями выполнить заказ государства относительно формирования и воспитания здорового поколения» [5, стр. 4].

Второй наиболее важной проблемой, которая была выявлена нами в ходе предварительного социологического исследования, была проблема дефицита в сфере массового спорта кадров необходимого уровня квалификации. В данном аспекте, в процессе опроса экспертов из числа руководителей и научных работников, нас интересовало то, какие формы повышения квалификации являются наиболее эффективными и какие источники информации используют специалисты различных организаций в своей деятельности.

Респондентам было предложено проанализировать ряд форм повышения квалификации (рис. 2). Анализ результатов опроса позволил выявить как общие, предпочитаемые в большей или меньшей степени представителями основной части опрошенных, так и отдельные формы повышения квалификации, предпочтение которым отдали лишь определенные категории специалистов.



Рис. 2. Сравнительный анализ мнений респондентов относительно предпочитаемых форм повышения квалификации специалистов массового спорта

В общей иерархии приведенных форм значительное место занимают групповые тренинги. Вместе с тем, если педагоги, непосредственно работающие с различными группами населения (48,1%) оценили ее наиболее высоко, то руководящие лица в сфере физической культуре и спорту - как одну из менее эффективных (18,92 %). По нашему мнению, это во многом связано с тем, что тренинговая деятельность в Курдистане – явление достаточно новое, тренинги интересны и познавательны для специалистов, непосредственно контактирующих с людьми в процессе осуществления двигательной активности. В свою очередь, те кто призваны их организовывать, еще не достаточно готовы к этому. Тренинговая деятельность предусматривает разносторонний обмен информацией, представители руководящего звена в большей мере настроены только лишь на односторонний поток информации по иерархическому принципу.

Полученные нами данные о значении стажировок на базе наиболее развитых структур, в том числе и с возможностью изучения опыта организации двигательной активности в наиболее развитых странах мира, как одной из форм повышения квалификации, позволяют констатировать ее неоднородность в оценке специалистами различных организаций. Так, представители общественных организаций и тренеры оценили ее как наиболее эффективную. Наряду с этим, представители управленческого аппарата, как одну из менее эффективных.

Данные исследования о роли аттестации (56,76% респондентов подтвердили целесообразность ее проведения) позволили обратить внимание именно на эту форму оценки профессиональных качеств специалистов. Как показал анализ практики, в системе организации двигательной активности населения в Курдистане отсутствует система комплексной оценки уровня квалификации кадров, приведенная в соответствие с современными требованиями и запросами потребителей.

Несмотря на то, что на сегодняшний день в Курдистане принята программа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, популяризацию регулярной двигательной активности, развивается множество спортивных клубов, проблема кадрового обеспечения остается достаточно острой. Подавляющее число тренеров, фитнес-инструкторов, это в лучшем случае – учителя и преподаватели физической культуры, а зачастую – любители, на общественных началах, в свободное от основной работы время, передающие свой личный опыт организации двигательной активности другим [7, с. 3]. В стране не достаточно учебных заведений осуществляющих качественную подготовку кадров соответствующей квалификации. Как следствие сказанного, возрастает потребность повышения квалификации специалистов.

Мы предполагали, что на основе взаимодействия государственных и общественных организаций возможно по-новому подойти к процессу усовершенствования деятельности педагогических работников и менеджеров в сфере физической культуры и спорта, объективно оценить качество их работы с учетом опыта, квалификации, стажа, сложности выполняемых функций и т.п.

Вместе с тем, анализ нормативных документов показал, что для проведения такой первичной оценки и последующих аттестаций не разработана необходимая нормативная база. По нашему мнению, существует необходимость создания положений о проведении таких аттестаций, типовая документация, методические рекомендации и т.п. На основании полученных в ходе исследования данных, мы предполагаем, что внедрение аттестации педагогического и управленческого составов кадров сферы физической культуры и спорта в Курдистане придаст новый импульс развитию отрасли.

Проблема изучения состояния кадрового потенциала и возможностей дальнейшего его развития как одной из наиболее важных составляющих в процессе управления спортивной работой с различными группами населения обусловила необходимость изучения мнения специалистов об основных источниках получения информации, которые они используют в профессиональной деятельности. Полученные результаты создают представление об этом как в целом, так и по каждой категории респондентов в отдельности. Согласно полученному значению коэффициента ранговой корреляции, основным источником информации по вопросам развития и функционирования массового спорта для специалистов в Курдистане являются интернет-ресурсы, обмен опытом с коллегами по работе, участие в семинарах, проводимых вышестоящими структурами, результаты анализа статистических данных, полученных в ходе проведения социологических опросов, данные отчетной документации (рис.3).



Рис.3. Распределение ответов респондентов относительно использования различных источников информации.

Мнение респондентов едино в том, что значительная часть информации содержится в текущих документах вышестоящих организаций (региональных, государственных). В данном случае работники управленческого звена: менеджеры, руководители организаций (56,75%), признают такие документы наиболее важным для себя источником информации. На наш взгляд, это вызвано отлаженной системой документооборота на уровне государственных организаций.

Как показали результаты анкетирования, 24,52% респондентов не находят в директивных документах конкретной информации, ориентированной на разрешение проблем массового спорта на местах. Решения, принятые в сфере физической культуры и спорта за последние годы частично разрешают существующие проблемы в этой сфере. Также они явились основой для принятия различными государственными и общественными организациями различных совместных решений, соглашений, постановлений регулирующих кадровые, финансовые и организационные отношения в сфере массового спорта.

Однако, по-нашему мнению, практическая реализация положений этих документов не может в полной мере разрешить назревшие проблемы в сфере без принятия решений на государственном уровне. Получение информации от населения специалисты педагогической направленности (53,77%) признают наименее информативным источником. Это мнение разделяют специалисты управленческого звена сферы физической культуры и спорта, а также других

организаций (70,27%).

По нашему мнению, такой результат опроса вызван не столько объективными причинами, а не достаточно качественной организацией сбора информации. Ведь в условиях становления и развития рыночных отношений, развития маркетинговых технологий, изучение спроса, предпочтений и пожеланий конечного потребителя – достаточно важный и признанный в развитых странах канал коммуникации [4, с. 313].

В результате опроса установлено, что такие оперативные источники информации, как газеты, журналы, телевидение постепенно утрачивают свое прежнее значение, уступили место интернет-ресурсам [1, с. 121] и по этой причине мало используются специалистами в практической деятельности. Во многом это обусловлено тем, что вопросам массового спорта в печатных источниках и на телевидении уделяется значительно меньше внимания, чем публикациям технических результатов и обзоров соревнований спорта высших достижений. Печатные средства массовой информации и телевидение практически не освещают, как подтверждают результаты исследования, актуальные вопросы использования средств физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья. На страницах печатных изданий содержится мало информации касающейся методики организации регулярной двигательной активности, а те материалы, что публикуются, носят несистемный эпизодический характер.

Исследования, проведенные современными авторами показывают [3, с. 44], что для повышения эффективности рекламы здорового образа жизни и двигательной активности следует активнее применять дискуссионный характер мероприятий, больше уделять внимания освещению проблем массового спорта. Как общественные институты, средства массовой информации должны осуществлять не только информационную и методическую функции, но и являться координаторами деятельности государственных, общественных организаций в этой сфере и других заинтересованных лиц [6, с. 116]. При изучении ответов респондентов об использовании различных источников информации по вопросам массового спорта, подтвердило свою актуальность одно из противоречий в сфере массового спорта, касающееся современных запросов общества и практики. Речь идет, в частности, о незначительном среднем (10,38%) использовании новейших достижений спортивной науки, современных научно-методических разработок в профессиональной деятельности специалистов в области менеджмента и педагогики массового спорта, в полном или частичном игнорировании таких инноваций в практической деятельности специалистами руководящего звена.

Неоднозначность в оценках респондентов прослеживается в процессе определения ими уровня эффективности деятельности структур массового спорта на первичном (местном) уровне – детско-юношеских спортивных школ и клубов, фитнес-центров и самоорганизованных групп занимающихся различными видами двигательной активности и др. Социологический опрос, проведенный нами, показал, что специалисты наиболее высоко оценивают эффективность работы детско-юношеских спортивных клубов (37,84%), а как наименее результативную – деятельность структур, непосредственно организующих двигательную активность для лиц женского пола (5,41%).

Выводы и перспективы дальнейшего поиска в данном направлении. Таким образом, проведенные нами исследования показывают, результативность деятельности государственных и других организаций во многом зависит от условий, определяющих их взаимодействие. Эти условия, в свою очередь, оказывают влияние на деятельность целостной структуры и одновременно – на реализацию функций каждой из этих организаций в отдельности. Ни одна из перечисленных структур не действует с максимально высокой эффективностью, что позволяет сделать вывод о необходимости внедрения в практику новых структурных новаций, позволяющих продуктивно решать задачи массового спорта в Курдистане.

Литература

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення / Олена Валеріївна Андрєєва. – Київ: Поліграфсервіс, 2014. – 279 с.

2. Вареник О. М. Організаційна взаємодія між суб'єктами спорту для всіх на місцевому рівні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Вареник Олег Миколайович – Київ, 2014. – 22 с.

3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обгрунтуванння і практичне застосування / Мирослав Дутчак. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 44–52.

4. Круцевич Т. Характеристика складових теорії фізичної рекреації / Т. Круцевич, О. Андреева, О. Благій, Л. Погасій // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2017. – С. 313-320.

5. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.05. "соціальна педагогіка" / Омельченко Світлана Олександрівна – Луганськ, 2008. – 46 с.

6. Савченко В. Управління сферою фізичної культури і спорту у науковому дискурсі в Україні [Електронний ресурс] / В. Савченко, А. Сергеєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_20.

7. Самер К. І. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Самер К. І. – Київ, 2016. – 20 с.

Reference

1. Andrjejeva O. V. (2014), "Physical Recreation of Different Groups of the Population", Poligrafservis.

2. Varenyk O.M. (2014), "Organizational interaction between institutions of sports for all at the local level", National University of Physical Education and Sports of Ukraine.

3. Dutchak M. (2015), "The paradigm of health-enhancing phisical activity: theoretical substantiation and practical implementation", Theory and methods of physical education and sports.– 2015. – Vol. 2. – pp. 44–52.

4. Krutsevich T, et al. (2017), "Characteristic Components of the Theory of Physical Recreation", Fizychne Vyhovannja, Sport i Turysts'ko-Krajeznavcha Robota v Zakladah Osvity.

5. Omelchenko S.O. (2008), "Theoretical and Methodological Bases of Society's Social Institutions' Cooperation in Forming Healthy Way of Life among Comprehensive School Students", Luhansk Shevcheko National Pedagogical University

6. Savchenko V, Sergejev A. (2016), "Management of the sphere of physical culture and sports in scientific discourse in Ukraine", available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_20.

7. Samer K. I. Hader, (2016), "Organizational and methodological background for the implementation of fitness-technologies in physical education of Palestinian students", National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Ministry of Education and Science of Ukraine.

УДК [796.412:796.015.365]796.015

Гуменюк С.В.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ І ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ» З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

Мета: кореляційний аналіз взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «ювенали» з акробатичного рок-н-ролу. Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В дослідженні взяли участь 40 спортсменів (20 спортивних пар категорії «Ювенали»).

Результати даного дослідження показали вірогідний кореляційний взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів у досліджуваній групі в якій застосовано засоби функціонального тренінгу в річному макроциклі підготовки. Висновки: встановлено динаміку вірогідних кореляційних взаємозв'язків показників компонентів силової і швидкісно-силової підготовки, спеціальної витривалості та морфо-функціонального стану спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу.

Ключові слова: *акробатичний рок-н-рол, спеціальна фізична підготовленість, кореляційний аналіз, функціональний тренінг.*

Гуменюк С.В. Особенности функционального тренинга и его влияние на взаемосвязи показателей специальной физической подготовленности спортсменов категории "Ювеналы" в акробатическом рок-н-ролле. *Цель: корреляционный анализ взаимосвязей показателей специальной физической подготовленности спортсменов категории «Ювеналы» из акробатического рок-н-ролла. Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании участвовали 40 спортсменов (20 спортивных пар категории «Ювеналы»).*

Результаты данного исследования показали достоверные корреляционные взаимосвязи показателей специальной физической подготовленности юных рокенроллистов в исследуемой группе в которой применены средства функционального тренинга в годовому макроцикле подготовки. Выводы: установлено динамику достоверных корреляционных взаимосвязей показателей компонентов силовой и скоростно-силовой подготовки, специальной выносливости та морфо-функционального состояния спортсменов категории «Ювеналы» в акробатическом рок-н-ролле.

Ключевые слова: *акробатический рок-н-ролл, специальная физическая подготовленность, корреляционный анализ, функциональный тренинг.*

Humeniuk S. Features of the functional training and its impact on the interconnection of the indices of special physical fitness of the "Juvenal" category athletes of acrobatic rock and roll. *Purpose: correlation analysis of the interconnection of the indices of special physical fitness of the "Juvenal" category athletes of acrobatic rock and roll. Material and methods: theoretical analysis and generalization of the special scientific and methodological literature data, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. 40 athletes (20 sports pairs of the category "Juvenal") were involved into the study. The results of this study showed reliable correlation interrelations between the indices of special physical fitness of young rockenrollists in the research group were the means of functional training were applied in the annual macrocycle of training. Conclusions: the dynamics of reliable correlation interrelations between the parameters of the components of power and speed-strength training, special endurance of the morpho-functional state of the athletes of the "Juvenal" category from acrobatic rock'n'roll was found.*

Key words*: acrobatic rock'n'roll, special physical fitness, correlation analysis, functional training.*

Вступ. Багаторічна підготовка в спорті ввібрала в себе багато- структурну схему розподілу навантаження в

навчально-тренувальному процесі спортсменів того чи іншого етапу підготовки. Велике значення має розподіл навантаження в навчально-тренувальному процесі спортсменів акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки, так як він характеризується різкою зміною вікових морфо-функціональних показників [5,8,9].

Достатньо високий темп музичного супроводу (48 тактів у хв.) у виконанні змагальної програми корегує методи і засоби проведення навчально-тренувального процесу рокенролістів на даному етапі у річному макроциклі підготовки [7]. Автори Луценко Л.С. [6], Артем'єва Г.П. [1], Балунова К. Н. [2] висвітили проблематику навчально-тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки. Автори монографії Батєєва Н.П., Кизім П.М. [4] запропонували розподіл навантаження одного тренувального заняття ударного мікроциклу контрольно-підготовчого мезоциклу де структура полягала в збільшенні інтенсивності навантаження при нарощіванні кількості повторів виконання всіх акробатичних елементів дозволених в кваліфікаційних раундах змагання. Виконання специфічних елементів акробатичного рок-н-ролу потребує відповідного рівня розвитку рухових якостей та їх взаємозв'язку, що впливають на рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Невід'ємною частиною вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів є застосування допоміжних вправ в навчально-тренувальному процесі [4,8,11,12]. Для досягнення високих результатів в акробатичному рок-н-ролі є потреба пошуків нових засобів і методів вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості рокенролістів в навчально-тренувальному процесі на даному етапі підготовки.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав проблеми про наявність розподілу навантаження в навчально-тренувальному процесі спортсменів, виявлення рухових якостей і їх взаємозв'язку, які впливають на рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки, це й обумовило актуальність даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. з теми: «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (№ 0116U008943)

Мета дослідження: кореляційний аналіз взаємозв'язків показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; спеціальне педагогічне тестування; педагогічний експеримент; медико-біологічні дослідження; використаний парний коефіцієнт кореляції Браве-Пірсона; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортсмени категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу контрольної і експериментальної груп тренувалися в однакових умовах за однаковою програмою. Різниця полягала тільки в різному розподілі засобів фізичної підготовки. Основною відмінністю експериментальної методики від традиційної було використання в кінці основної частини занять засобів функціонального тренінгу [6].

В даній роботі вперше представлено допоміжні вправи, які структуровані в комплексі функціонального тренінгу з навантаженням відповідно віковим параметрам рокенролістів і застосовані в ЕГ протягом педагогічного експерименту.

Особливості функціонального тренінгу застосованого в навчально-тренувальному процесі – це його варіативність. Аналіз засобів функціонального тренінгу виявив доцільність варіативності навантаження за рахунок вправ різної спрямованості. Комплекс функціонального тренінгу містив в собі вправи силової, швидкісно-силової підготовки, витривалості, а також статичної стійкості, що дало змогу змінювати характеристику навантаження. На початку виконання комплексу функціонального тренінгу показників ЧСС у рокенролістів коливались від 96 до 120 ударів на хвилину, що показує одержане ними навантаження в основній частині навчально-тренувального процесу.

В період виконання комплексу функціонального тренінгу показники результатів ЧСС спортивної пари одержували за допомогою пульсометру MAVENS G03+ (Табл.1).

Таблиця 1

Показники ЧСС при виконанні комплексу вправ функціонального тренінгу ($n_1 = n_2 = 20$)

№ з/р	Комплекс вправ	Показники ЧСС партнерів				Показники ЧСС партнерок			
		X	Σ	m	V%	X	σ	m	V%
1	бурпі (кіль-ть,16 разів)	161,4	9,9	3,3	6,1	148,3	7,09	2,36	4,8
2	планка 1 (60 с.)	147	10,23	3,41	6,9	162,9	5,32	1,77	3,3
3	планка 2 (60 с.)	111	8,69	2,9	7,8	130,7	5,12	1,7	3,9
4	планка 3 (30 с.)	130,3	9,12	3,04	6,9	143,7	5,68	1,9	3,9
5	бурпі' (кіль-ть, 16 разів)	141,1	11,4	3,8	8,1	139,6	5,5	1,8	3,9
6	планка 1' (60 с.)	153,1	12,46	4,15	8,1	169	7,02	2,34	4,1
7	планка 2' (60 с.)	128,1	13,0	4,33	10,2	132	7,39	2,44	5,5
8	планка 3' (30 с.)	133,5	13,4	4,46	10,1	125,2	8,18	2,72	6,5
9	Пліометрична вправа 1 (кіль-ть, 16 разів)	128	13,21	4,4	10,3	170,6	6,19	2,1	3,6
10	Пліометрична вправа 2 (кіль-ть, 16 разів)	125,6	11,46	3,86	9,1	174	6,39	2,13	3,6
11	Пліометрична вправа 3 (кіль-ть, 16 разів)	127,5	11,6	3,86	9,1	177,5	4,62	1,54	2,6
12	координаційна доріжка (кіль-ть, 16 разів)	167,4	11,78	3,92	7,1	165,1	4,75	1,58	2,8

13	вправа в парі (30 с)	135,6	12,23	4,07	9,0	131	6,15	2,2	4,6
14	вправа на розвиток вестибулярної стійкості (с)	155,1	13,48	4,49	8,7	141	6,39	2,13	4,5
15	біг (1-й раз) на місці у максимальному темпі (20 с.; пауза 10 с.)	141,7	13,0	4,33	9,2	158,7	6,02	2,0	3,8
16	біг (2-й раз) на місці у максимальному темпі (20 с.; пауза 10 с.)	147,4	12,96	4,32	8,8	171,1	5,15	1,7	3
17	біг (3-й раз) на місці у максимальному темпі (20 с.; пауза 10 с.)	150,5	12,64	4,21	8,4	184,4	2,91	1,8	2,9
18	біг (4-й раз) на місці у максимальному темпі (20 с.; пауза 10 с.)	157,2	13,45	4,48	8,5	174,7	5,25	1,75	3

Визначення рівня інтенсивності навантаження рокенролістів при виконанні комплексу вправ функціонального тренінгу проводилось за формулою Карвонена (220-N) уд./хв., де N – вік спортсмена. Оптимальним вважається навантаження, що змушує серце битися частотою, яка складає 75-85% від ЧССmax [10].

Середні вікові показники досліджуваної групи: партнери (n=10) -12,5 років ; партнерки (n=10) -12,1 років. В даному випадку максимальні середні показники ЧСС у партнерів і партнерок не перевищують 207 уд./хв.

Аналіз результатів ЧСС рокенролістів ЕГ при виконанні комплексу вправ функціонального тренінгу показав найбільші середні показники ЧССmax у партнерів 167,4 уд./хв., вправа «координаційна доріжка» Відсоткове співвідношення - 80,9 % від ЧССmax. Група однорідна, V = 7,1% .

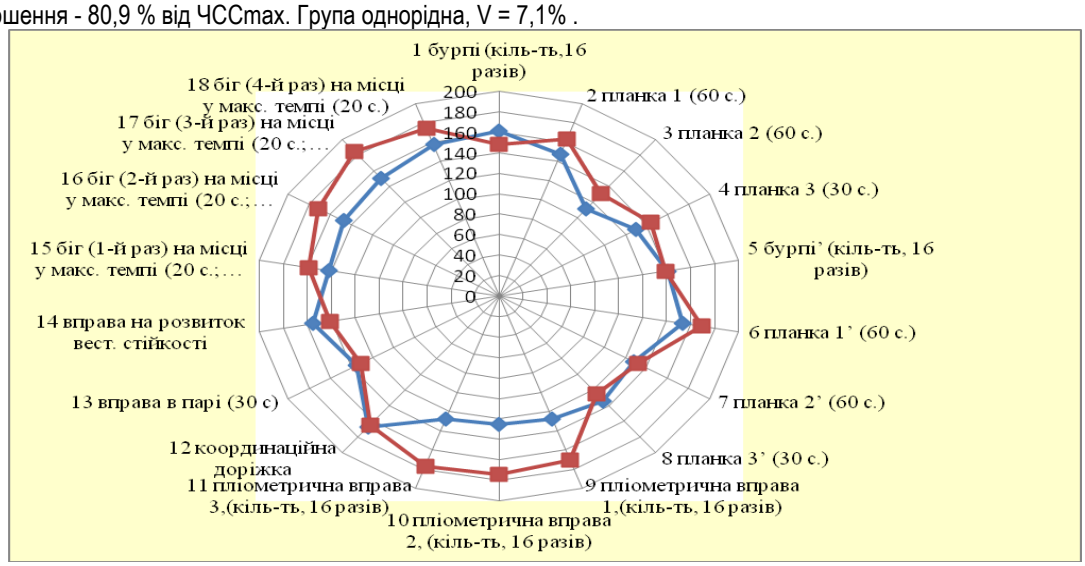


Рис.1. Результати ЧСС рокенролістів (партнери+партнерки) ЕГ при виконанні комплексу вправ функціонального тренінгу.

А – середні показники ЧССmax партнерів при виконанні комплексу вправ функціонального тренінгу;
В –середні показники ЧССmax партнерок при виконанні комплексу вправ функціонального тренінгу.

Найбільші середні показники ЧССmax у партнерок показано у вправі «біг 3-й на місці у максимальному темпі (20 с.)» 184,4 уд./хв., у відсотковому співвідношенні - 89,1 % від ЧССmax, що показує велике навантаження у виконанні даної вправи. Група однорідна, V = 2,9 %. Застосування комплексу вправ функціонального тренінгу показує мінімальні і максимальні показники ЧСС рокенролістів ЕГ (Рис.1). Загальний середній показник ЧСС у партнерів при використанні засобів функціонального тренінгу становив 141,9 уд./хв., загальний середній показник ЧСС у партнерок при виконанні функціонального тренінгу 155,5 уд./хв. Для визначення стану рухової функції юних рокенролістів, а також для оцінки взаємозв'язків між показниками спеціальної фізичної підготовленості було проведено кореляційний аналіз в КГ та ЕГ (табл.2-9). В даних таблицях тести: Т1, Т2, Т5 визначають рівень розвитку швидкісно-силових компонентів; тест Т6 визначає рівень розвитку силових компонентів; рівень розвитку спеціальної витривалості визначають тести: Т3, Т4, Т7.

Таблиця 2

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів (партнери) КГ до педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,58	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,33	0,48	1					

4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)	0,25	0,44	0,76*	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,5	0,44	0,66	0,5	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,54	0,73*	0,08	-0,1	0,4	1		
7	Виконання змагальної програми нонстопом (кіль-ть разів)	0,7*	0,53	0,65	0,5	0,8*	0,4	1	
8	Індекс Руф'є	-0,4	-0,47	- 0,89*	0,76*	-0,47	-0,11	-0,47	1

Примітка. * – високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.

В результаті кореляційного аналізу в КГ до педагогічного експерименту нами отримано 14 вірогідних і значущих кореляційних зв'язків між даними тестами спеціальної фізичної підготовленості. Отримано 6 вірогідних взаємозв'язків між тестами на спеціальну витривалість (r = 0,76;), спеціальну витривалість і індекс Руф'є (r = - 0,89; r = 0,76); силову і швидкісно-силову підготовку (r = 0,73); швидкісно-силову підготовку і спеціальну витривалість (r = 0,8) і 8 значущих кореляційних зв'язків - від 0,5 до 0,69.

Найбільша кількість зв'язків з тестом Т1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» (r = 0,58); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,5); Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,54) та Т7 «Виконання змагальної програми нонстопом (кіль-ть разів)» (r = 0,7).

Така кількість зв'язків з тестом Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т4 «Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)» (r = 0,76); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,66); Т7 «Виконання змагальної програми нонстопом (кіль-ть разів)» (r = 0,65); індекс Руф'є (r = - 0,89).

Найвищим інформативним показником є стан спеціальної витривалості і індексу Руф'є (r = 0,8; r = - 0,89). Отримані середні значення індексу Руф'є досліджуваної групи 11,1 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Таблиця 3

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролісток (партнерки) КГ до педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,41	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,53	0,4	1					
4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)	0,21	0,23	0,21	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,42	0,08	0,65	0,5	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,51	0,47	0,53	0,4	0,81*	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	0,65	0,41	0,65	0,25	0,8*	0,81*	1	
8	Індекс Руф'є	-0,37	-0,33	-0,17	-0,59	-0,27	-0,14	-0,45	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

В результаті кореляційного аналізу в КГ (партнерки) до педагогічного експерименту нами отримано 10 вірогідних і значущих кореляційних зв'язків між даними тестами спеціальної фізичної підготовленості. Отримано 3 вірогідних взаємозв'язків між тестами на швидкісно-силову і силову підготовку (r = 0,81); швидкісно-силову підготовку і спеціальну витривалість (r = 0,8); силову і спеціальну витривалість (r = 0,81) і 8 значущих кореляційних зв'язків - від 0,5 до 0,69.

Найбільша кількість зв'язків з тестом Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» (r = 0,65); Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,65); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,8); Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,81).

Три взаємозв'язки з тестом Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» (r = 0,51); Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,53); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер

(в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,81).

Найвищим інформативним показником є стан силової підготовки і спеціальної витривалості (r = 0,81). Отримані середні значення індексу Руф'є 11,3 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Таблиця 4

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів (партнери) КГ після педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,84*	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,41	0,36	1					
4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в американ спін,(кіль-ть разів)	0,33	0,39	0,81*	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	-0,13	-0,16	0	0,27	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,62	0,36	0	-0,1	0,25	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	--0,71*	0,69	0,46	0,25	-0,1	0,62	1	
8	Індекс Руф'є	-0,42	-0,16	-0,07	-0,12	-0,6	-0,51	-0,25	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів контрольної групи після педагогічного експерименту показано в таблиці 3. Кількість вірогідних взаємозв'язків від 0,7 до 0,89 у виконанні тестів зменшилась в порівнянні з первинним тестуванням на 50%. Після повторного тестування загальна кількість взаємозв'язків від 0,5 до 0,69 зменшилась на 37,5%. Зменшення вірогідних зв'зків дозволяє припустити зменшення напруги адаптаційних механізмів, що виникає внаслідок тренування.

Отримані середні значення індексу Руф'є 10,7 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Таблиця 5

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролісток (партнерки) КГ після педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,36	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,52	0,59	1					
4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в американ спін,(кіль-ть разів)	0,58	0,39	0,66	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,79*	0,64	0,74*	0,61	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	-0,15	0,16	0,1	-0,1	0,25	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	0,67	0,37	0,49	0,18	0,48	-0,1	1	
8	Індекс Руф'є	-0,69	-0,04	-0,18	-0,04	-0,65	-0,11	-0,43	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролісток (партнерок) контрольної групи після педагогічного експерименту показано в таблиці 4. Кількість вірогідних взаємозв'язків від 0,7 до 0,84 у виконанні тестів зменшилась в порівнянні з первинним тестуванням на 33,3%. Після повторного тестування загальна кількість взаємозв'язків від 0,5 до 0,69 збільшилась на 12,5%.

Отримані середні значення індексу Руф'є 10,8 у.о. відповідають нормі для цього віку

Таблиця 6

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів (партнери) ЕГ до педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,7*	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,35	0,47	1					
4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)	0,49	0,56	0,23	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,62	0,63	0,64	0,53	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,62	0,89*	0,47	0,6	0,81*	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	0,61	0,55	0,3	0,04	0,37	0,53	1	
8	Індекс Руф'є	-0,09	-0,13	-0,43	0,07	-0,04	0,06	0,19	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

В результаті кореляційного аналізу в ЕГ (партнери) до педагогічного експерименту нами отримано 3 вірогідних взаємозв'язків між тестами на швидкісно-силову і силову підготовку (від 0,7 до 0,89) і 12 значущих кореляційних зв'язків – від 0,5 до 0,64.

Всього 13 вірогідних і значущих кореляційних зв'язків між даними тестами спеціальної фізичної підготовленості: 3-а тестами на компоненти швідкісно-силової підготовки; 3-а тестами на компоненти спеціальної витривалості і 1-м тестом на компоненти силової підготовки. Найбільша кількість зв'язків з тестом Т1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» (r = 0,7); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,62); Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,62) та Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0,61). Така кількість зв'язків з тестом Т2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т 4 «Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)» (r = 0,53); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r=0,63); Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,89) та Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0,55). Найвищими інформативними показниками є стан (*рівень*) швидкісно-силової і силової підготовленості юних рокенролістів в найбільш внутрішньогрупових взаємозв'язків у виконанні тесту Т2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» і тесту Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,89) та виконанні тесту Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» і тесту Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,81). Отримані середні значення індексу Руф'є 10,65 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Таблиця 7

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролісток (партнерки) ЕГ до педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,85*	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,64	0,59	1					
4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)	0,26	0,43	0,23	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,57	0,52	0,12	0,26	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,59	0,26	0,47	0,43	0,4	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	0,71*	0,57	0,81*	0,25	0	0,37	1	
8	Індекс Руф'є	-0,17	-0,1	-0,05	-0,06	0,45	0,04	-0,2	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

Кореляційний аналіз в ЕГ (партнерки) до педагогічного експерименту показав 3-и вірогідних взаємозв'язків між тестами на швидкісно-силову підготовку і спеціальну витривалість (від 0,71 до 0,85) і 6-и значущих кореляційних зв'язків – від 0,5 до 0,64.

Всього 9 вірогідних і значущих кореляційних зв'язків між даними тестами спеціальної фізичної підготовленості: 3-а тестами на компоненти швидкісно-силової підготовки; 2-а тестами на компоненти спеціальної витривалості і 1-м тестом на компоненти силової підготовки.

Найбільша кількість зв'язків з тестом Т1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» (r = 0,85); Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,64); Т5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,57); Т6 «Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)» (r = 0,59) та Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0,71). Значно менша кількість зв'язків з тестом Т2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» було виявлено з такими тестами: Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,59); Т 5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» (r = 0,52) та Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0,57).

Найвищим інформативним показником є стан (*рівень*) спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів в найбільш внутрішньогрупових взаємозв'язків у виконанні тесту Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» і тесту Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0,81).

Не виявлено взаємозв'язку між тестами Т 5 «Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)» і Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0).

Отримані середні значення індексу Руф'є 11,2 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Таблиця 8

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів (партнери) ЕГ після педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,87*	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,71*	0,89*	1					
4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)	0,72*	0,87*	0,8*	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,74*	0,53	0,4	0,5	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,77*	0,8*	0,61	0,76*	0,66	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	0,8*	0,94*	0,96*	0,87*	0,44	0,66	1	
8	Індекс Руф'є	-0,59	-0,34	-0,14	-0,44	-0,36	-0,24	-0,16	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів (партнери) експериментальної групи після педагогічного експерименту показано в таблиці 7. Кількість вірогідних взаємозв'язків від 0,7 до 0,96 у виконанні тестів збільшилась в порівнянні з первинним тестуванням на 81,1%. Після повторного тестування було виявлено два найближчих до максимальних вірогідних взаємозв'язків r = 0,94 та r = 0,96. Проте загальна кількість взаємозв'язків від 0,5 до 0,99 збільшилась на 30,5%.

Отримані середні значення індексу Руф'є 9,9 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Таблиця 9

Матриця кореляційної залежності тестів спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролісток (партнерки) ЕГ після педагогічного експерименту (n=10)

№	Контрольні нормативи	Тести №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)	1							
2	Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)	0,9*	1						
3	Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)	0,86*	0,83*	1					

4	Верхня зміна з поворотом партнерки на 720˚ в амерікан спін,(кіль-ть разів)	0,52	0,53	0,35	1				
5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на 360˚, (кіль-ть разів)	0,64	0,6	0,46	0,52	1			
6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)	0,69	0,83*	0,61	0,76	0,64	1		
7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	0,9*	0,84*	0,81*	0,56	0,61	0,71	1	
8	Індекс Руф'є	-0,35	-0,14	-0,04	-0,41	-0,61	-0,84*	-0,54	1

Примітка. * – *високі і статистично достовірні (p<0,05) значення коефіцієнтів кореляції.*

Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролісток (партнерки) експериментальної групи після педагогічного експерименту показано в таблиці 8. Кількість вірогідних взаємозв'язків від 0,7 до 0,9 у виконанні тестів збільшилась в порівнянні з первинним тестуванням на 62,5%. Після повторного тестування було виявлено два найближчих до максимальних тісних взаємозв'язків r = 0,9. Загальна кількість взаємозв'язків від 0,5 до 0,9 збільшилась на 47,9%.

Отримані середні значення індексу Руф'є 10,3 у.о. відповідають нормі для цього віку.

Динаміка коефіцієнту кореляції (r) між показниками тестів протягом експерименту показує позитивний вплив застосування засобів функціонального тренінгу експериментальної методики на рівень спеціальної фізичної підготовленості юних рокенролістів (партнери+партнерки) в експериментальній групі [6].

Одержані результати уточнюють і доповнюють теорію навчання техніці рухів, розвитку рухових якостей спортсменів в акробатичному рок-н-ролі і їх взаємозв'язок викладених у працях авторів [1, 2, 3, 4, 6]. Разом з тим, в нашому дослідженні вперше одержані показники вірогідних кореляційних взаємозв'язків рухових якостей, які комплексно характеризують високий рівень спеціальної фізичної підготовленості рокенролістів за рахунок застосування засобів функціонального тренінгу в навчально-тренувальному процесі на даному етапі підготовки. Дане дослідження підтверджує наше бачення вирішення проблеми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» в акробатичному рок-н-ролі.

Висновки.

1. Встановлено у партнерів ЕГ два найближчих до максимальних вірогідних взаємозв'язків між тестами, які визначають рівень розвитку швидкісно-силових компонентів і спеціальної витривалості: Т 2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» і Т 7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)», (r = 0,94) та тестами, які визначають рівень розвитку спеціальної витривалості Т3 «Нижня зміна з поворотом партнерки на 540˚, (кіль-ть разів)» і Т 7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)» (r = 0,96).

2. Виявлено у партнерок ЕГ два найближчих до максимальних вірогідних взаємозв'язків між тестами, які визначають рівень розвитку швидкісно-силових компонентів: Т 1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» і Т 2 «Виконання основного ходу за 20 с. (кіль-ть разів)» (r = 0,9) та тестом рівня розвитку швидкісно-силових компонентів Т1 «2 перекиди вперед, 1 перекид назад, «тур» за 30 с. (кіль-ть разів)» і тестом Т7 «Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)», (r = 0,9).

3. Визначено динаміку загальної кількості взаємозв'язків від 0,5 до 0,99 у відсотковому співвідношенні в ЕГ: партнерки 47,9 %; партнери 30,5%;

Перспективи подальших досліджень мають бути в пошуку шляхів вирішення проблеми корекції навчально-тренувального процесу спортсменів категорії «Ювенали» в акробатичному рок-н-ролі.

Література

1. Артем'єва Г.П. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок-н-ролі (24.00.01): автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту, Харків, 2008. – 23 с.

2.Балунова Е. Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Санкт-Петербург, 2007. –№ 15 (39). С.242-244.

3. Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту. Харків, 2013. – 22 с.

4.Батеева Н.П., Кызим П.Н. Совершенствование специальной физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле. Харків, 2017. – ISBN 978-617-7256-95-2.

5.Кизім П.М. Біомеханіка в акробатичному рок-н-ролі: навч.-метод. посіб., Харків, 2018. – 130 с.

6. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. Слобожанський спортивний вісник. Харків, 2018. – № 4 (66). С. 47-52

7. Луценко Л.С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. та спорту, Харків, 2005. – 22 с.

8.WRRC "Rock'n'roll Rules", 2017. – Режим доступу: http://www.wrrc.org/default.asp?iId=GFKJKF.

9.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, Олимпийская литература, Киев, 2004. – 804 с.

10. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти, Олімпійська література, Київ, 2010. – 776 с.

11. Petro Kyzim, Serhii Humeniuk, Nataliya Batieieva, (2018). Influence of special physical preparedness of athletes on biomechanical characteristics of performing basic exercises in acrobatic rock'n'roll. Slobozhanskyi herald of science and sport. No 1 (63). pp 32-38.

12. Petro Kyzim, Serhii Humeniuk, Nataliya Batieieva, (2018). Influence of modern choreography means on the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock'n'roll at the stage of preliminary basic training. Slobozhanskyi herald of science and sport. No 3 (65). pp 32-39.

Reference

1.Artemieva H.P. (2008), "Selection criteria and forecasting of sports improvement in acrobatic rock and roll", (24.00.01): author's abstract, thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sport, Kharkiv, p. 23.

2. Balunova E. N. (2007), "Development of motor abilities of young athletes in acrobatic rock'n'roll", St. Petersburg, No. 15 (39). P. 242-244.

3.Bateyeva N.P. (2013), "Improvement of the special physical and technical training of qualified athletes in acrobatic rock-n-roll in the annual macro cycle", author's abstract, thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sport, Kharkiv, p. 22.

4.Bateeva N.P., Kyzim P.N. (2017), "Improvement of special physical and technical training of qualified athletes in acrobatic rock-n-roll in the annual macrocycle", Kharkiv, ISBN 978-617-7256-95-2.

5. Kyzim P.M. (2018), "Biomechanics in acrobatic rock and roll", study guide, Kharkiv, p.130.

6.Kyzim P.M., Humeniuk S.V., Bateyeva N.P., (2018), "Improvement of special physical preparedness of athletes of the category "Juveniles" in acrobatic rock and roll using functional training", Slobozhansky sports herald, Kharkiv, No. 4 (66). Pp. 47-52.

7.Lutsenko L.S. (2005), "Optimization of the training process in acrobatic rock and roll at the stage of initial training": author's abstract. thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sport, Kharkiv, p. 22.

8.WRRC (2017), "Rock'n'roll Rules", available at: http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF.

9. Platonov V.N. (2004), "Training System for Athletes in Olympic Sports", General theory and its practical applications, Olympic literature, Kiev, p. 804.

10. Sergienko L.P. (2010), "Sports metrology: theory and practical aspects", Olympic Literature, Kyiv, p. 776.

11. Petr Kyzim, Serhiy Humeniuk, Nataliya Batieieva, (2018). The influence of specific physical fitness of athletes on the biomechanical characteristics of performing basic exercises in acrobatic rock'n'roll. Slobozhanskyi herald of science and sport. No 1 (63). pp. 32-38.

12. Petr Kyzim, Serhiy Humeniuk, Nataliya Batieieva, (2018). Influence of modern choreography means the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock'n'roll at the stage of preliminary basic training. Slobozhanskyi herald of science and sport. No 3 (65). pp. 32-39.

УДК 796.012.3.371.711

Гуртова Т.В.,
кандидат фізичного виховання, доцент
Павлось Г.В., Смірнова Л.М., старший викладач
Стецяк О.Б.викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

НОРМАЛІЗАЦІЯ СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ, З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ

У статті ставилось завдання розглянути проблему фізичного виховання студенток, хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах закладів вищої освіти. Експериментально обґрунтовано використання засобів аеробіки у фізичному вихованні студенток, хворих на ожиріння. Емпірично досліджено їхній вплив на стан серцево-судинної системи дослідного контингенту. По закінченні експериментального дослідження встановлено поліпшення досліджуваних показників на тлі зменшення маси тіла. Наприкінці курсу занять в експериментальній групі значення дослідних параметрів серцево-судинної системи були суттєво вищими, аніж у контрольній групі. Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність використання засобів аеробіки у нормалізації адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, що вказує на доцільність її впровадження у навчальний процес фізичного виховання студенток, хворих на ожиріння.

Ключові слова: студент, ожиріння, спеціальна медична група, фізичне виховання, аеробіка, серцево-судинна система.

Гуртовая Т.В., Павлось А.В., Смирнова Л.Н., Стецяк О.Б. Нормализация состояния сердечно-сосудистой системы студенток специальных медицинских групп, больных ожирением, с использованием средств аэробики. В статье ставилась задача рассмотреть проблему физического воспитания студенток, больных ожирением, которые занимаются в специальных медицинских группах высших учебных заведений. Экспериментально обосновано использование средств аэробики в физическом воспитании студенток, больных ожирением. Эмпирически исследовано их влияние на состояние сердечно-сосудистой системы исследуемого контингента. По окончании

экспериментального исследования установлено улучшение исследуемых показателей сердечно-сосудистой системы на фоне уменьшения массы тела. В конце курса занятий в экспериментальной группе значение исследовательских параметров были существенно выше, чем в контрольной группе. Экспериментальная проверка показала высокую эффективность использования средств аэробики в нормализации адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, что указывает на целесообразность ее внедрения в учебный процесс физического воспитания студенток, больных ожирением.

Ключевые слова: студент, ожирение, специальная медицинская группа, физическое воспитание, аэробика, сердечно-сосудистая система.

Gurtova T., Pavlos A., Smirnova L., Stetsyak O. Normalization of the cardiovascular system of female students of special medical groups with obesity, using aerobics. The article posed the problem of addressing the problem of physical education of obese female students who are engaged in special medical groups of higher educational institutions. The importance of timely correction of overweight in students as the main factor in the prevention of the development of a number of diseases in an older age, requires careful study and development of the latest technologies for its elimination was established. The task of the work – of the influence of aerobic means on improving the indicators of the cardiovascular system of special medical group students suffering from obesity a practical substantiation. Research methods: pedagogical experiment, pedagogical testing: methods of testing the functional state, methods of mathematical statistics. The experiment was attended by 40 female students of Lviv Polytechnic National University with of obese patients during a three-year physical education course. The use of aerobics in the physical education of obese female students has been experimentally substantiated. The effect of aerobic agents on the state of their cardiovascular system has been empirically investigated. At the end of the experimental study the improvement of the studied parameters against the background of a decrease in body weight was established. The value of the research parameters were significantly higher than in the control group at the end of the course in the experimental group. A high efficiency of using aerobics in normalizing the adaptive capabilities of the cardiovascular system, which indicates the feasibility of its implementation in the educational process of physical education of students with obesity was experimental verification showed.

Key words: student, obesity, special medical group, physical education, aerobics, cardiovascular system.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Низкою статистичних досліджень доведено [1-3, 5], наявність стійкої негативної динаміки поширеності захворювання ожирінням серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). Дослідженнями установлено, що серед студентів першого курсу надмірну вагу мають лише 23 відсотки. До кінця навчання цей показник досягає 41 відсотка, тобто збільшується на 78 відсотки [3].

Захворювання на ожиріння є вагомою медико-соціальною проблемою сучасного студентства, актуальність якої визначається, у першу чергу, високою поширеністю. Набуття надмірної ваги студентами є значущим питанням сьогодення через те, що ожиріння призводить до виникнення низки супутніх захворювань. Як системне захворювання, воно спричинює те, що майже всі органи і системи можуть страждати тією чи іншою мірою [2]. Дослідженням, представленого на щорічній конференції Європейського товариства генетики людини, з'ясували, що ожиріння робить негативний вплив на серцево-судинну систему клінічних здорових людей, особливо у віці 17-21 рік [10]. Останні є чинником зниження їхньої працездатності, ускладнення інтелектуальної та фізичної діяльності й, загалом зниження якості життя [2]. Вчені підкреслюють [2, 7, 9], що зібрані ними дані свідчать про необхідність боротьби з поширенням ожиріння серед молоді для запобігання розвитку в них змін серцево-судинної системи, які є відомими прекурсорами захворювань.

Ураховуючи викладене, важливість своєчасної корекції надмірної ваги у студентів, як головного фактору профілактики розвитку ряду захворювань серцево-судинної системи у більш зрілому віці [8], потребує ретельного вивчення й розробки новітніх технологій щодо її усунення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зважаючи на значущість цього питання, фахівці галузі [2, 3, 5] акцентують увагу на тому, що у загальному комплексі умов, які сприяють профілактиці виникнення ожиріння у студентів та його позбавленню (враховуючи можливість впливу на цей процес), найефективнішим засобом є забезпечення оптимального рухового режиму під час навчання у ЗВО.

У наявній теорії та практиці фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, існує досить велика кількість думок і підходів щодо визначення та добору найефективніших засобів [1-3, 5, 6. 7]. Узагальнення фактичних матеріалів з питань фізичного виховання цих студентів, які скеровуються для занять до спеціальних медичних груп (СМГ), дає підстави висновку, що чинна сьогодні в Україні система з фізичного виховання – малоефективна [1, 6]. Перманентне зростання кількості студентів, хворих на ожиріння, вимагає пошуку ефективного й якісного вирішення завдань їхнього фізичного виховання.

У сучасних публікаціях науково обґрунтовані та апробовані різні способи підвищення ефективності фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я [2, 3, 5, 10]. Однак, аналіз та узагальнення педагогічної практики і результатів наукових досліджень свідчать про недостатність досліджень щодо використання різних форм рухової активності у фізичному вихованні студентів з ожирінням. Зокрема немає конструктивних рекомендацій щодо занять із такими студентами з використанням засобів аеробіки. Втім, як свідчать дані наукових розвідок [2-5, 9], ці засоби фізичного виховання є доволі ефективними у нормалізації стану серцево-судинної системи.

Питання ефективності фізичного виховання студентів СМГ є доволі актуальним, оскільки на теперішній час для студентів цих груп не існує диференційованої програми, залежно із захворюваннями. Водночас, аналітичний аналіз

новітнього наукового доробку дає підстави висновку щодо значної активізації наукового пошуку використання засобів різних видів рухової активності задля підвищення дієвості фізичного виховання у СМГ.

Мета роботи – практичне обґрунтування впливу засобів аеробіки у поліпшенні показників стану серцево-судинної системи студенток СМГ, хворих на ожиріння.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано методики емпіричного рівня: педагогічний експеримент, педагогічне тестування: методики тестування функціонального стану [3], методи математичної статистики для оброблення даних дослідження.

Організація дослідження. Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. З генеральної сукупності у ньому прийняли участь 40 студенток з яких сформовано по дві експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду усі студентки досліджуваної вибірки для занять фізичним вихованням скеровані до СМГ й хворі на ожиріння I-II ступеня, набутої форми.

Основним варіантом визначення ефективності запропонованих розробок занять із використанням засобів аеробіки став паралельний порівняльний експеримент, який будувався за схемою ідентичних по кількості студентів, їхнього віку, статі, рівню фізичної підготовленості та наявності ожиріння. КГ займались згідно чинної програми фізичного виховання студенток СМГ, ЕГ займались за програмою з використанням засобів аеробіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення наявної науково-методичної літератури щодо використання засобів аеробіки [3-5] уможливило її розгляд як інноваційної неспецифічної методики фізичного виховання у межах занять ЗВО. Програма занять аеробікою для студенток, хворих на ожиріння, була побудована на поєднанні специфічних, традиційних (танцювальні вправи) і неспецифічних (партерна) засобів, реалізація яких в річному циклі фізичного виховання дозволила вибірково впливати й здійснювати спрямовану корекцію показників стану серцево-судинної системи цих студентів.

Розвиток функціональних та адаптаційних можливостей серцево-судинної системи студенток виокремили як вагоме положення у зв'язку з незаперечною важливістю й необхідністю впливу на ці компоненти стану соматичного здоров'я в аспекті досягнення оздоровчого ефекту. При цьому керувались тим, що від можливостей адаптації організму до тих чи інших факторів зовнішнього середовища і, зокрема, до фізичних навантажень, значною мірою залежить стан соматичного здоров'я [3].

Деталізовано методику тестування адаптаційних можливостей (індекс функціональних змін (ІФЗ) за Баєвським) і доцільність її застосування у контролі стану здоров'я обґрунтовано з точки зору того, що використовуються показники функціонального стану серцево-судинної системи та маси тіла [3].

Ефективність фізичного виховання студенток ЕГ, зміст яких формували з використанням засобів аеробіки, перевірили у формувальному експерименті. На початку сформовані дослідні групи були однорідними за значеннями показників, які вивчали, а також не відрізнялися величинами вияву цих значень. Зовсім іншим результат був наприкінці (табл. 1).

Таблиця 1

Стан параметрів серцево-судинної системи студенток КГ і ЕГ

Дослідні параметри	Групи	Результати тестування X±S		Зміни показників (%)	Вірогідність розбіжностей між показниками (p)
		До початку занять	По закінченні занять		
ЧСС в спокої (уд/хв)	ЕГ	75,01±3,36	69,30±2,12	-5,21 %	<0,01
	КГ	76,70±3,33	75,46±2,71	-0,32%	>0,05
АТ(діастолічний, мм. рт. ст.)	ЕГ	135,05±9,12	120,60±7,21	-13,20%	<0,001
	КГ	135,65±5,66	128, 61±3,52	-1,81 %	>0,05
АТ (систолічний, мм. рт. ст.)	ЕГ	95,54±5,51	85,93±3,22	-11,12 %	<0,001
	КГ	97,43±7,20	96,33±5,13	-1,58 %	>0,05
Індекс маси тіла (одиниці)	ЕГ	34,50±2,78	26,33±1,67	-23,14%	< 0,05
	КГ	34,01±2,92	35,13±1,43	+1,08 %	> 0,05

Встановлено, що в результаті трирічного курсу занять фізичним вихованням з використанням засобів аеробіки у студенток ЕГ, зафіксовано достовірне (p<0,01 – 0,001) поліпшення дослідних параметрів. У студенток ЕГ, хворих на ожиріння, по закінченні експериментального дослідження спостерігається достовірна нормалізація функцій серцево-судинної системи. Отримані нами результати показали, що студенти ЕГ мають перевагу у динаміці усіх досліджуваних параметрів. Позитивні зміни зафіксовано у значенні індексу маси тіла, який поліпшився у ЕГ на 26,7 %, щодо аналогічного показника у КГ, то його зміни зафіксовані на рівні 13,5%.

Для аналізу результатів проведеного педагогічного експерименту було та оцінювання рівня адаптаційного потенціалу діяльності серцево-судинної системи студенток, хворих на ожиріння, було здійснено порівняльну характеристику ІФЗ (рис. 1-3).



Рис. 1. Рівень адаптаційного потенціалу студенток, хворих на ожиріння, до початку занять

Аналізуючи отримані результати можна сказати, що зменшення маси тіла зумовило підвищення рівня адаптації серцево-судинної системи студенток ЕГ, хворих на ожиріння. Дані проведеного тесту свідчать про позитивний вплив використаних засобів на систему кровообігу, що є індикатором адаптаційних можливостей організму. До початку занять рівень у майже 82,5 % студенток ЕГ становив 3,10-3,49 одиниць, що є свідченням «незадовільної» адаптації, після закінчення майже у 94,35 % він покращився до рівня 2,60-3,09 одиниць – «рівень напруги механізмів адаптації» з оцінкою «практично здоровий», а у 5,88 % дорівнював 2,59 одиниць, що є доволі високим показником «задовільної» адаптації з достатнім рівнем функціональних можливостей серцево-судинної системи. На нашу думку, це вказує на те, що адаптаційні можливості організму студенток ЕГ під впливом занять аеробікою, покращуються.

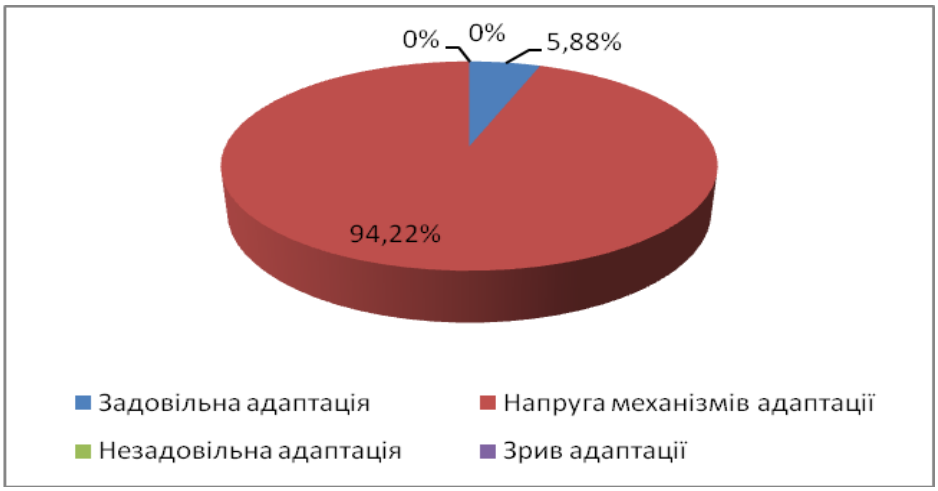


Рис. 2 Рівень адаптаційного потенціалу ЕГ студенток, хворих на ожиріння, по закінченні занять



Рис. 3 Рівень адаптаційного потенціалу КГ студенток, хворих на ожиріння, по закінченні занять

Низька ефективність чинних занять у КГ зі студентками, хворими на ожиріння, спричинює те, що зміни рівня адаптаційного потенціалу в цій групі є меншими: 11,6 % студентів залишились на рівні «зриву» адаптації – показник 3,50

одиниць і вище, а значить, ймовірність виникнення захворювань у цих студенток доволі висока. Лише 23,4% студентів КГ, хворих на ожиріння, досягли рівня «задовільної» адаптації.

Висновки. Зважаючи на високі показники поширеності захворювання на ожиріння серед студентів та з урахуванням того, що воно є чинником ризику серцево-судинних захворювань, основою їхньої первинної профілактики повинна стати корекція маси тіла засобами фізичного виховання у термін перебування у ЗВО. Що узгоджується із наявною інформацією [1, 3, 5].

Установлено, що реалізація засобів аеробіки на заняттях із ЕГ забезпечує позитивний ефект планомірних корекційних впливів на стан серцево-судинної системи у ході фізичного виховання. Експериментально доведено ефективність зазначеного статистично ймовірними змінами (на рівні $p>0,05$) параметрів серцево-судинної системи студенток ЕГ. По закінченні експериментального дослідження встановлено поліпшення досліджуваних показників, внаслідок зменшення маси тіла. Останнє зумовило підвищення рівня адаптації серцево-судинної системи студенток ЕГ, хворих на ожиріння.

Статистично достовірна позитивна динаміка комплексу досліджуваних показників засвідчила, що використання засобів аеробіки у фізичному вихованні студенток, хворих на ожиріння забезпечує нормалізацію функціонального стану серцево-судинної системи. Це відповідно наявним у літературі даним [2, 9].

Подальші дослідження плануються у розробці інших засобів фізкультурної активності у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння, які займаються у СМГ.

Література

1. Грибан Г.П. Аналіз та обґрунтування захворюваності студентів – основа для створення здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, О.В. Тимошенко, Л.В. Трухан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2016 – № 4 (74). – С. 10–14.

2. Гуртова Т.В. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння,які займаються у спеціальних медичних групах ВНЗ // Т. В. Гуртова // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2013. – № 7 (33). – С. 202–208.

3. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах / В.М. Корягін, О.З. Блавт. – Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.

4. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007. – 991 с.

5. Огниста К.М. Фізичне виховання у спеціальній медичній групі / К.М. Огниста, Н.Б. Осіп. – Тернопіль : Тайп, 2012. – 134 с.

6. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments / D.M Anikieiev // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 3–8.

7. Betteridge D.J. How does obesity increase cardiovascular risk? In: Obesity and cardiovascular disease / D.J. Betteridge. – London, 1998. – 15–17.

8. Eskel R.H. American Heart Association call to action: obesity as a major risk factor for coronary heart disease / R.H. Eskel, R.M. Krauss // Circulation. – 1998. – № 97. – 2099–2100.

9. Rao S.V. Obesity as a risk factor in coronary artery disease / S.V. Rao, M. Donahue, F.X. PiSunyer, V. Fuster // Am Heart J. –2001. –142. – 1002–1007.

10. Franclin B. Losing Weight Through Exersise / B. Franclin, M. Rubenfire // Amer. J. Med. – 2010. – Vol. 244.

References

1. Grшban, GP, Krasnov VP, Tymoshenko, OV, & Trukhan, LV. (2016). Analysis and substantiation of student morbidity - the basis for the creation of health-saving technologies of physical education. Scientific Journal of the National Academy of Sciences named after. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 4(74). 10–14.

2. Gurtova, TV. (2013). Modern approaches to physical education of students suffering from obesity, which are engaged in special medical groups of higher educational establishments Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 7(33), 202–208.

3. Koryahyn, VM, & Blavt, OZ. (2013). Physical education of students in special medical groups. Publishing House of Lviv Polytechnic.

4. Milyukova, IV, & Evdokimova, TA. (2007). Big Encyclopedia of Wellness Gymnastics. M. : Owl.

5. Ognista, KM, & Osip, NB. (1012). Physical education in a special medical group. Ternopil: Taipe.

6. Anikieiev, DM. (2015). Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students, 5, 3–8.

7. Betteridge, DJ. (1998) How does obesity increase cardiovascular risk? In: Obesity and cardiovascular disease. London, 1998.

8. Eskel, RH, & Krauss RM. (1998). American Heart Association call to action: obesity as a major risk factor for coronary heart disease. Circulation, 97, 2099–2100.

9. Franclin, B, & Rubenfire M. (2010). Losing Weight Through Exersise. Amer. J. Med, 244.

10. Rao, SV, Donahue, M, PiSunyer, FX, & Fuster V. (2001). Obesity as a risk factor in coronary artery disease. Am Heart J, 142, 1002–1007.

УДК 796.011.3 :373+159.922.1

Дєдух М.О.
аспірант
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Погасій Л.І.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

У статті розглядається актуальна тема, яка стосується сьогодення, а саме те, що у фізичному вихованні дітей та молоді в основному закладено статевий диморфізм, що базується на біологічних відмінностях між чоловіками і жінками. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури учнівської молоді. Заняття з фізичної культури, спираючись на гендерний підхід, повинні будуватися з урахуванням гендерних особливостей тих хто займається, актуалізуючи їх гендерні ролі, формуючи розуміння про призначення чоловіка і жінки в суспільстві та регуляцію навантажень під час занять. Гендерні ролі, мають надзвичайно велике значення для нормальної соціалізації підростаючої особистості серед безлічі засвоюваних нею ж ролей.

Ключові слова: *фемінінність, маскулінність, андрогінність, учні, студенти.*

Дедух М. А., Погасий Л. И. Влияние гендерных особенностей учащейся молодежи на привлечения к занятиям спортом. В статье рассматривается актуальная тема, которая касается современности, а именно то, что в физическом воспитании детей и молодежи в основном заложены половой диморфизм, основанный на биологических различиях между мужчинами и женщинами. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей личности является необходимым условием для успешной реализации целей и задач физической культуры учащейся молодежи. Занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерных особенностей тех кто занимается, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о назначении мужчины и женщины в обществе и регуляцию нагрузок во время занятий. Гендерные роли, имеют чрезвычайно большое значение для нормальной социализации подрастающей личности среди множества усваиваемых им же ролей.

Ключевые слова: феминность, маскулинность, андрогинность, ученики, студенты.

Diedukh M., Pogasy L. The influence of gender features youth to attract to sports. The article deals with an actual topic that concerns the present, namely, that in the physical education of children and young people, there is basically a sexual dimorphism based on biological differences between men and women. Increasing the rating of health in the system of values of the individual is a prerequisite for the successful realization of the goals and objectives of physical culture of student youth. Physical training based on a gender perspective should be based on the gender of those who engage in, actualizing their gender roles, forming an understanding of the appointment of men and women in society and the regulation of workloads. Gender roles are extremely important for the normal socialization of the growing personality among the many assimilated roles of her.

Keywords: femininity, masculinity, androgyny, pupils, students.

Постановка проблеми. Аналізуючи сучасні підходи до усунення недоліків в організації процесу фізичного виховання, відзначаються пріоритети рухової активності, здорового способу життя фактично окремо від особистісних якостей людини, гендерних особливостей, не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування духовної культури та духовного здоров'я [5, с. 79]. Статево-особистісний розвиток – процес засвоєння відповідно до статі соціальної ролі чоловіка або жінки, формування потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій і певних способів поведінки, характерних для тієї чи іншої статі. Виділяють біологічну і соціальну стать, яку часто називають «гендер», що включає в себе психологічні, соціальні і культурні відмінності між чоловіками і жінками. На сучасному етапі спостерігаються кардинальні зміни історично сформованих соціальних ролей чоловіки і жінки, трансформація образів фемінінності і маскулінності. [7, с. 147].

У найзагальнішому вигляді маскулінність і фемінінність представляють собою набір установок, ролей, норм поведінки, ієрархію цінностей, властивих відповідно чоловічій і жіночій статі в кожному конкретному суспільстві. Стать та її репрезентації – психічна, соціальна, мовна – нині є актуальним предметом філософських, соціологічних, психологічних, педагогічних, філологічних, а віднедавна і досліджень в галузі фізичної культури. Теоретичні концепції, що лежать в їх основі, потребують розробки валідних емпіричних процедур, що для психології статі полягає у створенні оптимальних психодіагностичних методик. Серед таких до сьогодні неабиякою популярністю користується статево-рольовий опитувальник розроблений Сандрою Бем. Створення даного опитувальника зазвичай датують 1974 роком, найбільш повний практичний порадник із його застосування авторка опублікувала у 1981 році [9, с. 18].

Аналіз літературних джерел. Актуальність зазначеної проблеми підкреслюється у роботах Євстігнеєвої І. В. (2012), що підтверджується завданнями, поставленими Генеральною асамблеєю ООН у резолюції (58/5) „Фізична культура та спорт як засіб сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру", де відзначено необхідність консолідації зусиль урядів країн світу, спортивних організацій з метою використання можливостей фізичної культури та спорту для розвитку

соціальної й гендерної рівності. Крім того, вивчення гендерного складника різних сфер життя суспільства, освіти й виховання є питаннями соціальної справедливості й забезпечення гармонійного розвитку особистості, невід'ємним складником якого є фізичне виховання [3, с. 17]. Пріоритетне значення у вирішенні цієї проблеми належить упровадженню в навчальних закладах гендерного виховання, спрямованого на врахування вікових і статевих особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовки підлітків як основи формування інтересу до занять фізичною культурою, формування нових уявлень про роль і місце чоловіків і жінок у суспільстві й, зокрема, у процесі фізичного виховання [3, с. 22].

Про відмінності в прояві мотивів і інтересів школярів в області фізичної культури і спорту свідчать роботи Г.В. Безверхньої, Т.Ю. Круцевич, Н.М. Кунашенко. В області гендерного підходу в навчанні і вихованні існують роботи таких вчених як М.М. Куінджі, В.Д. Лапановой, Н.В. Козловської, А.В. Тарасенко. Доведено, що вирішення завдань фізичного розвитку дитини вимагає системного підходу, невід'ємною частиною якого є гендерний підхід. А. Фащук розкрила актуальність даної проблеми на сучасному етапі. Автор підкреслила, що такий підхід слід розуміти, як розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і задатків кожної дитини [9, с. 10].

Проаналізувавши роботи науковців, які займалися даною тематикою, ми з'ясували, що у фізичному вихованні дітей та молоді потрібно застосовувати не лише біологічний підхід, що ґрунтується на статевому диморфізмі, який обумовлює диференціювання фізичних навантажень і нормативів фізичної підготовленості, а й гендерний підхід, що, згідно з думкою багатьох учених, припускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами, вихованням і культурними традиціями [2, с. 15].

Мета статті – визначити гендерні особливості психологічної статі учнівської молоді для обґрунтування диференційованого підходу у фізичному вихованні.

Методи дослідження – вивчення і аналіз літературних джерел, опитувальник Сандри Бем, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою кафедри ТМФВ «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (0111U001626).

У дослідженні взяли участь 300 респондентів, серед яких школярі 10-11 класів загальноосвітніх шкіл м. Києва (50 юнаків та 50 дівчат), студентки I-II курсів Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка (50 дівчат), студенти I-II курсів Державного закладу "Київський коледж зв'язку" (50 юнаків), та студенти I-II курсів Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного (50 юнаків та 50 дівчат).

Для визначення гендерного типу випробовуваних було проведено стандартизоване тестування за методикою S.Bem «Маскулінність - фемінінність». Основний індекс IS визначався за відповідною формулою. Величина індексу IS в межах від -1 до +1 свідчить про андрогінність, менше -1 (IS <-1) - про маскулінність, більше +1 (IS> +1) - про фемінінність.

Для отримання результатів було проведене анкетування за опитувальником зазначеним вище. Фемінінність і маскулінність - це нормативні уявлення про психологічні і поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок, пов'язаних з диференціацією статевих ролей. На цій основі С. Бем розробила концепцію андрогінії (фактично третій гендер), саме дана концепція андрогінії дала новий поштовх для детальнішого розгляду традиційних психологічних уявлень про маскулінність та фемінінність. Зупинимося коротко на трьох основних поняттях, про які прийнято говорити в зв'язку з феноменом «психологічна стать» - маскулінність, фемінінність, андрогінність.

Маскулінність - це система властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими. Вони передбачають відповідність власній статевій приналежності, прийняття статево-рольових стереотипів, дотримання чоловічих норм, вироблення типових для чоловічої статі форм поведінки, способів самореалізації. Маскулінність пов'язується з такими якостями, як незалежність, активність, допитливість, схильність до ризику, здатність до досягнень. Внутрішній світ чоловіка вважається більш упорядкованим і систематизованим, ніж світ жінки [6, с. 148].

Фемінність - це властивість особистості, що передбачає відповідність жінки власній психологічній статі, дотримання жіночих статево-рольових норм, типової для жінки поведінки, цінностей, установок. Фемінність пов'язується з емоційністю, м'якістю, чуйністю, нормативністю, комунікативними навичками, сензитивністю, здатністю до емпатії. Фемінна жінка вважається більш реалістичною, практичною, уразливою, безпосередньою і пасивною, ніж жінка з не такою однозначно домінуючою жіночністю [6, с. 148].

Андрогінність – не обов'язково є носієм чітко вираженої психологічної маскулінності або фемінінності. В особистості можуть бути на паритетних засадах представлені істотні риси як маскулінного, так і фемининного типів. При цьому передбачається, що у андрогіна ці риси представлені гармонійно. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінінних рис підвищує адаптивні можливості андрогінного типу. При цьому велика м'якість, стійкість в соціальних контактах і відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки проявляються на тлі збереження високого самоповаги, впевненості в собі і самосприйняття [6, с. 149]. Проведене дослідження свідчить, що не залежно від навчального закладу кількість маскулінних юнаків знаходиться майже на однаковому рівні. Однак, серед спортсменів їх майже на 200 % більше (табл. 1). Показник фемінінності у всіх дівчат знаходиться на однаковому рівні, крім показників дівчат, які навчаються у спортивному коледжі, у них показник фемінінності знижується на II курсі до 36 %, а підвищується кількість маскулінних і андрогінних. Так, на II курсі у дівчат спортивного коледжу андрогінний тип складає 24 %, коли в школі та на I курсі він складав 4 %. Показник маскулінності порівняно з школою -12 %, зростає до 40 % на II курсі спортивного коледжу (табл. 2). Найвищий показник фемінінного типу у дівчат 10 класу – 84 %, у студенток II курсу спортивного коледжу цей показник зменшується до 36 %.

Таблиця 1

Психологічний тип юнаків за тестом С. Бем

Психологічний тип	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	3	12	4	16	11	44	8	32	4	16	2	8
Маскулінність	20	80	18	72	13	52	17	68	20	80	22	88
Андрогінність	2	8	3	12	1	4	-	0	1	4	1	4

У юнаків (табл. 1) «скачок» фемінінного типу припадає на I курс коледжу зв'язку – 44 %. Стосовно маскулінного типу, то це показник є найвищим у студентів I курсу – 80 % та II курсу 88 % спортивного коледжу.

На нашу думку деякі відмінності можуть виявлятися в групі спортсменів у зв'язку з умовами тренування і виступами на змаганнях.

Таблиця 2

Психологічний тип дівчат за тестом С. Бем

Психологічний тип	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	21	84	14	56	16	64	16	64	12	48	9	36
Маскулінність	3	12	10	40	8	32	8	32	12	48	10	40
Андрогінність	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	6	24

У наших дослідженнях методика С. Бем не виявила психологічного типу до визначення особливостей андрогінності. Згідно трактування І.С. Кльоциної, дані 20 питань (якостей) (табл. 3,4) відносяться до прояву андрогінності [4, с. 308]. У той же час, при адаптації методики С. Бем інститутом психології РАН (1996-1999 рр.), дані якості були названі нейтральними рисами особистості, що проявляються у взаєминах людей в соціумі.

Ми з'ясували, що спільними рисами серед дівчат (табл. 3), які навчаються у школі та коледжі є: щирість (80 % - 100 %), уміння дружити (76 % - 92 %), совісність (64 % - 88 %). Відкинутими рисами є: марнославство (4 % - 12 %), мала результативність (4 % - 16 %). Відмічаємо, що суттєва відмінність відзначається у дівчат-спортсменок II курсу, а саме це надійність (44 %), здатність допомагати (28 %), у дівчат II курсу спортивного коледжу більше проявляється тактовність. На нашу думку це свідчить про їхню спортивну діяльність, що призводить до зменшення даних андрогінних рис.

Таблиця 3

Прояв властивостей андрогінних рис особистості у дівчат

Перелік якостей	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Здатність допомогти	16	64	19	76	24	96	21	84	22	88	7	28
Похмурість	11	44	11	44	4	16	15	60	8	32	5	20
Совісність	21	84	16	64	22	88	18	72	17	68	19	76
Театральність	8	32	16	64	9	36	10	40	8	32	4	16
Успішність	16	64	15	60	11	44	10	40	12	48	21	84
Непередбачуваність	9	36	13	52	15	60	16	64	13	52	22	88
Надійність	20	80	19	76	17	68	15	60	17	68	11	44
Ревнивість	13	52	17	68	16	64	17	68	18	72	15	60
Прямота, правдивість	14	56	15	60	18	72	18	72	15	60	20	80
Скритність	13	52	9	36	5	20	10	40	10	40	5	20
Щирість	25	100	23	92	22	88	22	88	20	80	23	92
Марнославство	1	4	1	4	1	4	3	12	1	4	0	0
Привабливість	10	40	16	64	14	56	19	76	16	64	14	56
Важливість	11	44	9	36	4	16	7	28	9	36	5	20
Уміння дружити	20	80	20	80	21	84	19	76	20	80	23	92
Мала результативність	3	12	1	4	3	12	4	16	2	8	0	0
Адаптивність	11	44	13	52	19	76	14	56	10	40	15	60
Несистематичність	10	40	5	20	2	8	7	28	7	28	2	8
Тактовність	17	68	14	56	11	44	9	36	16	64	22	88
Традиційність	22	88	6	24	9	36	6	24	13	52	15	60

Стосовно показників спільних рис серед юнаків (табл. 4), ми отримали такий результат: совісність (52 %-88 %),

надійність (48 % - 80%), щирість (56 % - 96 %), уміння дружити (64 % - 92 %). Риси з низьким показником: марнославство (4 % - 20 %), мала результативність (4 % - 16 %), що є тотожним з показниками дівчат.

Таблиця 4

Прояв властивостей андрогінних рис особистості у юнаків

Перелік якостей	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		І курс (n=25)		ІІ курс (n=25)		І курс спортсмени (n=25)		ІІ курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Здатність допомогти	22	88	18	72	24	96	23	92	15	60	24	96
Похмурість	4	16	1	4	9	36	4	16	4	16	4	16
Совісність	20	80	19	76	22	88	21	84	13	52	19	76
Театральність	4	16	8	32	13	52	9	36	9	36	5	20
Успішність	22	88	15	60	16	64	21	84	11	44	15	60
Непередбачуваність	7	28	9	36	8	32	10	40	8	32	12	48
Надійність	13	52	12	48	20	80	17	68	14	56	20	80
Ревнивість	11	44	13	52	18	72	20	80	11	44	16	64
Прямота, правдивість	15	60	12	48	22	88	21	84	12	48	19	76
Скритність	13	52	7	28	7	28	5	20	3	12	13	52
Щирість	24	96	19	76	22	88	17	68	14	56	19	76
Марнославство	0	0	5	20	1	4	0	0	1	4	2	8
Привабливість	10	40	7	28	9	36	15	60	12	48	13	52
Важливість	17	68	11	44	6	24	10	40	6	24	9	36
Уміння дружити	20	80	17	68	23	92	24	96	16	64	22	88
Мала результативність	0	0	1	4	4	16	2	8	1	4	1	4
Адаптивність	11	44	14	56	13	52	13	52	9	36	15	60
Несистематичність	6	24	8	32	4	16	3	12	3	12	2	8
Тактовність	21	84	19	76	14	56	15	60	10	40	8	32
Традиційність	13	52	16	64	12	48	15	60	8	32	11	44

У переліку нейтральних (андрогінних) властивостей юнаків та дівчат можна відмітити деякі гендерні особливості їх прояву. Так, у дівчат трохи більше виражена властивість, похмурість (10-11 класи – 44 %, І-ІІ курс педагогічний коледж – 16 %-60 %, І-ІІ курс спортивний коледж – 20 % - 32 %), у юнаків (10-11 класи – 4 % - 16 %, І-ІІ курс коледж зв'язку – 16 %-36 %, І-ІІ курс спортивний коледж –16 %), відмічено вищий показник успішності у юнаків (10-11 класи – 60 % - 88 %, І-ІІ курс коледж зв'язку – 64 %-84 %, І-ІІ курс спортивний коледж – 44 % - 60 %, у дівчат (10-11 класи – 60 % - 64 %, І-ІІ курс педагогічний коледж – 40 %-44 %, І-ІІ курс спортивний коледж – 48 % - 84 %).

Звертаємо увагу на динаміку в прояві властивостей у поведінці дівчат, а саме вони починають цінувати прямоту і правдивість. Втішним є показник несистематичності, на І-ІІ курсі педагогічного коледжу він знижується, так само як і в юнаків.

Висновки: В ході наших досліджень виявлені відмінності у прояві психологічного типу у молоді, яка займається і не займається спортом. Відмічається однакова тенденція у юнаків і дівчат стосовно підвищення кількості маскулінних рис характеру і зниження фемінінних рис, що вірогідно пов'язано з систематичними тренувальними заняттями певними видами спорту. У наших дослідженнях методика С. Бем не виявила чутливості до визначення андрогінних рис на індивідуальному рівні, тому подальший аналіз здійснювався по 20 питаннях, що характеризує андрогінність на груповому рівні. Ми з'ясували, що у переліку нейтральних (андрогінних) властивостей юнаків та дівчат можна відмітити деякі гендерні особливості їх прояву, що в подальшому потребують диференційованого підходу в процесі занять фізичним вихованням. Так, як у дівчат у більшій мірі виражені такі риси як похмурість, прямота та правдивість, у юнаків – успішність та важливість.

Перспективи подальших досліджень буде полягати у детальнішому вивченні особистісно-мотиваційної сфери учнівської молоді для визначення зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на формування мотивації до занять з фізичним вихованням і спортом.

Література

1.Биличенко Е. А. Гендерные аспекты личностно-мотивационной сферы студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом / Елена Анатольевна Биличенко. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – С. 8–14.

2.Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Ю.Круцевич, Е. А. Биличенко, О. Ю. Марченко, Т. В. Имас. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – С. 14–17.

3.Євстігнєєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.7 / Євстігнєєва Ірина Вікторівна – Луганськ, 2012. – 228 с.

4.Клёцина И. С. Психология гендерных отношений. Теория и практика / Клёцина И. С. – СПб.: Алетейя, 2004. – 408 с.

5.Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – С. 78–81.

6.Лопухова, О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог «Bem Sex Role Inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 147–154.

7.Психология личности: Словарь справочник / Под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. - К.: Рута, 2001. - 320 с.

8.Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников : дис.. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Тарасенко Людмила Васильевна – Москва, 2007. – 187 с.

9.Фащук О.В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : автореф. дис. на здобуття ступ. к.н. фіз.вих.: 24.00.02 / О.В. Фащук - Івано-Франківськ, 2011. – 24 с.

References

1.Bilichenko, E. A. (2013), “Gender Aspects of the Personality-Motivational Sphere of Students to Doing Physical Education and Sports”, Physical education of students, pp. 8–14.

2.Krucevich, T. Yu., Bilichenko, E. A., Marchenko, O. Yu. and Imas, T. V. (2012), “Gender features of boys and girls involved in and not involved in sports”, Sports Bulletin Pridniprov’ya, pp. 14–17.

3.Evstigneeva, I.V. (2012), “Gender education of pupils of the basic school at the lessons of physical culture”: diss. cand. nauk, Lugansk, 228 p.

4.Kletsina I.S. (2004), “Psychology of gender relations. Theory and Practice” – Aletheia: 408 s.

5.Krusevich, T. Yu. and Marchenko, O. Yu. (2009), “Formation of Physical Culture of Students in the System of Physical Education”, The theory and methods of physical education and sport, pp. 78-81.

6. Lopukhova, O. G. (2013) Questionnaire “Masculinity, femininity and gender personality type” (Russian analogue «Bem Sex Role Inventory») Questions of Psychology, № 1, pp 147–154.

7.Personality Psychology: Dictionary Reference (2001), Ed. P. P. Ermine and T. M. Titarenko, K.: «Ruta», 2011, 320 p.

8.Tarasenko, L.V. (2007), “The Gender Approach in Physical Education as a Factor in the Improvement of Young Schoolchildren” : diss. cand. nauk, Moscow, 187 p.

9.Fashchuk, O.V. (2011) “Gender features of physical education of adolescents”: diss. cand. nauk, Ivano-Frankivsk, 24 p.

УДК 797.123.1 + 796.015.6.071

Довгодько І.,
аспірант кафедри водних видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Дяченко А.
завідувач кафедри водних видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

РОЗПОДІЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНОГО СТАРТУ СЕЗОНУ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Спорт вищих досягнень постійно вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів високого класу.

За останні роки значно зросла конкуренція у веслуванні академічному. Майстерність веслярів зарубіжних невеликих країн Естонія, Румунія, Литва, Хорватія, Сербія значно зросла. З'явилися нові сильні конкуруючі команди. Результати XXXI Олімпійських ігор і подальшого чемпіонату світу в 2017р. свідчать про те, що наші веслярі втрачають завойовані позиції.

У той же час в академічному веслуванні є лише мінімальні дані про структуру та плануванні тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до головного старту сезону. У цій статті розглянута побудова етапу безпосередньої підготовки висококваліфікованих веслярів академістів. Була розроблена відмінна від консервативних систем, система розподілу обсягу і інтенсивності навантажень в мезоциклах підготовки. Вперше застосовані умови, при яких пік обсягу і інтенсивності навантаження припадає на середину мезоциклу.

Тому надалі логічним буде поглиблення вивчення етапу безпосередньої підготовки це є актуальною проблемою теорії і практики у веслуванні академічному.

Ключові слова: *академічне веслування, веслярі високої кваліфікації, етап безпосередньої підготовки, мезоцикл, мікроцикл, аеробно-анаеробні можливості.*

Довгодько Иван Викторович, Дяченко Андрей Юрьевич, Распределение тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона гребцов высокой квалификации*. Спорт высших достижений постоянно требует совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса. За последние годы значительно выросла конкуренция в гребле академической. Мастерство гребцов зарубежных небольших стран Эстония, Румыния, Литва, Хорватия, Сербия значительно возросла. Появились новые сильные конкурирующие команды. Результаты XXXI Олимпийских игр и последующего чемпионата мира в 2017г. свидетельствуют о том, что наши гребцы утрачивают завоеванные позиции.*

В то же время в академической гребле имеются лишь минимальные данные о структуре и планировании тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона.

В этой статье рассмотрено построение этапа непосредственной подготовки высококвалифицированных

гребцов академистов. Была разработана отличная от консервативных систем, система распределения объема и интенсивности нагрузок в мезоциклах подготовки. Впервые применены условия, при которых пик объема и интенсивности нагрузки приходится на середину мезоциклу.

Поэтому в дальнейшем логичным будет углубления изучения этапа непосредственной подготовки, это является актуальной проблемой теории и практики в гребле академической.

Ключевые слова: *академическая гребля, гребцы высокой квалификации, этап непосредственной подготовки, мезоцикл, микроцикл, аэробно-анаэробные возможности.*

Dovhodko Ivan Viktorovich, Dyachenko Andrei Yuryevich, Distribution of training loads at the peaking to the major competition of the season of highly qualified rowers. *High performance sport constantly requires improving the system of training high-class athletes. In recent years, competition in rowing has increased significantly. The skills of rowers from small foreign countries of Estonia, Romania, Lithuania, Croatia, and Serbia have increased significantly. There appears new strong competing teams. The results of the XXXI Olympic Games and the subsequent World Champ in 2017 indicate that our rowers lose their positions.*

At the same time, rowing contains only minimal knows on the structure and planning of training loads at the peaking to the major competition of the season.

In this article, the construction of the stage of direct training of highly skilled rowers is considered. Were developed, training system different from conservative systems. System that include the distribution of volume and intensity of loads in mesocycles. For the first time, conditions have been applied in which the peak of the volume and the intensity of the load, been in the middle of the mesocycle.

Therefore, it will be logical to further deepen the study of the stage of direct training, which is an actual problem of theory and practice in rowing.

Keywords: *rowing, high qualification rowers, peaking to the major competition, mesocycle, micro cycle, aerobic-anaerobic abilities.*

Постановка проблеми. Одним з основних умов, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів у веслярів-академістів, є система і структура планування етапів підготовки. В системі підготовки веслярів високого класу відсутній узгоджений підхід до організації спортивної підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагання. До основних причин відносять організаційні, фінансові можливості виду спорту, і головне відсутність науково-обґрунтованих принципів побудови етапу безпосередньої підготовки до головних змагань сезону. У спеціальній літературі присутній незначна кількість даних, які дозволяють побудувати спортивне тренування у відповідності з закономірностями біологічної адаптації організму в процесі досягнення і підтримки спортивної форми, формування готовності веслярів до головного старту сезону [1, с. 338]. При цьому, більшість фахівців-практиків використовують в тренувальному процесі «форсований» метод, в якому використовується великий обсяг тренувальних навантажень, які за своєю спрямованістю мало відповідають структурі змагань [4, с. 24; 7, с. 191].

У міжнародному календарі змагань з веслування академічного виділяють два основних старти: Чемпіонат Європи та Чемпіонат Світу. Період між стартами складає, як правило, від 10 до 14 тижнів. Цей період прийнято розглядати як етап безпосередньої підготовки до Чемпіонату Світу, який включає проміжний, контрольний старт на регаті з умовною назвою «Особистий чемпіонат України». У відповідністю з цими часовими параметрами будується етап безпосередньої підготовки до чемпіонату світу, який складається з мезоциклів підготовки - базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний, змагальний.

Аналіз літературних джерел. Методологічні основи спортивного тренування свідчать, що вирішення проблеми підвищення спеціальної працездатності в процесі підготовки до головного змагання сезону засноване на застосуванні спеціальної групи тренувальних і поза тренувальних засобів [5, с. 356; 8, с. 1381-1385]. Ці засоби підсилюють традиційну (успішно апробовану спортсменами) систему впливів, стимулюють спеціальну працездатність і відновлювальні реакції організму [5, с. 356; 15, с. 1928-1935]. При цьому, велике значення має раціональне планування тренувальних навантажень без збільшення об'ємів і інтенсивності тренувальної роботи у відповідність з принципами сучасної періодизації спортивної підготовки, зокрема принципами побудови етапу безпосередньої підготовки до головного змагання сезону [6, с. 624].

Ряд авторів вказують на проблеми раціонального планування тренувального процесу при підготовці до головних стартів сезону [12, с. 13-29; 14, с. 343-358]. Основною проблемою є те, в спеціальній літературі, як правило, пропонується стратегія планування, орієнтована на річну підготовку до головного старту [9, с. 488-494; 10, с. 2653-2662], яка також передбачає застосування етапу безпосередньої підготовки до старту. Реалізація цього етапу заснована на досягнутому фундаменті базової підготовленості, закладений протягом тривалого періоду [5, с. 356]. Такого роду стратегія успішно використовувалася протягом багатьох років багатьма провідними спортсменами світу [11, с. 413-432; 13, с. 1693-1702]. Разом з тим, сучасні реалії веслувального виду спорту диктують необхідність застосування дво-циклової і багато-циклової підготовки протягом року. Варіації досягнення, підтримки і зниження спортивної форми вимагають пошуку нових форм планування тренувального процесу, збільшення його спеціалізованої спрямованості. Це відбувається не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, скільки за рахунок оптимізації системи планування спрямованої на оптимізацію тренувальних навантажень, в результаті послідовної реалізації тренувальних засобів, спрямованих на розвиток функціональних можливостей, стимуляцію працездатності і відновлювальних реакцій веслярів.

Таким чином, систематизація даних з цього питання, розробка і застосування спеціальної структури

тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до старту є актуальним напрямком досліджень.

Зв'язок досліджень із темами НДР. Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеної Національним університетом фізичного виховання і спорту України відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. з теми «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту, з урахуванням вимог змагальної діяльності», № держреєстрації 0116U001614.

Мета. Обґрунтувати шляхи підвищення спеціальної працездатності веслярів етапі безпосередньої підготовки до чемпіонату світу.

Методи й організація дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури. Експериментальна частина дослідження була проведена впродовж етапу безпосередньої підготовки до чемпіонату світу за участю 9 кваліфікованих веслярів.

Результати та їх обговорення. Планування тренування безпосередньо перед відповідальними змаганнями для багатьох тренерів є проблемою. Аналіз тренувальних навантажень на заключному етапі підготовки, динаміка функціонального стану, темпи зростання майстерності і рівня розвитку спеціальної витривалості показали, що найбільш оптимальним є мезоцикл тривалістю 12 тижнів, що не суперечить змісту змагального періоду провідних веслярів України. З них дванадцятий тиждень є змагальним мікроциклом.

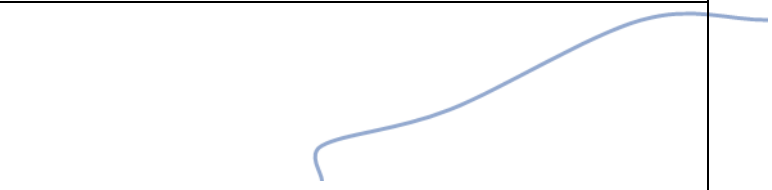
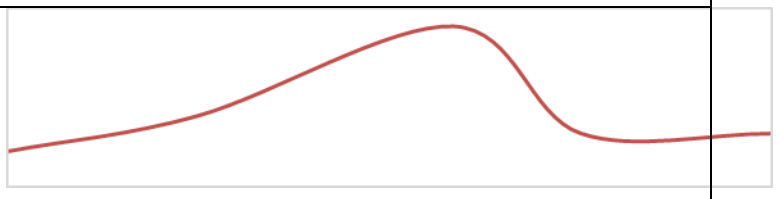
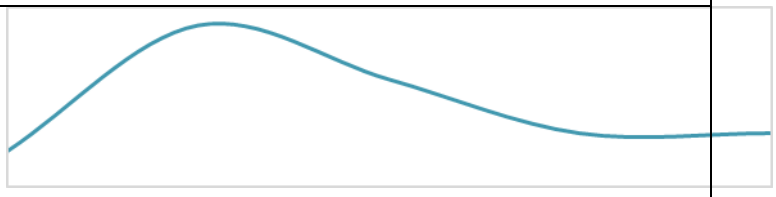
На кожному з етапів підготовки використовуються ударні мікроцикли, спрямовані на розвиток сторін фізичної підготовленості спортсменів.

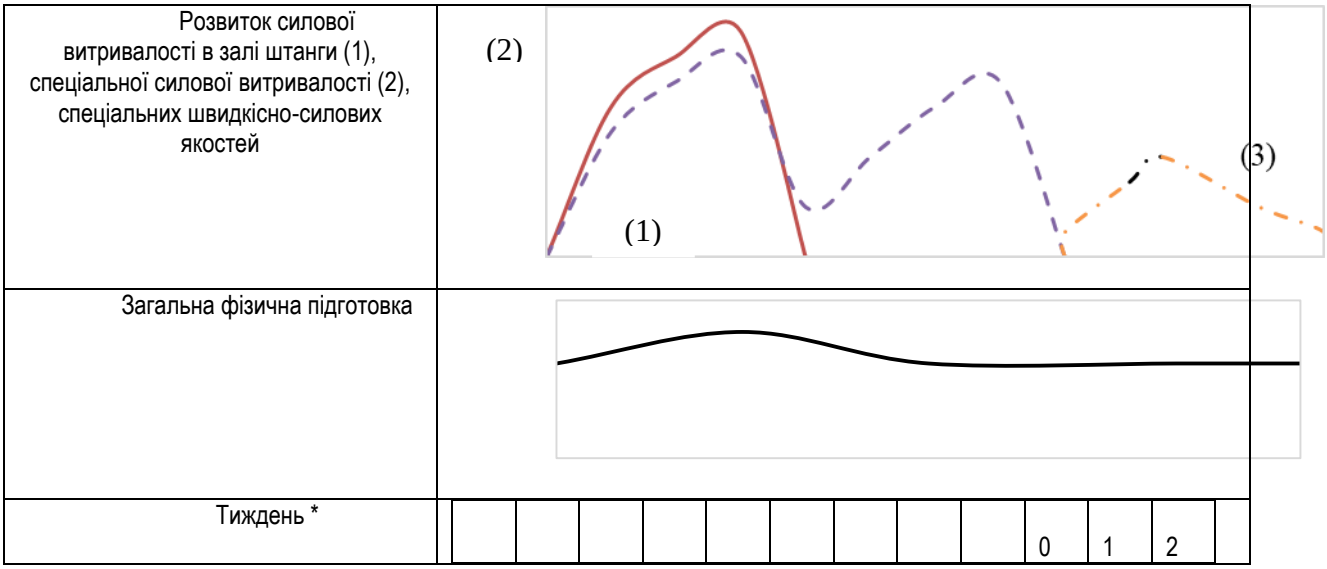
Перший мезоцикл був спрямований на підвищення аеробних можливостей і розвиток силової витривалості на основі індивідуальної роботи веслярів в тренажерному залі і дрібних човнах – одиночках (1х), двійках (2х).

У спеціально-підготовчому мезоциклі підготовки основна увага приділяється розвитку аеробно-анаеробних можливостей у командному човні. Значна кількість коштів застосовується для відновлення і стимуляції працездатності. Мікроцикл вибудовується навколо роботи спрямованої на підвищення коефіцієнта корисної дії в рамках структури рухових локомоцій веслярів, що забезпечує високу потужність і збільшення рівня спеціальної працездатності спортсменів і, отже, рівень розвитку спеціальної витривалості [3, с. 21-26, 39].

Новим в побудові спеціально-підготовчого мезоциклу є утриманням високої інтенсивності і обсягу навантаження в середині періоду і наступним зниженням обсягу і інтенсивності ближче до наступного етапу підготовки.

На малюнку 1 схематично представлені варіанти розподілу тренувальних навантажень протягом етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Спрямованість тренувальних навантажень	Період підготовки між чемпіонатом Європи і чемпіонатом світу
Розвиток змагальної витривалості	
Швидкісна підготовка	
Підвищення аеробних і анаеробних можливостей (рівномірна і змінна веслування, лактат 4-8 ммоль · л-1)	
Підвищення аеробних можливостей (рівномірна робота, лактат 2-3 ммоль · л-1)	



Примітка. * - тижні в мезоциклі підготовки: 1-5 - базовий мезоцикл, 6-9 - спеціально-підготовчий мезоцикл; 10-11 - предзмагальний мезоцикл; 12 - змагальний мікроцикл

Малюнок 1 Розподіл тренувальних навантажень протягом етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Новим в побудові предзмагального мезоциклу також є великий загальний обсяг тренувальних навантажень на початку мезоциклу (ударний мікроцикл), з подальшим зниженням обсягу і інтенсивності перед змаганнями (підвідний мікроцикл). Така побудова тренувального навантаження, сприяє вдосконаленню не тільки рухових навичок, а й забезпечує високу потужність і значне збільшення рівня спеціальної змагальної працездатності спортсменів і, отже, рівень розвитку змагальної витривалості. Одним з основних елементів новизни в структурі підготовки було використання циклів стимуляція спеціальної працездатності - реалізація тренувального навантаження - стимуляція відновлювальних реакцій. Цей підхід був реалізований в процесі виконання тренувальних занять з великими навантаженнями. Стимуляція спеціальної працездатності здійснювалася за добу до тренувального заняття з великим навантаженням, коли використовувалися комплекси тренувальних і позатренувальних впливів. Спеціальні комплекси позатренувальних і тренувальних впливів використовувалися після занять з великими навантаженнями у відповідність закономірностями періодів відновлення і стимуляції працездатності після великих фізичних навантажень. Зміст і особливості застосування спеціальних комплексів позатренувальних і тренувальних впливів представлені в спеціальній літературі [5, с. 356].

Одинадцятий тижневий мікроцикл має відновлювальний характер (підвідний характер) перед змагальним мікроциклом. Завершальний дванадцятий мікроцикл має різну структуру залежно від кількості країн учасників. В середньому кількість команд учасників заїздів четвірок парних коливається від 10 до 20 команд.

Ефективність реалізації даної структури етапу безпосередньої підготовки до головних змагань підтвердили результати веслярів високої кваліфікації на чемпіонаті світу з академічного веслування, де спортсмени України вибороли золоті медалі і показали рекордну швидкість подолання дистанції 2000 м в четвірці парній. Результат подолання дистанції склав 5’32”26.

Висновки

1. Представлена оригінальна структура розподілу навантаження на етапі безпосередньої підготовки веслярів до головних змагань сезону. Відмінною особливістю нової системи є перерозподіл обсягу і інтенсивності навантажень в мезоциклах підготовки. Вперше застосовані умови, при яких пік обсягу і інтенсивності навантаження припадає на середину мезоциклу.

2. В якості додаткових впливів були використані тренувальні та позатренувальні впливи, спрямовані на стимуляцію працездатності і відновлювальних реакцій. Для цього в процесі застосування тренувальних занять з великими навантаженнями використовували систему стимуляції спеціальної працездатності - реалізація тренувального навантаження - стимуляція відновлювальних реакцій.

3. Застосування спеціальної програми підготовки дозволило досягти піку форми до головних змагань сезону і посісти перше місце на чемпіонаті світу з веслування академічного з рекордом часу подолання дистанції 5’32”26.

Література

1.Дяченко А. Ю. Удосконалення спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні. - К .: НВФ "Славутич-Дельфін", 2004. - 338 с.

2.Зациорский В. М. Біомеханічні основи витривалості. М. Фізкультура і спорт, 1982. -207 с.

3.Клешньов В.В. Особливості веслування на ергометрі та їх значення в підготовці веслувальників-академістів. Теорія і практика фізичної культури. Вип. № 6 С.П., 1996. С.21-26, 39

4.Нечаєв А. В. Розподіл коштів і методів вдосконалення силових якостей і витривалості в річному тренувальному макроциклі веслярів-академістів 15-16 років: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04) / Коломенський ГПУ. - Малаховка, 2006. - 24 с.

5.Міщенко В., Лисенко Л., Виноградов В. (2007) Зміни кардіореспіраторної реактивності, пов'язані з адаптацією для інтенсивної фізичної підготовки в спорті. Науковий світ. Київ, 356 с.

6.Платонов, В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування. - К .: Олімпійська література, 2013. - 624 с.

7.Стеценко, Ю. Н. Функціональна підготовка спортсменів - веслярів різної кваліфікації [Навчальний посібник]: К., УГУФВС, 1994. -191 с.

8.Bampouras, T. M., Marrin, K., Sankey, S. P. and Jones, P. A. (2014), «Test-retest reliability and sensitivity of the Concept2 Dyno dynamometer: practical applications», J Strength Cond Res, no 28(5), pp. 1381-1385

9.du Manoir, G.R., Haykowsky, M.J., Syrotuik, D.G., Taylor, D.A. and Bell, G.J. (2007), «The effect of high-intensity rowing and combined strength and endurance training on left ventricular systolic function and morphology», Int J Sports Med, no. 28(6), pp. 488-494.

10. Gee, T. I., French, D. N., Howatson, G., Payton S. J., Berger N. J. and Thompson, K. G. (2011), «Does a bout of strength training affect 2,000 m rowing ergometer performance and rowing-specific maximal power 24 h later?», Eur J Appl Physiol, no. 111(11), pp. 2653-2662.

11. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2011) «Strength testing and training of rowers: a review», Sports Med, no. 1;41(5), pp. 413-432.

12. Mishchenko V., Diachenko A., Shynkaruk O., Suchanowski A., Lysenko O., Tomiak T., Korol A. (2010) Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shiftsin Respiratory Homeostasisand Physical Exercisein Homogeneous Groups of High Performance Athletes. Balnic Journal of Healthand Physical Activity. 2(1): 13-29

13. Seitz, L.B., Reyes, A., Tran, T.T., Saez de Villarreal, E. and Haff, G.G. (2014), «Increases in lower-body strength transfer positively to sprint performance: a systematic review with meta-analysis», Sports Med, no 44(12), pp. 1693-1702

14. Smith, T.B. and Hopkins, W.G. (2012), «Measures of rowing performance», Sports Med, no. 42(4), pp. 343-358.

15. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2013), «Strength, power, and muscular endurance exercise and elite rowing ergometer performance», no. 27(7), pp. 1928-1935

Reference

1.Diachenko A. Y. (2004), «Perfection of special endurance of qualified athletes in rowing», K. NPF "Slavutich-Dolphin", 2004. - 338 p.

2.Zatsiorsky V. M. (1982), «Biomechanical bases of endurance. M. Physical Culture and Sport», – 207 p.

3.Kleshnev V. V. (1996), «Peculiarities of ergometers rowing and its significance in the preparation of rowers. Theory and practice of physical culture», P.21-26, 39

4. Nechaev A. V. (2006), «Distribution of means and methods for improving strength and endurance in a one-year training macro cycle of rowers of 15-16 years», Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences: (13.00.04) / Kolomna State Medical Academy, Malakhovka, 24 p.

5. Mishchenko V., Lusenko L., Vinogradov V. (2007) Cardiorespiratory reactivity changes related to adaptation for high intensity physical training in sports. Scientific world. Kiev, 356 p.

6.Platonov V. N. (2013), «Periodization of sports training. General theory and its practical application», K. Olympic literature, 624 p.

7.Stetsenko Y. N. (1994), «Functional training athletes - oarsmen of various qualifications» K., UGUFVS, 191 p.

8. Bampouras, T. M., Marrin, K., Sankey, S. P. and Jones, P. A. (2014), «Test-retest reliability and sensitivity of the Concept2 Dyno dynamometer: practical applications», J Strength Cond Res, no 28(5), pp. 1381-1385

9. du Manoir, G.R., Haykowsky, M.J., Syrotuik, D.G., Taylor, D.A. and Bell, G.J. (2007), «The effect of high-intensity rowing and combined strength and endurance training on left ventricular systolic function and morphology», Int J Sports Med, no. 28(6), pp. 488-494.

10. Gee, T. I., French, D. N., Howatson, G., Payton S. J., Berger N. J. and Thompson, K. G. (2011), «Does a bout of strength training affect 2,000 m rowing ergometer performance and rowing-specific maximal power 24 h later?», Eur J Appl Physiol, no. 111(11), pp. 2653-2662.

11. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2011) «Strength testing and training of rowers: a review», Sports Med, no. 1;41(5), pp. 413-432.

12. Mishchenko V., Diachenko A., Shynkaruk O., Suchanowski A., Lysenko O., Tomiak T., Korol A. (2010) Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shiftsin Respiratory Homeostasisand Physical Exercisein Homogeneous Groups of High Performance Athletes. Balnic Journal of Healthand Physical Activity. 2(1): 13-29

13. Seitz, L.B., Reyes, A., Tran, T.T., Saez de Villarreal, E. and Haff, G.G. (2014), «Increases in lower-body strength transfer positively to sprint performance: a systematic review with meta-analysis», Sports Med, no 44(12), pp. 1693-1702

14. Smith, T.B. and Hopkins, W.G. (2012), «Measures of rowing performance», Sports Med, no. 42(4), pp. 343-358.

15. Lawton, T. W., Cronin, J. B. and McGuigan, M. R. (2013), «Strength, power, and muscular endurance exercise and elite rowing ergometer performance», no. 27(7), pp. 1928-1935

УДК 796.86:796.032

Дрюков О. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

ЗАКОНОДАВЧА ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ В УКРАЇНІ

Розглянуто нормативно-правові документи, що регулюють розвиток спорту вищих досягнень взагалі та спортивного фехтування зокрема. Розкрито науково-теоретичні і практичні питання нормативних джерел сфери фізичної культури і спорту. Основну увагу приділено нормативним документам Мінмолодьспорту України з управління розвитком видів спорту. Надано їх коротку характеристику як джерел правового регулювання суспільних відносин у сфері спорту вищих досягнень. Показано про необхідність керуватися не тільки внутрішніми нормативно-правовими документами, а й міжнародними правовими актами. До таких належать, перш за все, документи міжнародної федерації фехтування. Показано, що ключовим завданням державної політики у галузі спорту вищих досягнень є вдосконалення законодавчої бази, що відповідає сучасним умовам і міжнародним правом.

Підкреслено, що управління розвитком фехтування полягає у вдосконаленні нормативно-правових актів різної юридичної сили, активному застосуванні нормативно-правових засобів, які є у розпорядженні суб'єктів права, і у підвищенні рівня правової культури і правосвідомості суб'єктів права.

Ключові слова: *закон, підзаконні правові акти, розвиток, спорт вищих досягнень, фехтування.*

Дрюков А. В. Законодательная и нормативно-правовая база развития спортивного фехтования в Украине. *Рассматриваются нормативно-правовые документы, регулирующие развитие спорта высших достижений вообще и спортивного фехтования в частности. Раскрываются научно-теоретические и практические вопросы нормативных источников сферы физической культуры и спорта. Основное внимание уделено нормативным документам Минмолодежспорта Украины по управлению развитием видов спорта. Дается их краткая характеристика, как источников правового регулирования общественных отношений в сфере спорта высших достижений. Показано о необходимости руководствоваться не только внутренними нормативно-правовыми документами, но и международными правовыми актами. К таковым относятся, прежде всего, документы международной федерации фехтования. Показано, что ключевой задачей государственной политики в области спорта высших достижений является совершенствование законодательной базы, отвечающей современным условиям и международному праву. Подчеркивается, что управление развитием фехтования заключается в совершенствовании нормативно-правовых актов различной юридической силы, активном применении нормативно-правовых средств, имеющихся в распоряжении субъектов права, и в повышении уровня правовой культуры и правосознания субъектов права.*

Ключевые слова: *закон, подзаконные правовые акты, развитие, спорт высших достижений, фехтование.*

Driukov O. Legislative and Regulatory Framework of Fencing Development in Ukraine. *The paper deals with regulatory documents that govern the elite sport development on the whole and fencing, in particular. It is noted that the regulatory framework for managing fencing development in Ukraine is specified in the Constitution of Ukraine, laws of Ukraine, international treaties, decrees of the President of Ukraine and resolutions and orders of the Verkhovna Rada and the Cabinet of Ministers of Ukraine, as well as departmental regulatory legal acts regulating relations in the field of physical culture and sport. The indicated regulatory enactments of various legal force are classified into the following groups: legislative enactments, bylaws and administrative and legal acts.*

The scientific-theoretical and practical issues of physical culture and sport regulatory sources have been revealed. The major attention has been paid at the statutory documents of the Ministry of Youth and Sport of Ukraine on managing the development of sports events. Their brief characteristics as the sources for legal regulation of social relations in the sphere of elite sport has been provided. The necessity of being guided by both the internal normative legal documents and international legal acts has been highlighted. They include, above all, the documents of the International Fencing Federation. It has been shown that the key task of the state policy in the field of elite sport is the improvement of the legislative framework that meets modern conditions and international law.

It has been accentuated that the management of fencing development consists in improvement of statutory and regulatory enactments of various legal value, active application of regulatory and legal means available to legal subjects and enhancement of legal culture and awareness level in legal subjects.

Keywords: *laws, by-laws, development, elite sport, fencing.*

Постановка проблеми. Розвиток олімпійських видів спорту є одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Особлива увага приділяється розвитку видів спорту, які є перспективними з точки зору виборювання медалей на Іграх Олімпіад. Безумовно, до таких видів спорту в Україні належить фехтування.

Слід зазначити, що законодавство у сфері спорту – основа ефективної реалізації державної політики розвитку олімпійських видів спорту. Протягом останніх років правові відносини в спорті вищих досягнень зазнали істотних змін: багато в чому розформовано систему управління фізичною культурою і спортом, по-новому вибудовуються фінансові відносини між державою і спортивними організаціями, на інших принципах будується державне регулювання фізкультурно-спортивних відносин на різних рівнях. Зміни, що відбулися, потребують власного законодавчого

оформлення в різноманітних аспектах на рівні суб'єктів, на яких базується розвиток фехтування в Україні. Водночас прогрес фізкультурно-спортивних відносин в нашій країні іде досить динамічно, що в свою чергу, потребує постійного вдосконалення нормативно-правової бази існуючого законодавства, створення принципово нових законодавчих актів, що закріплюють досягнення українського спорту вищих досягнень на міжнародній арені. Проте проблема правового забезпечення розвитку спорту вищих досягнень взагалі та спортивного фехтування зокрема залишається не вивченою.

Роботу виконано в рамках науково-дослідної теми «Організаційно-управлінські умови розвитку резервного спорту в спортивних школах України (на матеріалі фехтування)», державний реєстраційний номер – 0115U000903.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової і методичної літератури, що стосуються правових аспектів фізичної культури і спорту, висвітлено у працях Ю. Мічуди [7], Ю. Шкребтія [12], В. Коржа [4], Ю. Рєпкіна [9], М. Журби [3] та ін., в яких підкреслено важливість вдосконалення нормативно-правової бази розвитку спорту вищих досягнень.

Таким чином, висока значущість і недостатнє вдосконалення проблеми законодавчої та нормативно-правової бази розвитку системи спорту вищих досягнень потребують подальшого дослідження.

Мета дослідження – аналіз сучасного стану законодавчої та нормативно-правової бази спорту вищих досягнень в Україні та розробка пропозицій з вдосконалення розвитку видів спорту.

Методи й організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел, норм права, формально-юридичний, порівняльно-правовий, аналіз і синтез, логічний спосіб пізнання, абстракція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нормативно-правовою базою забезпечення управління розвитку фехтування в Україні є Конституція України, закони України, міжнародні договори, укази Президента України та постанови і розпорядження Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, а також відомчі нормативно-правові акти, що регулюють відносини у сфері фізичної культури та спорту.

Вказані нормативні акти різної юридичної сили класифікуються на наступні групи [10]:

• перша – законодавчі акти;

• друга – підзаконні акти;

• третя – адміністративно-правові акти.

Першу групу представлено Конституцією України та діючими законами, що регулюють правовідносини у сфері фізичної культури і спорту.

Конституція України – основний Закон України, який має вищу юридичну силу, закріплює головні принципи і норми правового регулювання найважливіших відносин у суспільстві. Конституція регулює всі сторони життєдіяльності держави, визначає політичні, економічні, соціальні та інші основи державності. Стаття 49 Конституції України, зокрема, стверджує: «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту».

Закон – нормативно-правовий акт, що приймається згідно зі встановленою процедурою Верховною Радою України – законодавчим органом, який регулює найважливіші питання державного та громадського життя.

Галузь спорту вищих досягнень регулює Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Як наголошують фахівці сфери фізичної культури і спорту: «Позитивним кроком стало визнання в Законі «Про фізичну культуру і спорт» спорту вищих досягнень як пріоритетного напряму державної політики, який має на меті досягнення максимальних, рекордних спортивних результатів та збереження і подальше зміцнення позицій українського спорту в міжнародному спортивному співтоваристві [5, с. 12]. Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні» спрямований на регулювання відносин, пов'язаних із розвитком олімпійського та паралімпійського руху в Україні, де у ст. 2 гарантується державна підтримка в особі центральних органів виконавчої влади, Головного управління Державного казначейства України та інших органів всім учасникам зазначеного руху. Закон України «Про запобігання впливу корупційних правопорушень на результати спортивних змагань» визначає протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань як маніпулювання спортивним змаганням, тобто умисне вчинення корупційного правопорушення, спрямованого на некоректні зміни ходу спортивного змагання чи його результату шляхом повного або часткового виключення непередбачуваного характеру змагань і досягнення наперед визначеного їх наслідку з метою отримання будь-якої неправомірної переваги для себе або для інших. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» визначає правові та організаційні засади здійснення антидопінгового контролю в Україні, участі відповідних закладів, установ і організацій у профілактиці, запобіганні застосуванню та поширенню допінгу. Отже можна констатувати, що ці Закони встановлюють організаційні та правові підстави для функціонування спорту вищих досягнень, основи фінансування та призначення державної підтримки суб'єктам даної сфери тощо.

Друга група (підзаконні акти) – укази Президента, постанови і розпорядження Верховної Ради України (далі ВРУ) та Кабінету Міністрів України (далі КМУ).

Як зазначає К. Горшенін у книзі «Кодификация законодательства о труде: теоретические вопросы»: закон не може бути єдиним і винятковим способом виявлення державної волі, і тому через множинність і різноманітність суспільних відносин, які потребують правового регулювання, виникає необхідність прийняття підзаконних нормативних актів [2, с. 8].

Важливе значення для розвитку спорту вищих досягнень має Указ Президента «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні»; постанови КМУ «Про невідкладні заходи щодо розвитку дитячо-юнацького спорту, створення сучасних олімпійських навчально-тренувальних баз, забезпечення підготовки національної збірної команди України до XXVIII літніх Олімпійських ігор»; «Про утворення Національного антидопінгового центру»; «Про затвердження норм витрат на проведення спортивних заходів державного та міжнародного рівня»; «Про заохочення спортсменів і тренерів з олімпійських та неолімпійських видів спорту». Ці документи сприяли розвитку фехтування як олімпійського виду спорту та взаємодії з громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Третя група – адміністративно-правові акти. Огляд наукової літератури показує, що багато вчених [6, 8, 11 та ін.]

наголошують, що адміністративно-правові акти в системі законодавства України мають свої особливості і загальні характерні риси. Спільними для них є наступне: мають юридичну природу правової форми виконавчо-розпорядчої діяльності, володіють державно-владним характером та являються обов'язковими для виконання у відносинах того кола осіб, якому вони адресовані. За своєю юридичною силою мають підзаконний характер. Це означає, що вони можуть бути створені уповноваженими посадовими особами або органом виконавчої влади, а також органом місцевого самоврядування, фізкультурно-спортивними організаціями, об'єднаннями, що приймають у порядку, передбаченому засновницькими документами даних організацій та у відповідності з діючим законодавством. Таким чином, адміністративно-правовий акт є підзаконним, одностороннім юридичним владним приписом, створеним компетентним суб'єктом у процесі здійснення виконавчо-розпорядчої діяльності. Наприклад, накази центральних органів виконавчої влади, які є більш спеціалізованими актами юридичної сили.

Адміністративно-правові акти, які використовуються в практиці управління розвитком фехтування, доцільним буде розділити на такі види:

• правове забезпечення (розробка галузевих правових актів, які забезпечують правове регулювання відносин в сфері спорту вищих досягнень). Наприклад, Наказ Міністерства молоді та спорту України від 14.12.2016 р. № 4656 «Про пріоритетність літніх олімпійських видів спорту на 2017 – 2020 роки»;

• організаційне забезпечення (організація і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів). Наприклад, Наказ Міністерства молоді та спорту України від 05.05.2015 р. № 1341 «Про затвердження Порядку складання календарних планів фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів»;

• нормативно-юридичне забезпечення (розробка навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, підготовка правил змагань з конкретного виду спорту тощо). Наприклад, Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»;

• ресурсне забезпечення (кадрове – підготовка і перепідготовка тренерських, суддівських, наукових і медичних кадрів; фінансове – забезпечення календарних планів фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; матеріально-технічне – оснащення спортивним устаткуванням та інвентарем організацій і установ тощо). Наприклад, Наказ Міністерства молоді та спорту України від 16.03.2009 р. № 806/58 «Про організацію науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Олімпійських іграх».

До видів правових актів третьої групи слід віднести трудовий договір, контракт, посадові обов'язки, інструкції, положення про змагання тощо.

Важливе значення в діяльності управління розвитком фехтування в Україні надається нормативним актам міжнародних спортивних організацій: Міжнародного олімпійського комітету (IOC), Міжнародної федерації фехтування (FIE), Європейської федерації фехтування, Всесвітньої антидопінгової агенції та ін. Слід відмітити, що міжнародні нормативні акти носять в основному рекомендаційний характер з можливістю внесення коректив враховуючи національне законодавство. Однак на практиці вимоги таких актів є обов'язковими для виконання [1, с. 106]. Таким чином, нормативні акти міжнародних спортивних організацій, основні положення яких імплементують до українського законодавства значно сприяють правовим засадам розвитку видів спорту.

Подальшого вдосконалення нормативно-правового забезпечення управління розвитком фехтування потребує розробка ефективних та здійснюваних у теперішніх умовах механізмів їх забезпечення. В межах підвищення ефективності системи управління розвитком фехтування за допомогою правового регулювання, слід виділити три способи для досягнення необхідних результатів.

Перший спосіб полягає у вдосконаленні нормативно-правових актів різної юридичної сили, які регламентують правові відносини суб'єктів у спорті вищих досягнень з управління розвитком спорту.

Другий спосіб це вдосконалення правозастосування, що стає можливим, при більш активному застосуванні нормативно-правових засобів, які є у розпорядженні суб'єктів права.

Третій спосіб – підвищення ефективності управління розвитком виду спорту – полягає у підвищенні рівня правової культури і правосвідомості суб'єктів права, який дозволяє зміну методики підготовки спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту як на додипломному, так і післядипломному етапах. Це зумовлено тим, що як у спортивних працівників (тренерів, менеджерів, лікарів, масажистів та ін.), які здійснюють підготовку спортсменів та управляють розвитком виду спорту, так і у спортсменів правові обов'язки і відповідальність до цього часу у повному обсязі не врегульована діючим законодавством.

Таким чином, вивчення рівня правової інформованості спортивних працівників і проведення необхідних заходів для її підвищення дозволить забезпечити реалізацію правового механізму розвитку конкретного виду спорту в межах встановлених правових норм.

Висновки.

1. Розглянуто найбільш важливі нормативно-правові акти, що регулюють сферу управління спортом вищих досягнень, джерелом яких є Конституція України, закони України, міжнародні договори, укази Президента України та постанови і розпорядження Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, а також відомчі нормативно-правові акти, що регулюють відносини у розвитку видів спорту.
2. З'ясовано, що підвищення ефективності управління розвитком спортивного фехтування буде можливим лише при застосуванні всього арсеналу методів нормативно-правового регулювання – від вдосконалення законодавчої бази та практики правозастосування до підвищення рівня правової культури учасників даного процесу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою Концепції цільової соціальної програми розвитку

олімпійських видів спорту.

Література

1. Бодюгова А. Ю. Международное спортивное право как основа для формирования национальной отрасли права «Спортивное право Украины»: дис. …канд. юрид. наук: 12.00.11. – Київ, 2009. – 357 с.

2. Горшенин КП. Кодификация законодательства о труде: теоретические вопросы. – Москва: Юрид. Лит., 1962. – 280 с.

3. Журба МА. Публічне управління в галузі фізичної культури і спорту: дис. …канд. юрид. наук: 12.00.07. – Одеса, 2017. – 230 с.

4. Корж В. П., Дутчак М. В., Артем'єв О. К., Карленко В. П., Дрюков В. О., та ін. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. – 2006. №10. – С. 4 – 12.

5. Костенко М. П., Карленко В. П., Домашенко А. В., Імас Є. В., Власков А. А., Дутчак М. В. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні // Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. – 2003. – №1. – С. 12 – 19.

6. Мельник Р. С. Система адміністративного права України: монографія. – Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2010. – 398 с.

7. Мічуда Ю. П. Нормативно-правове забезпечення олімпійської підготовки в Україні: проблеми та шляхи вдосконалення // Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. – 2004. – №1. С. 10 – 16.

8. Моргунов О. А. Адміністративно-спортивне право як підгалузь адміністративного права України: автореф. дис. …канд. юрид. наук: 12.00.07. – Запоріжжя, 2013. – 18 с.

9. Рєпкіна Ю. М. Адміністративно-правові основи регулювання фізичної культури і спорту: автореф. дис. …канд. юрид. наук: 12.00.07. – Київ, 2010. – 19 с.

10. Нахаева Е. М. Правовые основы физической культуры и спорта: курс лекций. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. – 50 с.

11. Стеценко С. Г. Адміністративне право України: навчальний посібник. – Київ: Атіка, 2011. – 624 с.

12. Шкребтий Ю. М. Правовое и нормативно-методическое обеспечение олимпийской підготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – №1. – С. 135 – 139.

References

13. Bodyugova A. Y. International sports law as the basis for formation of the national area of law "Sports law of Ukraine": dissertation of Ph. D. in Law: 12.00.11. – Kyiv, 2009. – 357 p.

14. Gorshenin K. P. Labour legislation codification: theoretical questions. – Moscow: Yuridicheskaya literatura, 1962. – 280 p.

15. Zhurba M. A. Public management in physical culture and sport: dissertation of Ph. D. in Law: 12.00.07. – Odessa, 2017. – 230 p.

16. Korzh V. P., Dutchak M. V., Artemiev O. K., Karlenko V. P., Driukov V. O., et al. Legal and regulatory and organizational and management support of physical culture and sport development in Ukraine // Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. – 2006. - N 10. – P. 4 – 12.

17. Kostenko M. P., Karlenko V. P., Domashenko A. V., Imas I. V., Vlaskov A. A., Dutchak M. V. Legislative and regulatory support of elite sport development in Ukraine // Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. – 2003. – N 1. – P. 12 – 19.

18. Melnyk R. S. System of administrative law in Ukraine: monograph. – Kharkiv: Kharkiv. Natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2010. – 398 p.

19. Michuda I. P. Regulatory support of the Olympic preparation in Ukraine: issues and ways of improvement // Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. – 2004. – N 1. P. 10 – 16.

20. Morhunov O. A. Administrative and sports law as a sub-branch of administrative law of Ukraine: author's abstract for Ph. D. in Law: 12.00.07. – Zaporizhzhia, 2013. – 18 p.

21. Repkina I. M. Administrative law bases for physical culture and sport regulation: author's abstract for Ph. D. in Law: 12.00.07. – Kyiv, 2010. – 19 p.

22. Nakhaeva E. M. Legal bases of physical culture and sport: lecture course. – Vitebsk: VGU imeni P. M. Masherova, 2015. – 50 p.

23. Stetsenko S. H. Administrative law of Ukraine: teaching guide. – Kyiv: Atika, 2011. – 624 p.

24. Shkrebtiy Y. M. Legal and regulatory and procedural support of the Olympic preparation // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2005. – N 1. – P. 135 – 139.

УДК: 378.015.31:796

Журавель О.О.
Викладач
Київський інститут музики ім. Р.М. Глієра.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Виявлено, що ігноруються вікові особливості контингенту і особливості умов процесу з фізичного виховання в конкретному вищому навчальному закладі. Причому одними з найбільш специфічних, є музичні спеціальності, де пред'являються неоднозначні вимоги до виконання функціональних обов'язків.

Визначено зміст найбільш значущих для відповідного контингенту компонентів фізичної підготовленості і досліджена динаміка їх розвитку з 17 до 18 років. Виявлено, що єдиними показниками, які мають позитивні, статистично значущі зміни, є згинання та розгинання рук в упорі лежачи і біг на 100 м. Позитивну, але не достовірну динаміку, визначено за результатами стрибка у довжину з місця, бігу на 300 м і човникового бігу 4 х 9 м, кистьовий динамометр і 50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтира. Показник нахилу вперед стоячи, незначно поліпшується, але також не є статистично значущими.

Розроблено оціночні таблиці, які враховують вікові особливості студентів музичних спеціальностей, особливості функціонування системи фізичного виховання в конкретному вищому навчальному закладі, а так само дозволяють диференціювати студентське контингент на п'ять груп по рівню підготовленості, що знижує ймовірність появи негативних наслідки для здоров'я юнаків.

Ключові слова. *студенти; музичні спеціальності; диференційована оцінка; фізична підготовленість.*

Журавель Е. О. Дифференцированная оценка физической подготовленности студентов музыкальных специальностей. *Выявлено, что игнорируются возрастные особенности контингента и особенности условий процесса по физическому воспитанию в конкретном высшем учебном заведении. Причем одними из наиболее специфических, являются музыкальные специальности, где предъявляются неоднозначные требования к выполнению функциональных обязанностей.*

Определено содержание наиболее значимых для соответствующего контингента компонентов физической подготовленности и исследована динамика их развития с 17 до 18 лет. Выявлено, что единственными показателями, которые имеют положительные, статистически значимые изменения, является сгибание и разгибание рук в упоре лежа и бег на 100 м. Положительную, но не достоверную динамику, определено по результатам прыжка в длину с места, бега на 300 м и челночного бега 4 х 9 м, кистевой динамометрии и 50% от максимальной динамометрии без зрительного ориентира. Показатель наклона вперед стоя, незначительно улучшается, но также не является статистически значимыми.

Разработаны оценочные таблицы, которые учитывают возрастные особенности студентов музыкальных специальностей, особенности функционирования системы физического воспитания в конкретном высшем учебном заведении, а так же позволяют дифференцировать студенческий контингент на пять групп по уровню подготовленности, что снижает вероятность появления негативных последствия для здоровья юношей.

Ключевые слова: *студенты; музыкальные специальности; дифференцированная оценка; физическая подготовленность.*

Jhuravel' E. Differentiated assessment of physical fitness of students of musical specialties. *The research revealed that one of the problems in the functioning of the system of physical education of students at the present stage is the lack of management mechanisms, the main of which are the operational control and assessment of the state of development of physical abilities.*

In addition, the age characteristics of the contingent and the conditions of the relevant educational process in a particular higher education institution are ignored. And one of the most specific, are musical specialties, where there are ambiguous requirements for the performance of functional duties.

The content of the most significant components of physical fitness for the corresponding contingent was determined and the dynamics of their development from 17 to 18 years was investigated.

It was revealed that the only indicators that have positive, statistically significant changes are the bending and unbending of the arms in the rest position and 100 m running. Positive, but not reliable dynamics, determined by the results of the long jump from the spot, 300 m run and 4 x 9 m shuttle run, hand dynamometry and 50% of the maximum dynamometry without a visual reference.

At the same time, the forward-standing tilt indicator, which characterizes the mobility of joints, primarily the spinal column, slightly improves, but also these changes are not statistically significant.

Developed evaluation tables that take into account the age characteristics of students of musical specialties, as well as features of the functioning of the system of physical education in a particular institution of higher education. They allow to differentiate the student contingent into five groups according to the level of preparedness, which reduces the likelihood of negative consequences for the health of young men.

Keywords: *students; musical specialties; differentiated assessment; physical fitness.*

Постанова проблеми. Система вищої освіти передбачає формування всебічно розвиненої і творчої

особистості, яка має достатній рівень здоров'я та фізичної працездатності для виконання функціональних можливостей в умовах ринкової економіки.

Єдиною дисципліною, яка забезпечує одночасну реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань, є фізичне виховання, яке, нажаль в умовах деяких вищих навчальних закладах на сучасному етапі винесено за межі обов'язкових.

В той же час, одними із спеціальностей, в яких найбільше спостерігається гіпокенезія та проблеми з опорно-руховим апаратом, є музичні.

Така ситуація складається у зв'язку із багатогодинними репетиціями у малорухомому стані. Крім того, систематичне психічне напруження та прив'язаність до творчих та імпровізованих ситуації, сприяє частим нервовим розладам, що також можна уникнути за рахунок систематичних фізичних навантажень та переборювання втоми і зміцнення нервової системи.

Аналіз літературних джерел. За даними О.А. Ахіпова [1] та В.Л. Волкова [2], система фізичного виховання студентства нажаль не передбачає вікової диференціації а ні у змісті фізичної підготовки, а ні у контролі та оцінці стану майбутніх фахівців.

При чому кожний вищий навчальний заклад має свої соціальні особливості [3], а кожна спеціальність потребує визначення власних компонентів контролю та розроблення індивідуальної оцінки, що визначає потребу у підвищенні індивідуалізації впровадження фізичних навантажень різного характеру.

На думку закордонних дослідників [4-7], розробка оцінки стану людини, дозволяє не тільки забезпечити зворотній зв'язок від індивіда до викладача, а здійснювати диференціацію контингенту, що зміцнює управління навчально-виховним процесом та знижує вірогідність перенапруження функцій при виконанні тих чи інших фізичних вправ.

Однак, нажаль, на сучасному етапі, не виявлено науково обґрунтованих критеріїв диференційованої оцінки студентів музичних спеціальностей, що забезпечує актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Мета статті – розробити диференційовану оцінку фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей.

В процесі досягнення мети дослідження послідовно вирішувались наступні ***завдання***:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми контролю та оцінки стану розвитку фізичних здібностей студентів музичних спеціальностей.

2. Дослідити стан фізичної підготовленості студентів Київського інституту музики ім. Р.М. Глієра.

3. Визначити критерії диференційованої оцінки стану розвитку фізичних здібностей юнаків 17-18 років, які навчаються за музичними спеціальностями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз професійної діяльності музикантів дозволив визначити основні компоненти фізичної підготовленості, високий рівень яких необхідний для виконання професійних обов'язків.

В той же час, була встановлена необхідність врахування вікових особливостей стану розвитку фізичних здібностей студентів 17–18 років, що дозволило розглядати фізичну підготовленість юнаків у динаміці.

Так, з 17 до 18 років результати розвитку фізичних здібностей змінюються не значно, причому спостерігається як позитивна динамічність, так і негативна.

Показник стрибка у довжину з місця (табл.. 1–2), який характеризує стан розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків з 17 до 18 років, має позитивні зміни, але не достовірні.

Результат нахилу тулуба вперед стоячи, що відображає рухливість суглобів студентів погіршується на 7,65%, але в даному разі також статистична значущість не виявлена.

Стан розвитку динамічної сили, який визначався за результатами показника згинання та розгинання рук в упорі лежачи, покращується на 15,07%, що є достовірним на рівні P <0,01.

Таблиця 1

Середньостатистичні дані показників фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей

№	Показник	17 років (n = 36)		18 років (n = 32)	
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ
1	Стрибок у довжину з місця, см	221,3	24,0	224,8	22,0
2	Нахил тулуба стоячи, см	12,2	4,6	11,3	3,9
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	31,9	11,4	37,1	12,1
4	Біг 100 м, с	14,6	1,1	14,2	0,7
5	Біг 300 м, с	50,8	6,2	50,7	6,5
6	Біг 4 х 9 м, с	9,8	0,5	9,7	0,4
7	Максимальна динамометрія, кг	44,1	8,1	44,6	5,6
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг	29,4	8,2	29,0	5,6

Динаміка результатів бігу на 100, які відображали стан швидкісних здібностей юнаків є позитивною і має достовірну значущість (P <0,05), в той час як реалізація 300-метрової дистанції має позитивні зміни (0,2%), але вони не достовірні.

Результати бігу 4 х 9 м, які характеризували стан розвитку спритності студентів з 17 до 18 років також мають

незначну позитивну динамічність (1,1%), яка не є статистично значущою. Подібна ситуація спостерігається і й у показників статичної сили (1,13%) та м'язового відчуття (1,37%), що вказує на прорахунки саме у професійно-прикладній фізичній підготовці юнаків, які навчаються за музичними спеціальностями.

Таблиця 2

Динаміка та статистична значущість відзнак стану фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей

№	Показник	З 17 до 18 років		
		%	*t*	*p*
1	Стрибок у довжину з місця, см	1,57	0,86	Не достов.
2	Нахил тулуба стоячи, см	-7,65	1,18	Не достов
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	15,07	2,76	0,01
4	Біг 100 м, с	-2,78	2,42	0,05
5	Біг 300 м, с	-0,2	0,09	Не достов
6	Біг 4 х 9 м, с	-1,1	1,23	Не достов
7	Максимальна динамометрія, кг	1,13	0,40	Не достов
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, кг	1,37	0,32	Не достов

Подальший аналіз нашого наукового дослідження був спрямований на розрахунок оціночних таблиць у межах $\overline{X}$ ± 2δ (табл.. 3).

Обраний підхід дозволяє здійснити диференціацію студентського контингенту за рівнем фізичної підготовленості на п'ять груп.

З іншого боку, в результаті розрахунку, ми отримали науково обґрунтовану оцінку стану розвитку фізичних здібностей і можливість реалізації механізмів корекції ефективності педагогічного впливу на організм студентів музичного інституту 17 та 18 років .

Таблиця 3

Диференційована оцінка стану розвитку загальних фізичних здібностей студентів музичних спеціальностей

№	Показник	Оцінка				
		5	4	3	2	1
17 років						
1	Стрибок у довжину з місця, см	< 257	234–257	209–233	185–208	185 >
2	Нахил тулуба стоячи, см	< 20	16–20	10–15	5–9	5 >
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	< 47	37–47	26–36	15–25	15 >
4	Біг 100 м, с	> 13,0	13,0–13,9	14,0–15,0	15,1–16,0	16,0 <
5	Біг 300 м, с	> 41,5	41,5–47,6	47,7–53,9	54,0–60,1	60,1 <
6	Біг 4 х 9 м, с	> 9,0	9,0–9,4	9,5–10,0	10,1–10,5	10,5 <
7	Максимальна динамометрія, кг	< 56	49–56	40–48	32–39	32 >
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, % відх.	> 4	4–11	12–20	21–27	27 <
18 років						
1	Стрибок у довжину з місця, см	< 246	237-248	214-236	202-213	202 >
2	Нахил тулуба стоячи, см	< 17,0	13,5–17,0	9,5–13,0	5,5–9,0	5,5 >
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	< 46	41–46	34–40	28–33	28 >
4	Біг 100 м, с	> 13,1	13,1–13,7	13,8–14,5	14,6–15,2	15,2 <
5	Біг 300 м, с	> 41,0	41,0–47,4	47,5–54	54,1–60,5	60,5 <
6	Біг 4 х 9 м, с	> 9,1	9,1–9,4	9,5–9,9	10,0–10,3	10,3 <
7	Максимальна динамометрія, кг	< 52	48–52	42–47	37–41	37 >
8	50% від максимального зусилля без зорового орієнтиру, % відх.	> 6	6–11	12–18	19–24	24 <

Висновки

1. Сучасні реалії функціонування системи вищої освіти не дозволяють ефективно реалізовувати завдання фізичного виховання в умовах вищих навчальних закладів у зв'язку із соціально-економічною кризою у Країні. Однак не тільки на навчально-виховних заняттях, а й навіть в процесі фізичного самовдосконалення, викладачі та студенти музичних спеціальностей не в змозі здійснювати оперативний контроль ефективності змісту фізичних навантажень у зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих критеріїв оцінки, що не рідко призводить до негативних наслідків у стані фізичного та психічного здоров'я.

2. Визначений зміст найбільш важливих для відповідного контингенту компонентів фізичної підготовленості та досліджена динаміка їх розвитку з 17 до 18 років. Виявлено, що єдиними показниками, які мають позитивні, статистично

значущі зміни, є згинання та розгинання рук в упорі лежачи (15,07%) та біг на 100 м (2,78%). Позитивну, але не достовірну динаміку, визначено за результатами стрибка у довжину з місця, бігу на 300 м та човникового бігу 4 х 9 м, кистьової динамометрії та 50% від максимальної динамометрії без зорового орієнтиру. В той же час показник нахилу вперед стоячи, який характеризує рухливість суглобів, в першу чергу хребетного стовпа, незначно покращується, але також ці зміни не є статистично значущими.

3. Розроблені оціночні таблиці з урахування вікових особливостей студентів музичних спеціальностей 17 та 18 років враховують особливості умов навчально-виховного процесу з фізичного виховання у конкретному вищому навчальному закладі. Дозволяють не тільки здійснювати науково обґрунтований зворотній зв'язок від студента до викладача, а й диференціювати юнаків за рівнем фізичної підготовленості, що полегшує управління розвитком фізичних здібностей студентів та зменшує вірогідність перенапруження їх функціональних можливостей.

Література

1.Архипов О.А. Теоретико-методичні засади застосування біомеханічних технологій у фізичній підготовці студентів. Дисс. …д.пед.н.: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2012. – 456 с.

2.Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.

3.Дьоміна Ж. Г. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей / Ж. Г. Дьоміна // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х . : ХДАДМ (ХХПІ), 2007 – № 12. – С. 60-63.

4.Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A. W. Taylor, J. A. Simoneau, S. Dulac // Physiological Testing of the high-performance Athlete. – Human kinetics, 1991. – P. 175-221.

5.Cooper R. The aerobics way / R. Cooper. – New York : Bantam Books, 1997. – 250 p.

6.Grenn H. J. What do tests measure? / H. J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. – Human kinetics, 1991. – P. 7-19.

7.Pate R. R. Physical activity and public health : [a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine] / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair, W. L. Haskell, C. A. Macera // Journal of the American medical association, 1995 (273). – P. 402-407.

Reference

1. Arkhipov O.A. (2012) Theoretical and methodical principles of application of biomechanical technologies in physical training of students. Diss. ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.02 - Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health), Kyiv, National Academy of Sciences of Ukraine. Drahomanov. - 456 pp.

2. Volkov V.L. (2011) Development of Physical Abilities of Students in the System of Physical Training: Monograph / V. L. Volkov. - K.: Education of Ukraine. - 420 p.

3. Dyomina Zh. G. (2007) Model of the pedagogical system of management of professional-applied training of students of musical specialties / Zh. G.Dyomin // Pedagogics, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sport: Sb. sciences etc. / ed. S. S. Yermakova. - X : KhDADM (KhKhPI). - No. 12. - P. 60-63.

УДК 371.315.7:796.012.2-057.874

Мамешина М. А.
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 7−9-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ БАГАТОРІВНЕВОЇ СИСТЕМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ

У статті надано дані, що свідчать про «низький» рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 8-х та дівчат 7-х класів, «нижче середнього» − учнів 9-х та хлопців 7-х класів. Після впровадження багаторівневої системи диференційованого навчання визначено суттєві та достовірні зміни, за усіма досліджуваними параметрами (p<0,05−0,001), в результаті чого рівень розвитку координаційних здібностей у дівчат 7-х класів та школярів 8-х класів з «низького» підвищився до «нижче середнього», у хлопців 7-х класів та дівчат 9-х класів з «нижче середнього» до «середнього», що свідчить про позитивний вплив розробленої моделі організації багаторівневих уроків фізичної культури, на основі диференційованого навчання, на рівень розвитку координаційних здібностей школярів середніх класів.

***Ключові слова**: рухові здібності, диференційоване навчання, учні середніх класів, фізичне виховання.*

***Мамешина М. А. Динамика показателей развития координационных способностей школьников 7−9-х классов под воздействием многоуровневой системы дифференцированного обучения**. В статье представлены данные, которые свидетельствуют про «низкий» уровень развития координационные способностей у школьников 8-х и девочек 7-х классов, «ниже среднего» −учащихся 9-х и мальчиков 7-х классов. После внедрения многоуровневой системы дифференцированного обучения выявлено существенные и достоверные изменения, по всем параметрам которые исследовались (p<0,05−0,001), в результате чего уровень развития координационных способностей у девочек 7-х и школьников 8-х классов с «низкого» повысился до «ниже среднего», у мальчиков 7-х и девочек 9-х классов с «ниже среднего» до среднего», что подтверждает положительное влияние разработанной*

модели организации многоуровневых уроков физической культуры, на основе дифференцированного обучения, на уровень развития координационных способностей школьников средних классов.

Ключевые слова: *двигательные способности, дифференцированное обучение, учащиеся средних классов, физическое воспитание*

Mameshina Margaryta. Dynamics of indicators of coordination abilities development of 7-9th grades pupils under the influence of the multilevel system of the differentiated study. *Data, which confirm the "low" level of coordination abilities development at pupils of the 8th grades and girls of the 7th grades, "below the average" level - pupils of the 9th grades and boys of the 7th grades are provided in the article. On the basis of the obtained data the multilevel system of the differentiated study, which consisted in introduction in physical education classes of the differentiated study, taking into account specific features and addition of their contents with the physical exercises directed to increase in level of functional and motive preparedness of pupils of the main school, was developed. The innovative model of the organization of multilevel physical education classes, which consisted in the following, was introduced in the educational process of pupils of the main groups for the first time. Pupils performed the main motor actions which answered contents of the training program in the first half of the main part of a lesson, in the second half, for 10-15 min. before its termination they were distributed on earlier created subgroups. Each subgroup received the individual educational cards with the noted complexes of physical exercises, where dispensing of load was also defined and methodical instructions are provided.*

After introduction of the multilevel system of the differentiated study, essential and reliable changes on all studied parameters were defined ($p<0,001$), therefore the level of development of coordination abilities at girls of the 7th grades and pupils of the 8th grades increased from "low" till "below the average", at boys of the 7th grades and girls of the 9th grades from "below the average" till "average". Indicators which characterize abilities to feeling of a rhythm most considerably changed at 13-14 year old girls; manifestations coordinate movements –14 year old boys; manifestations of static balance –13 year old pupils; orientation in space –14 year old pupils; manifestation of time-space and dynamic parameter of movements – 15 year old girls. The conducted researches demonstrate positive influence of the developed model of the organization of multilevel physical education classes, on the basis of the differentiated study, on the level of coordination abilities development of pupils of middle school.

Keywords: *motive abilities, differentiated study, pupils of middle school, physical education.*

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер навчальної діяльності учнівської молоді. Через малорухливий спосіб життя значно знижується рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів. Відомо, що фізичне виховання компенсує недостатню рухову активність дітей різного віку. Основною метою фізичного виховання в навчальних закладах є формування всебічно розвиненої і фізично підготовленої особистості. Досягти поставленої мети можна, за рахунок використання альтернативних та інноваційних підходів до оптимізації системи фізичного виховання, що спрямовані на покращення здоров'я та підвищення рухової підготовленості підростаючого покоління.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження здоров'я підростаючого покоління українців є актуальною проблемою сьогодення. Досліджуючи стан зазначеної проблеми, ряд фахівців [23, с. 72; 1, с. 290; 22, с. 48; 21, с. 47; 2, с. 3; 18, с. 234)], звертають увагу на те, що продовж навчання, стан фізичного здоров'я та рівень рухової підготовленості учнівської молоді суттєво погіршуються. На їх думку, така ситуація обумовлена: нераціональним режимом навчального процесу та відпочинку, наявністю шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю), недостатньою руховою активністю, зниженням вмотивованості до занять фізичною культурою та спортом тощо.

Доведено, що рухова активність є природною потребою організму дитини, потужним та ефективним фактором фізичного розвитку, підвищення функціональної та рухової підготовленості, особливо в період його інтенсивного розвитку.

Проте, здійснивши аналіз змісту шкільної фізкультурної освіти, спеціально організованої рухової діяльності, ряд авторів Т. Бала [4, с. 26]; Т. Круцевич, С. Ткачук, А. Нападій [8, с. 37]; Н. Москаленко, О. Алфьоров [11, с. 196]; Н. Сороколіт [14, с. 184], зауважують, що стандартний підхід до організації навчального процесу, загально прийняті рухові дії, не забезпечують повноцінного вирішення оздоровчих завдань, що і призводить до зниження функціональних та адаптаційних можливостей організму, рівня розвитку основних фізичних якостей дітей та підлітків.

Для більш ефективного вирішення поставлених завдань, фахівці фізичної культури [5, с. 3; 7, с. 51; 24, с. 93], пропонують впровадження диференційованого підходу, який дає можливість враховувати не тільки вікові та статеві особливості, а і індивідуально-типологічні можливості учнів; більш раціонально спланувати та організувати процес фізичного виховання в загальноосвітніх закладах.

Ряд авторів зазначають ефективність застосування диференційованого підходу з урахуванням рівня фізичної підготовленості дітей підліткового віку [6, с. 75; 3, с. 48; 10, с. 508; 9, с. 261].

При цьому, аналіз наукової літератури свідчить, що питання диференціації навчання з урахування рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7−9-х класів вивчено недостатньо. Тому, ми вважаємо своєчасним дослідити вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку координаційних здібностей учнів основної школи.

Мета дослідження – визначити зміни показників розвитку координаційних здібностей учнів 7−9-х класів в процесі застосування багаторівневої системи диференційованого навчання.

Завдання дослідження*:* 1. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей учнів 13−15 років. 2. Виявити зміни досліджуваних параметрів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання.

Матеріал і методи дослідження. *Методи дослідження:* аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент: констатуючий та формуючий порівняльний педагогічний експеримент; методи математичної статистики (STATISTICA 10.0).

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей використовувалися рухові тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [12]. Так, здібність до підтримки статичної рівноваги досліджувалась за допомогою проби Бондаревського (с); здібність до координованості рухів − тесту Копилова «Десять вісімок» (с); здібність до регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів − тесту метання малого м'яча на дальність із положення сидячи, ноги нарізно (м); здібність до відчуття ритму − тесту «Ритмічне постукування руками» (кількість разів); здібність до орієнтування у просторі − тесту «Кидки м'яча в ціль, стоячи до неї спиною» (бали).

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. В ньому брали участь 226 учнів 7–9-х класів, віднесені до основної та підготовчої медичної групи. Всі учні дали згоду на участь у дослідженні. Було сформовано 3 основні та 3 контрольні групи. Основні групи налічували 66 хлопців і 79 дівчат, контрольні 41 і 40 відповідно.

Аналіз результатів первинного дослідження визначив ряд критеріїв, на підставі яких було здійснено розподіл учнів одного віку і статі (основні групи) на однорідні типологічні підгрупи: до першої підгрупи (А) − спрямовані учні з порушеннями регуляції серцево-судинної системи; до другої підгрупи (Б) – учні, які мають недостатні функціональні можливості системи дихання та зниження стійкості організму до гіпоксії; до третьої (В) – учні з «низьким» і «нижче середнього» рівнем розвитку сили та швидкісних здібностей; до четвертої підгрупи (Г) – учні з «низьким» і «нижче середнього» рівнем розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

На підставі отриманих даних було розроблено багаторівневу систему диференційованого навчання, яка полягала у впровадженні в уроки фізичної культури диференційованого навчання, з урахуванням індивідуальних особливостей та доповнення їх змісту фізичними вправами, спрямованими на підвищення рівня функціональної і рухової підготовленості учнів основної школи.

Зміст навчального матеріалу уроків фізичної культури складався із двох рівнів: інваріантного (основного) і варіативного. Зміст основного рівня відповідав державній програмі. Змістове наповнення варіативного рівня було розподіллено нами на декілька підвидів, відповідно до вирішення завдань у раніше сформованих підгрупах учнів (А, Б, В, Г).

Продовж експерименту школярі контрольних груп проходили обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснювався за загальноприйнятою програмою «Фізична культура. 5−9 класи», уроки фізичної культури проводилися за стандартною схемою.

В навчальний процес школярів основних груп вперше було впроваджено інноваційну модель організації багаторівневих уроків фізичної культури, яка полягала у наступному. В першій половині основної частини уроку учні виконували основні рухові дії, що відповідали змісту навчальної програми, в другій половині, за 10−15 хв. до її закінчення, розподілялися на раніше сформовані підгрупи (А, Б, В, Г). Кожна підгрупа отримувала свої індивідуальні навчальні картки із зазначеними комплексами фізичних вправ, де також було визначено дозування навантаження та надано методичні вказівки.

Так, продовж зазначеного часу, підгрупа А – виконувала вправи, спрямовані на покращення регуляції серцево-судинної системи; підгрупа Б – на підвищення функціональних можливостей системи дихання; підгрупа В – на розвиток силових та швидкісних здібностей; підгрупа Г – на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та гнучкості. Дозування навантаження відповідало віку, статі та індивідуально-типологічним можливостям учнів. Запропоновані вправи, учні виконували самостійно під контролем вчителя. Розроблена багаторівнева система диференційованого навчання також була впроваджена в систему самостійних занять та пропонувалася в якості домашніх завдань.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи первинні дані, виявлено відсутність достовірних розрізнень в показниках школярів основних і контрольних груп за усіма параметрами, що досліджувалися ($p>0,05$). Порівняння результатів з оціночною шкалою [12], визначило «нижче середнього» рівень розвитку координаційних здібностей в учнів 9-х класів обох досліджуваних груп, школярів 7-х класів контрольних груп, хлопців 7-х класів основних та дівчат 8-х класів контрольних груп; «низький» рівень – у школярів 8-х класів основних, дівчат 7-х класів основних та 8-хласів контрольних груп.

Аналіз результатів, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, отриманих після впровадження багаторівневої системи диференційованого навчання, виявив достовірне підвищення показників, як у хлопців, так і дівчат основних груп, за усіма досліджуваними параметрами ($p<0,05 − 0,001$).

Так, показники відчуття ритму у хлопців 7-х класів покращилися на 2,78 одиниці, що у відсотковому співвідношенні складає (42,11%); 8-х класів – на 3,21 (48,61%); 9-х класів – на 2,89 (41,43%); у дівчат – на 3,67 (61,00%); 4,17 (66,89%); 3,35 (47,96%) відповідно (рис. 1).

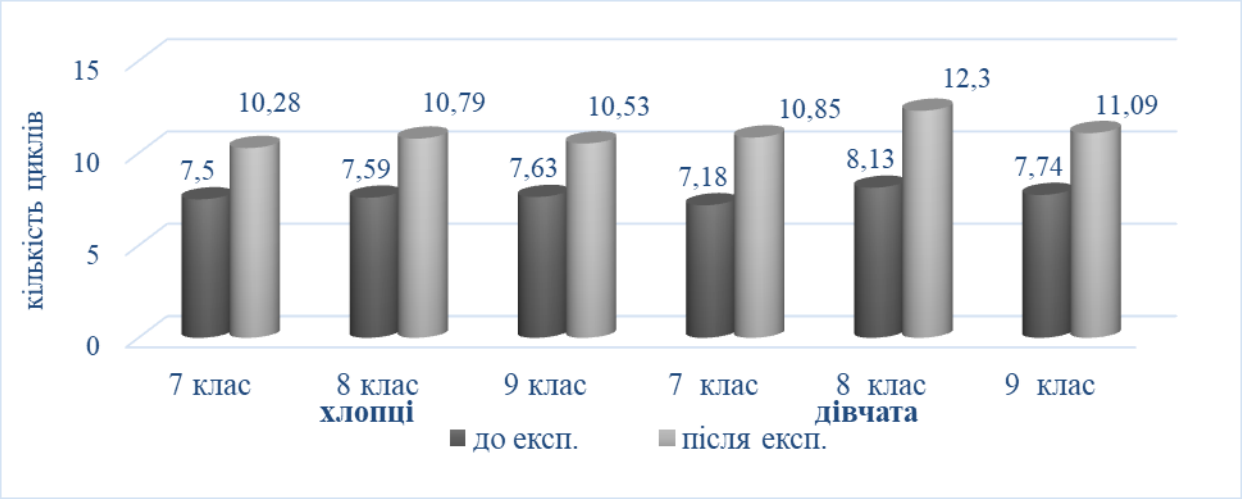


Рис. 1. Показники розвитку відчуття ритму учнів основних груп до та після експерименту

Результати виконання тесту десять «вісімок» у хлопців 7-х класів підвищилися на 1,45 с, що у відсотковому співвідношенні складає (8,81%); 8-х класів – на 1,81 (11,23%); 9-х класів – на 1,45 (9,79%); у дівчат відповідно − на 0,81 (5,57%); 1,20 (8,16%); 1,37 (8,78%) (рис. 2).

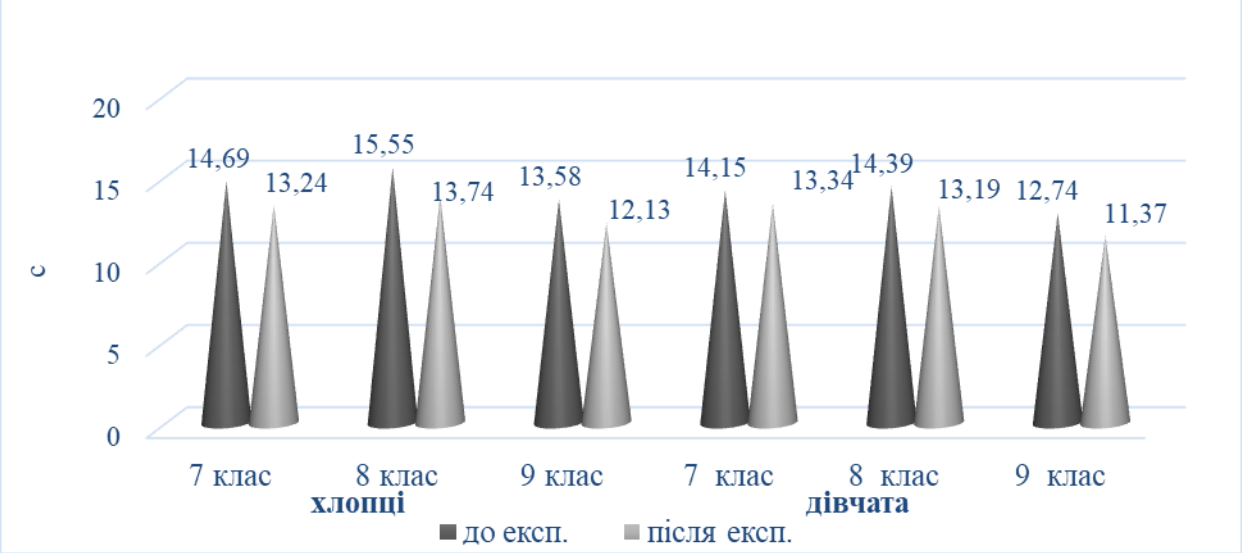


Рис. 2. Показники розвитку координованості рухів учнів основних груп до та після експерименту

Показники виконання статичної рівноваги у хлопців 7-х класів підвищилися на 12,56 с, що у відсотковому співвідношенні складає (39,45%); 8-х класів – на 7,86 (18,57%); 9-х класів – на 8,11 (20,43%); у дівчат – на 11,64 (30,73%); 9,74 (23,58); 7,70 (22,27%) відповідно (рис. 3).

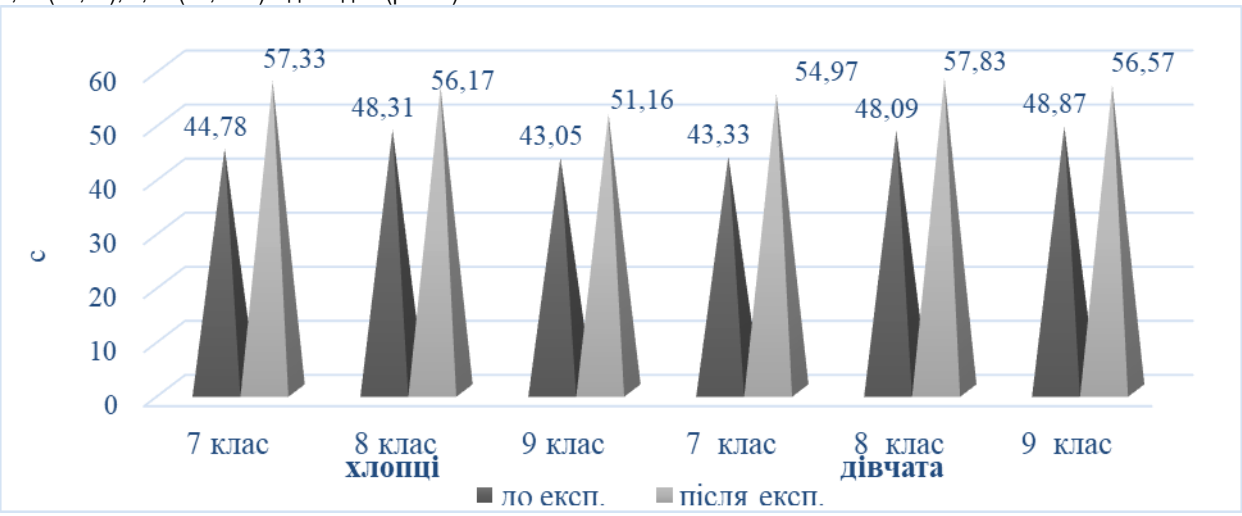


Рис. 3. Показники розвитку статичної рівноваги учнів основних груп до та після експерименту

Результати виконання кидків малого м'яча в ціль у хлопців 7-х класів підвищилися на 2,83 одиниці, що у відсотковому співвідношенні складає (75,44%); 8-х класів – на 2,86 (134,83%); 9-х класів – на 1,63 (61,84%); у дівчат – на 2,36 (80,07%); 3,52 (180,42%); 2,13 (49,89%) відповідно (рис. 4).

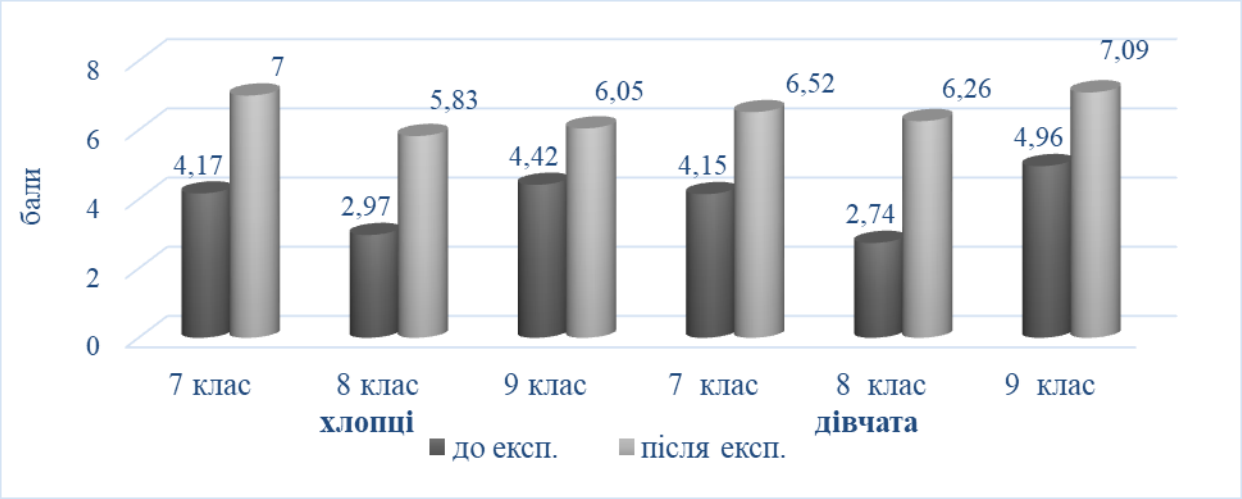


Рис. 4. Показники розвитку орієнтування у просторі учнів основних груп до та після експерименту

Показники виконання метання малого м'яча на дальність із положення сидячи у хлопців 7-х класів покращилися на 0,56 м, що у відсотковому співвідношенні складає (3,57%); 8-х класів – на 0,49 (3,10%); 9-х класів – на 0,83 (3,55%); у дівчат – на 0,49 (5,85%); 0,44 (5,10%); 0,83 (8,84%) відповідно.

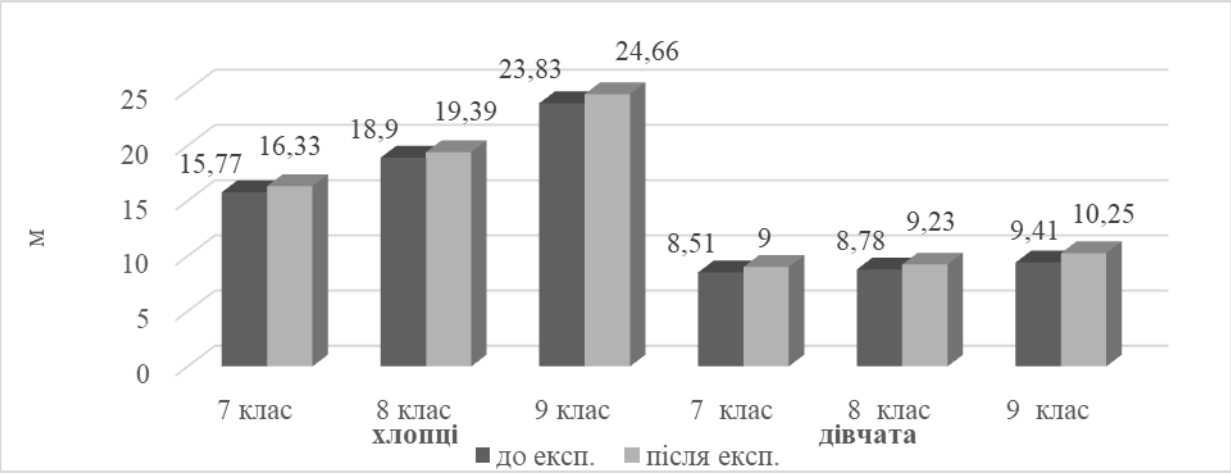


Рис. 5. Показники розвитку просторово-часових та динамічних параметрів рухів учнів основних груп до та після експерименту

Співставлення повторних результатів прояву координаційних здібностей, з нормативними оцінками, запропонованими Л. П. Сергієнко [12], визначило, що показники здібності до підтримки статичної рівноваги (проба Бондаревського), в середньому, підвищилися на 1 бал і стали відповідати – оцінці 3 бали; показники здібності до координованості рухів (тест Копилова «Десять вісімок») та здібності до орієнтування у просторі (тест «Кидки м'яча в ціль, стоячи до неї спиною»), в середньому, підвищилися на 2 бали і стали відповідати – оцінці 4 та 3 бали відповідно. Підвищення показників регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів (метання малого м'яча на дальність із положення сидячи) на загальну оцінку суттєво не вплинули і вона залишилася незмінною – 1 бал. Отримані результати тестування відчуття ритму з нормативними оцінками не порівнювалися, в зв'язку з відсутністю даних у літературних джерелах.

Таким чином, після експерименту загальний рівень розвитку координаційних здібностей школярів 8-х та дівчат 7-х класів основних груп з «низького» (1 бал) підвищився до «нижче середнього» (2 бали); хлопців 7-х та дівчат 9-х класів з «нижче середнього» (2 бали) до «середнього» (3 бали). Підвищення результатів хлопців 9-х класів на оціночній шкалі суттєво не позначилися і вони так само, як і до експерименту, відповідають «нижче середнього» рівню.

Повторне порівняння даних учнів контрольних груп не виявило суттєвих змін в показниках рівня розвитку координаційних здібностей в усіх вікових групах, і вони залишилися на вихідному рівні − «нижче середнього».

Таким чином, отримані нами результати свідчать про позитивний вплив диференційованого навчання з урахуванням індивідуальних особливостей на рівень розвитку координаційних здібностей школярів 13−15 років.

Висновки:

1. Результати первинного дослідження свідчать про «нижче середнього» рівень розвитку координаційних здібностей в учнів 9-х класів обох досліджуваних груп, школярів 7-х класів контрольних груп, хлопців 7-х класів основних та дівчат 8-х класів контрольних груп; «низький» рівень – у школярів 8-х класів основних, дівчат 7-х класів основних та 8-хласів контрольних груп.

2. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7−9-х класів основних груп після впровадження багаторівневої системи диференційованого навчання визначило суттєві та достовірні зміни за усіма досліджуваними параметрами ($p<0,05$−0,001). Так, у дівчат 13 років та школярів 14 років, рівень розвитку координаційних

здібностей з «низького» підвищився до «нижче середнього», у хлопців 13 років та дівчат 15 років з «нижче середнього» до «середнього». Позитивні зміни результатів хлопців 15 років на загальний рівень суттєво не вплинули і він залишився на вихідному «нижче середнього» рівні.

3. Найбільш значно змінилися показники, що характеризують здібності до відчуття ритму у дівчат 13−14 років; прояву координованості рухів – хлопців 14 років; прояву статичної рівноваги – учнів 13 років; орієнтування в просторі – учнів 14 років; прояву просторово-часових та динамічних параметрі рухів – дівчат 15 років.

4. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив розробленої моделі організації багаторівневих уроків фізичної культури, на основі диференційованого навчання, на рівень розвитку координаційних здібностей школярів середніх класів.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є визначення впливу багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку інших фізичних якостей.

Література

1.Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія : збірник наукових праць. Вип. 47. Харків, 2015. С. 290−300.

2. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» [електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 3−6.

3. Андрес А. Диференційоване фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Молода спортивна наука України. 2017. Т. 2. С. 48.

4. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом черлідингу. Молода спортивна наука України. Львів, 2012. Вип. 16. Т. 2. С. 20–26.

5. Боднар І., Стефанишин М. Зміни психоемоційного стану школярів у умовах застосування диференційованих нормативів фізичної підготовленості. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 3(25). С. 3−11.

6. Думич О., Породько М., Зварич М. Організаційно-методичні аспекти застосування індивідуального і диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2015. Т. 2. С. 75−80.

7. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2015. № 12. С. 51−57.

8. Круцевич Т., Ткачук С., Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016. № 1. С. 36−42.

9. Мамешина М. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7−9-х класів. Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 37. С. 255−262.

10. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників розвитку витривалості школярів 13-15 років під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 29. С. 507−511.

11. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придністров'я, 2016. С. 196–200.

12. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 776 с.

13. Слабінська К. А., Мамешина М. А. Рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. 283 с. Режим доступу: http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnividannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya

14. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро, Інновація. 2017. № 3. С. 184−188.

15. Mameshina Margarita. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2016;5(55):47–52. https://doi.org/10.15391/snsv.2016-5

16. Maslyak I. Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2015;5(49):48–51. https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.010

17. Maslyak I. Mameshina M. A., Zhuk V. O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments Slobozhanskyi herald of science and sport, 2014;6(44):72–76. https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013

18. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2018;22(2):92-98. DOI: http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2018.0205

References:

1. Azhyppo O.Yu. (2015). The role and place of physical education at pupils in formation of healthy lifestyle skills. Pedagogy and psychology: collection of scientific works. Issue 47. pp. 290-300.

2. Azhippo O.Yu., Mameshina M.A., Masliak I.P. (2016). Physical health assessment of secondary school pupils. The

XVI International scientific and practical conference "Physical culture, sport and health: state and prospects in the conditions of modern Ukrainian creation of the state in context of 25-anniversary of Independence of Ukraine" [electronic resource]. pp. 3-6.

3. Andres A. (2017). Differentiated physical education of students taking into account the level of physical fitness. Young sports science of Ukraine. Vol. 2. 48 p.

4. Bala T.M. (2012). Dynamics of the level of coordination abilities development at pupils of the 7-9th classes under the influence of cheerleading. Young sports science of Ukraine. Issue 16. Vol. 2. pp. 20-26.

5. Bodnar I., Stefanyshyn M. (2016). Changes of psychoemotional state of pupils in the conditions of using the differentiated standards of physical fitness. Physical activity, health and sport. No. 3(25). pp. 3-11.

6. Dumych O., Porodko M., Zvarych M. (2015). Organizational and methodical aspects of using the individual and differentiated approach in physical education of junior school age pupils. Young sports science of Ukraine. Vol. 2. pp. 75-80.

7. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu. (2015). Gender features of self-description of pupils' physical development. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport. No. 12. pp. 51-57.

8. Krutsevich T., Tkachuk S., Napadiy A. (2016). Planning of educational process on physical culture of secondary school pupils in general education institutions. Theory and methods of physical education and sport. National university of physical education and sport of Ukraine. No. 1. pp. 36-42.

9. Mameshina M. (2018). Influence of the multilevel system of the differentiated study for the level of development of separate motive abilities at pupils of the 7-9th classes. Materials of the XXXVII International scientific and practical conference "Tendencies and prospects of science and education development in the conditions of globalization": Collection of scientific works. Pereyaslav-Khmelnytskyi, Issue 37. pp. 255-262.

10. Mameshina M., Masliak I. (2017). Dynamics in indicators of endurance development of 13-15 year old pupils under the influence of the multilevel system of the differentiated study. Materials of the XXIX International scientific and practical conference "Tendencies and prospects of science and education development in the conditions of globalization": Collection of scientific works. Issue 29. pp. 507-511.

11. Moskalenko N., Alfiorov O. (2016). Organizational and methodical aspects of modern physical education lesson. Sports herald of Prydnistrovya, pp. 196-200.

12. Sergiienko L.P. (2001). Testing of motive abilities of pupils. Kiev: Olympic literature, 776 p.

13. Slabinska K.A., Mameshina M.A. (2018). Level of motive preparedness of the late preschool age children. Current problems of physical education of different segments of the population. Collection of scientific works [Electronic resource]. pp. 234-242. Access mode: http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnividannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya

14. Sorokolit N. (2017). Introduction of variable modules of physical culture training program at pupils of the 8th classes. Sports herald of Prydnistrovya: scientific and practical journal. Dnipro, Innovation. No. 3. pp. 184-188.

15. Mameshina Margarita. (2016). Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport, 5(55): 47-52. https://doi.org/10.15391/snsv.2016-5

16. Maslyak I. (2015). Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi herald of science and sport, 5(49):48–51. https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.010

17. Maslyak I. Mameshina M.A., Zhuk V. O. (2014). The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments Slobozhanskyi herald of science and sport, 6(44):72–76. https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013

18. Masliak I.P., Mameshina M.A. (2018). Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 22(2):92-98. DOI: http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2018.0205

Медвідь М.М.
аспірант кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

СУДДІВСТВО ЯК ЧИННИК ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В СПОРТІ

В дослідженні здійснено вивчення, аналіз та узагальнення проблемних питань, пов'язаних з якістю суддівства міжнародних спортивних змагань найвищого ґатунку. Методом аналізу та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, ретроспективного аналізу виступів відомих спортсменів в різних видах спорту та педагогічних спостережень здійснено вивчення особливостей оцінювання і значущості суддівської помилки в кар'єрі відомих спортсменів.

В результаті проведеного дослідження узагальнено особливості, що ускладнюють виконання суддівських обов'язків і впливають на якість кваліфікованого суддівства.

Автором зазначено, що кількісний показник науково-методичних праць вітчизняних і зарубіжних фахівців, спрямованих на удосконалення питань відбору та підготовки арбітрів спортивних змагань є недостатнім, а відсутність апробованих методик відбору і навчання обумовили помітне відставання майстерності арбітрів від рівня розвитку видів спорту в світі з огляду на кількість помилок, допущених суддями міжнародної категорії у змаганнях найвищого ґатунку. В ході проведеного дослідження отримано підтвердження значного впливу суддівства змагань в різних видах спорту на спортивний результат.

Ключові слова: *суддівство, суддя, спорт, аналіз, результат.*

Медведь М. Н. Судейство как фактор соревновательной деятельности и результативности в спорте. *В исследовании совершено изучение, анализ и интерпретация проблемных вопросов, связанных с качеством судейства международных спортивных соревнований наивысшего уровня. Методом анализа и обобщения данных научно-методических литературных источников и сети Интернет, ретроспективного анализа выступлений известных спортсменов в разных видах спорта и педагогических наблюдений осуществлено изучение особенностей оценки и значимости судейской ошибки в карьере известных спортсменов.*

В результате проведенного исследования обобщены особенности, которые осложняют выполнение судейских обязанностей и влияют на качество квалифицированного судейства.

Автором выделено, что количественный показатель научно-методических работ отечественных и зарубежных специалистов, направленных на усовершенствование вопросов отбора и подготовки арбитров спортивных соревнований является недостаточным, а отсутствие апробированных методик отбора и обучения обусловили заметное отставание мастерства арбитров от уровня развития видов спорта в соответствии с тем количеством ошибок, которые допущены судьями международной категории в соревнованиях наивысшего ранга. В ходе проведенного исследования получены подтверждения значительного влияния судейства соревнований в различных видах спорта на спортивный результат.

Ключевые слова: *судейство, судья, спорт, анализ, результат.*

Medvid M. **Judging as a factor in competitive activity and performance in sport.** *The study carried out the study, analysis and generalization of issues related to the quality of the judging of international sports competitions of the highest rank. The method of analysis and generalization of data of scientific methodical literary sources and the Internet, a retrospective analysis of the performances of famous athletes in various sports and pedagogical observations, studied the peculiarities of evaluation and the significance of judge mistakes in the career of famous athletes, when the subjectivity of the decision significantly influenced the sport result. As a result of the study, the peculiarities complicating the performance of judges' duties and influencing the quality of qualified judging are summarized: the specifics of the organization of the competition, chaotic movement and related household inconveniences, the alternation of competitions of athletes of different age groups, levels, qualifications of athletes, gender differences, psychological burden of responsibility, psychological pressure on the part of the participants of the competition. It is emphasized that to date there are many Olympic sports, where there are no concrete objective criteria of judging, which enhances the role of subjectivity in evaluating performances of athletes.*

The author states that the analysis of the results of the study made it possible to conclude that the quantitative indicator of scientific and methodological works of domestic and foreign specialists, aimed at improving the selection and training of referees of sports competitions, is insufficient, and the lack of approved methods of selection and training caused a noticeable backwardness of the skill of the arbitrators from level of development of sports in the world in view of the number of mistakes made by international class judges in the highest-level competitions. In the course of the study, the confirmation of the significant influence of the judging of competitions in various sports on the sporting result was obtained.

Key words: *refereeing, referee, sport, analysis, result.*

Постановка проблеми. Проблеми суддівства в сучасному спорті залишаються поза прискіпливою увагою науковців попри загальну потужну цікавість до виконання обов'язків суддями**,** що не залишає байдужими всіх учасників спортивних змагань різного рівня: спортсменів, тренерів, керівництво, вболівальників [16, 20]. Якщо проблеми вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності всебічно аналізується спеціалістами, то питання вдосконалення суддівства в спорті авторами наукових праць розглядаються зрідка та несистемно [4, 7, 17, 25].

Недостатньо наукових досліджень стосуються відбору суддів, удосконалення їх професійної діяльності, а методичні посібники, здебільшого, вирішують питання ознайомчого характеру при зміні правил змагань [2, 9, 19, 21]. Дана проблема стосується не лише українського спорту, а носить загальносвітовий характер, адже пошук наукових праць (вітчизняних і закордонних фахівців), спрямованих на удосконалення суддівства в спорті дозволяє стверджувати про їх застарілість у часі та невідповідність світовим тенденціям розвитку [1, 10, 23, 26].

Дослідження виконано відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету «Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у сучасних соціально-економічних умовах» (№ державної реєстрації 0116U004849).

Аналіз літературних джерел. Актуальність проблеми підвищення якості суддівства, необхідність наукового обґрунтування методів і засобів відбору, підготовки арбітрів високої кваліфікації не раз зазначали провідні спеціалісти [6, 8, 13, 16].

За визначенням спортивних фахівців значущість проблеми підвищення ефективності суддівської діяльності не викликає сумніву, адже кваліфікація арбітрів створює необхідні умови для підвищення спортивної майстерності спортсменів і тренерів, слугує своєрідним інструментом компетентної оцінки вмінь і навичок ведення спортивної боротьби гравцями і їх наставниками [3, 5, 14]. Загальновідомо, що відповідно до рангу турніру проявляється тенденція цілеспрямованого відбору в умовах жорсткої конкуренції, тим самим вимоги до рівня кваліфікації суддівства стають вищими [6, 15, 24, 27].

Спортивною наукою глибоко досліджені та впроваджені методи підготовки спортсменів і тренерів за видами спорту [11, 15, 22], команди оснащені сучасними засобами відеозапису, різноманітними технічними засобами навчання, відбувається постійний комплексний контроль за підготовленістю спортсменів [12, 13], вивчається вплив процесів глобалізації, позатренувальних і позазмагальних чинників [14, 15, 16, 18], в той час, як якості суддівської діяльності

кваліфікований науковий аналіз та аналогічні методичні розробки не торкнулись.

Мета статті – дослідити і проаналізувати проблеми суддівства в спорті на прикладі узагальнення помилок, що негативно вплинули на спортивний результат.

Для вирішення поставлених завдань застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет»; ретроспективний аналіз виступів відомих спортсменів; педагогічні спостереження; аналіз передового педагогічного досвіду.

Організація дослідження полягала у пошуку, аналізі та інтерпретації результатів змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, на яких істотно вплинули помилки недосконалого суддівства. Узагальнення отриманих результатів дозволило звернути увагу на проблеми суддівства в спорті, які потребують вивчення, конструктивного аналізу і подальшого вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Суддівство в спорті є одним з провідних складових компонентів спортивного змагання і, саме тому, основними вимогами до суддівської діяльності є відмінне знання правил, їх грамотна інтерпретація протягом змагань і об'єктивність у визначенні результатів, створення умов, що забезпечують дотримання чесного ведення спортивної боротьби на принципах чесної гри − «Fair play».

Сучасний етап розвитку спорту обумовлює суддівську діяльність в умовах значного підвищення фізичної та психологічної напруги, необхідності послідовного прогресу виконавчої майстерності спортсменів, удосконалення спеціальних якостей, які є відповідними до конкретного виду спорту. Ускладнюють кваліфіковане виконання суддівської роботи ряд специфічних чинників, які складно підлягають контролю, а саме:

- специфіка організації змагань (від одного матчу, або виступу до турнірної системи змагань і змагальної діяльності в системі багаторічної підготовки);
- хаотичне переміщення і пов'язані з цим побутові незручності (адаптація до умов різних спортивних арен, міст, країн, вплив чинників акліматизації, тощо);
- чергування змагань спортсменів різних вікових груп, рівнів, кваліфікації спортсменів, урахування гендерних відмінностей;
- психологічне навантаження відповідальності за прийняття суддівського рішення в умовах швидкої зміни ситуацій у змаганнях;
- психологічний тиск з боку учасників змагань: спортсменів, тренерів, глядачів (від активних вболівальників до керівництва клубів, ліг, асоціацій, федерацій, країн, тощо).

Наведене вище ускладнює умови поступового зростання ступеня труднощів, систематичного розвитку тренованості та призводить до істотних відхилень у рівні суддівства і підготовленості судді до якісного арбітражу в конкретному змаганні. В змаганнях дитячо-юнацького та аматорського рівнів неякісне суддівство призводить до загальної негативної нервової напруги (звинувачень, образ, розчарування, болісного відчуття несправедливості, що є нищівним для несформованої психіки майбутніх спортсменів), а змагання професійного й олімпійського рівнів мають набагато значніші наслідки: втрачений шанс яскравого завершення тріумфальної спортивної (тренерської) кар'єри, фінансових винагород, можливості історичного визнання та пам'яті, психологічної напруги в разі невідповідності вкладених зусиль і здоров'я до отриманого результату, тощо.

Особливого значення суддівські помилки набувають через сучасну інформатизацію суспільства, коли засоби масової інформації та інтернет-трансляції мають можливість швидко донести подію до широкого загалу, що накладає додаткове навантаження відповідальності на рішення арбітра.

Тривалий час розвитку спорту налічує довгий список незабутніх суддівських рішень, що дало підстави виокремити суб'єктивні види спорту, в яких суддівський чинник впливу на результат набув особливого значення. До таких належать спортивна та художня гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, стрибки на батуті, кінний спорт тощо. Міжнародний Олімпійський Комітет пропонує вимоги до реформування систем суддівства у напрямку збільшення об'єктивності, що підтверджує факт замороженої виплати більше дев'яти мільйонів доларів АІБА (Міжнародній федерації любительського боксу в 2005 році, після Олімпіади в Афінах). Це був перший факт в історії, коли Міжнародний Олімпійський Комітет фінансово покарав федерацію за ігнорування вимог по реформуванню системи суддівства, що мало дієві та позитивні наслідки, після чого значно рідшими стали звинувачення у несправедливому суддівстві змагань боксерів.

На сьогоднішній день залишається багато олімпійських видів спорту, де відсутні конкретні об'єктивні критерії суддівства, що посилює роль «Суб'єктивного чиннику» при оцінці виступів спортсменів. Яскравими прикладами підтвердження впливу суддівського рішення на спортивний результат можуть слугувати наступні приклади:

- у 2000 році шість арбітрів були звинувачені в необ'єктивному суддівстві виступу українки Олени Вітриченко і дискваліфіковані на рік. Пікантність ситуації полягає у тому, що серед покараних суддів була співвітчизниця − Ірина Дерюгіна. З 2009 року в художній гімнастиці діє нова система суддівства, де з'явилась додаткова оцінка 10 балів за образ, створений гімнасткою на обрану музикальну композицію. За словами Ірини Вінер (президента Всеросійської федерації художньої гімнастики), це напрямок на посилення суб'єктивності через сумнівну компетентність оцінювати на скільки створений образ відповідає обраній мелодії при відсутності музичної освіти у переважної більшості суддів;
- скандал у фігурному катанні на Олімпійських Іграх в Солт-Лейк-Сіті 2002 року призвів до отримання золотих медалей відразу двома парами: Олена Бережна – Антон Сіхарулідзе (РФ) і Жамі Салє – Давід Пеллет'є (Канада). Ситуація потребувала змін у системі оцінювання, після чого були введені оцінки за якість виконання окремих елементів (складність і якість виконання) та якість базового рівня катання, хореографії, композиційної виразності, конкретизовано нарахування штрафних балів за перевищення ліміту часу, невідповідність музики, костюмів, тощо;
- на Олімпіаді 2004 року від суддівської помилки постраждав Йєн Дай Кім (Південна Корея), коли невірно була

визначена складність виконаних ним вправ. Помилка коштувала йому золотої медалі у багатоборстві. Судді визнали власну помилку, та офіційно спортсмен медаль не отримав. Після інциденту Міжнародний олімпійський комітет вимагав змін і у 2006 році введена в дію нова система оцінювання. Нововведення за математичною складовою стали більш справедливими але не ідеальними. У 2006 році чемпіонат світу в багатоборстві виграла Ванесса Феррарі (Італія), яка впала з колоди під час виконання вправи. Раніше це вважалось неприпустимим, а за новими правилами вона змогла надолужити бали, включивши в програму надскладні елементи;

- останній кидок легендарного баскетболіста Майкла Джордана в грі «Юта» – «Чікаго» в фінальній серії Національної Баскетбольної Асоціації в 1998 році приніс шостий чемпіонський титул і перемогу «Чікаго» з рахунком 86:87. За грою спостерігало 70 мільйонів глядачів – рекордний для НБА показник до сьогодення, але фахівці схильні до думки, що мала місце найбільша суддівська помилка в літопису НБА, коли було порушено правила з боку М. Джордана під час виконання кидка, який штовхнув захисника Б. Рассела і не був за це покараним фолом.

Головним досягненням сучасних підходів стосовно підвищення ефективності якості суддівства є впровадження системи допомоги арбітрам на основі застосування сучасних технологій відеоспостереження. Ефективність можливості переглянути спірний момент і вчасно прийняти справедливе рішення підкреслено головою департаменту суддів Всесвітньої Федерації Футболу (ФІФА) Массімо Бузаккою, який наголосив, що відсутність скандалів, що пов'язані з суддівськими помилками після 48 ігор чемпіонату світу з футболу 2018 року в РФ, підтверджує необхідність подальшої співпраці із застосуванням інноваційних технологій. В арсеналі футбольних арбітрів з'явився новий жест, яким суддя сигналізує необхідність відеоперегляду епізоду, який арбітр має змогу оцінити з різних точок. Голова суддівського комітету ФІФА Пьєр Луіджи Колліна зазначив, що можливість змінити рішення важлива з точки зору психології судді, адже тепер у складній ситуації арбітр має змогу зупинити гру, зв'язатися з асистентами і розділити з ними відповідальність за прийняте рішення.

І хоча існує надія, що гучних скандалів через введення системи відеоповторів (VAR) у футболі вдасться уникати і подолати «суб'єктивний чинник» суддівства − все ще залишається досить складним завданням. Наприклад, у матчі чемпіонату світу 2018 року «Франція» – «Австралія» реалізований пенальті було призначено на одну хвилину пізніше епізоду, що став причиною покарання представників зеленого континенту. Хронологія події: суддя порушення правил не помітив, гра продовжувалась, м'яч знаходився в центрі поля, спеціалісти зв'язались з арбітром, той переглянув відеоповтор і прийняв рішення про призначення пенальті. Попри можливість і зручність виправити помилку вчасно існують фахові думки спеціалістів, що нововведення заважають арбітру відчувати гру, інтуїтивно розуміти футбол і вірно обирати позиції для розташування з отриманою впевненістю про допомогу та підказки з боку асистентів. Очевидно, що зміни в правилах і методиці суддівства, покликані зробити спорт чесним, прозорим в оцінюванні та справедливим мають істотний вплив на підсумковий спортивний результат.

Висновки.

1. Аналіз доступних науково-методичних праць, спрямованих на вдосконалення питань відбору та підготовки арбітрів до спортивних змагань є недостатнім і, здебільшого, застарілим.
2. Відображення питань суддівства у вітчизняній і зарубіжній навчально-методичній літературі, відсутність апробованих методик відбору і навчання обумовили помітне відставання майстерності арбітрів від рівня розвитку видів спорту в світі з огляду на кількість помилок, допущених суддями міжнародної категорії в офіційних міжнародних змаганнях.
3. В ході проведеного дослідження отримано підтвердження істотного впливу суддівства змагань у різних видах спорту на підсумковий спортивний результат.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ґрунтуються на необхідності вивчення сучасних підходів і напрямів вирішення проблеми вдосконалення суддівства у конкретному виді спорту.

Література

1.Бакулина Е. Д. Правила судейства соревнований и критерии мастерства в процессе формирования и развития художественной гимнастики как спортивной дисциплины // Вестник спортивной науки. 2006. – № 4. – С. 13–17.

2.Вихров К. Л. Подготовка футбольного арбитра. – Киев: Здоровье. – 1987. – 200 с.

3.Гезенцвей В. Р., Поташник А. А. Судейство соревнований по волейболу. – Москва: ФиС. – 1968. – 88 с.

4.Гринбергас Я. И. Методические указания судьям по гандболу. Вильнюс. – 1997. – 20 с.

5.Давыдов М. А. Судейство в баскетболе. – Москва: ФиС. – 1983. – 128 с.

6.Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография]. – Запорожье: ООО Липс. –2013. – 436 с.

7.Зуев В. Н. Спортивный арбитр: [учебное пособие для ВУЗов]. – М: Советский спорт. – 2004. – 394 с.

8.Костюкевич В. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле // Наука в Олимпийском спорте. – Киев. – 2014. – № 4. – С. 22–29.

9.Кузин В. В., Кутепов М. Е., Холодняк Д. Г. Спортивный арбитраж. –Москва. – 1996. – 200 с.

10. Латышев Н. Г. Практикум футбольного арбитра. – Москва:ФиС. – 1977. –207с.

11. Марков Ю. А. Судейство в баскетболе. – Москва: ФиС. – 2014. – 128 с.

12. Махлин А. П. Компетентностная модель спортивного судьи по баскетболу // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». –2011. – № 10(80). – С. 141–143.

13. Мітова ОО. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро. – 2015. – № 3. – С. 89–96.

14. Павленко Ю. Організація та середовище системи науково-методичного забезпечення олімпійської підготовки // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 4 (6). – С. 34–39.

15. Платонов В., Есентаев Т. Организационно-управленческие модели совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта // Наука в олимпийском спорте. – Киев. – 2015. – № 1. – С. 19–26.

16. Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу) [монографія]. – Київ: Центр учбової літератури. –2017. – 360 с.

17. Терехина Р. Л. Проблемы судейства в спортивной гимнастике // Теория практика физической культуры. – Москва. – 1997. – № 11. – С. 36–41.

18. Giulianotti R., Robertson R. [ets.] Globalization and sport. – Malden: Blackwell Publishing. – 2008. – 144 p.

19. Ghasemi A., Momeni M., Jafarzadehpur E., Rezaee M., Taheri H. Visual skills involved in decision making by expert referees // Perceptual and Motor Skills. – 2011. Vol. 112(1). – P.161–171.

20. Myers N. D., Feltz D. L., Guillén F., Dithurbide L. Development of and initial validity evidence for the referee self-efficacy scale: a multistudy report // Sport Exer. Psychol. – 2012. – 34. – P. 737–765. doi: 10.1123/jsep.34.6.737

21. Nevill A. M., Balmer N. J., Williams A. M. The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. Psychology of Sport and Exercise. – 2002. – № 3. – P. 261–272.

22. Ozolin N. G. The table book of coach: the science of winning. – Moscow: Astrel: – AST. – 2006. – 864 p.

23. Pietraszewski P., Roczniok R., Maszczyk A., Grycmann P., Roleder T., Stanula A. The elements of executive attention in top soccer referees and assistant referees // J. Hum. Kinetics. – 2014. – № 40. – P. 235–243. doi: 10.2478/hukin-2014-0025

24. Philippe F. L., Vallerand R. J., Andrianarisoa J., Brunel P. Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations // J. Sport Exer. Psychol. – 2009. – № 1. – С. 77–96. doi: 10.1123/jsep.31.1.77

25. Tuero C., Tabernero B., Marquez S., Guillen F. Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje [Analysis of the factors affecting the practice of refereeing] // Sociedade Capixaba de Psicologia do Esporte. – 2002. 1:7–16.

26. Robson S, Simpson K, Tucker L. Strategic Sport Development. London: Routledge; 2013:288 p.

27. Олимпийские игры. Официальный сайт. – Режим доступа: https:// www.olympic.org/

Reference

1. Bakulina E. D. (2006) Rules of judging competitions and criteria of skill in the process of formation and development of rhythmic gymnastics as a sports discipline // Journal of Sport Science. - No. 4. - P. 13-17.

2. Vorchl K. L. (1987) Preparation of a football arbitrator. - Kiev: Health. - 200 s.

3. Gezenceve V.R., Potashnik A. A. (1997) Judicial competition on volleyball. - Moscow: FIS. - 1968. - 88 p.

4. Grinbergas Y. I. Methodical instructions to judges on handball. Vilnius - 1997. - 20 s.

5. Davydov M.A. (1983) Judging in basketball. - Moscow: FIS. - 128 p.

6. Doroshenko E. Yu (2013). Management of technical and tactical activity in team sports games: [monograph]. - Zaporozhye: LLC Lips. - 436 pp.

7. Zuev V. N. (2004), Sports Arbitrator: [a training manual for high schools]. - M: Soviet sport. - 394 pp.

8. Kostyukevich V. (2014) Model-Target Approach in Construction of the Training Process of Athletes of Team Games Sports in a Year-Old Macrocycle // Science in Olympic Sports. – Kiev. - No. 4. - P. 22-29.

9. Kuzin V.V., Kutepov M.E., Kholodnyak D.G. (1996) Sports Arbitration. -Moscow. - 1996 - 200 p.

10. Latyshev N. G.(1977) Practice of a football arbitrator. - Moscow: FIS. -207s.

11. Markov Yu. A. (2014) Judging in basketball. - Moscow: FIS. - 128 pts.

12. Makhlin AP (2011) Competency Model of Sports Judge on Basketball // Scientific and Theoretical Journal "Scientists of the Notes". - No. 10 (80). - P. 141-143.

13. Mitochnoy T.O. (2015) Problems of control in modern team sports games // Sportivnyj vestnik Prydniprov'ia. - Dnipro - No. 3. - P. 89-96.

14. Pavlenko Y. (2011) Organization and environment of the system of scientific and methodological support of the Olympic training // Physical activity, health and sports. - No. 4 (6). - P. 34-39.

15. Platonov V., Esentayev T. (2015) Organizational-management models of perfection of the system of training of athletes of high qualification in the conditions of politicization and commercialization of Olympic sports // Science in Olympic sports. - Kiev - № 1. - P. 19-26.

16. Sushko R.O. (2017) Development of sports games in the conditions of globalization (on the material of basketball) [monograph]. - Kyiv: Center for Educational Literature. - 360 s.

17. Terekhina R. L. (1997) Problems of Judging in Gymnastics // Theory of Practice of Physical Culture. – Moscow. - No. 11. - P. 36-41.

18. Giulianotti R., Robertson R. [2008] Globalization and sport. – Malden: Blackwell Publishing. – 144 p.

19. Ghasemi A., Momeni M., Jafarzadehpur E., Rezaee M., Taheri H. (2011) Visual skills involved in decision making by expert referees // Perceptual and Motor Skills. – Vol. 112(1). – P.161–171.

20. Myers N. D., Feltz D. L., Guillén F., Dithurbide L. (2012) Development of and initial validity evidence for the referee self-efficacy scale: a multistudy report // Sport Exer. Psychol. – 34. – P. 737–765. doi: 10.1123/jsep.34.6.737

21. Nevill A. M., Balmer N. J., Williams A. M. (2002) The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. Psychology of Sport and Exercise. – № 3. – P. 261–272.

22. Ozolin N. G. (2006) The table book of coach: the science of winning. – Moscow: Astrel: – AST. – 864 p.

23. Pietraszewski P., Roczniok R., Maszczyk A., Grycmann P., Roleder T., Stanula A. (2014) The elements of executive attention in top soccer referees and assistant referees // J. Hum. Kinetics. – № 40. – P. 235–243. doi: 10.2478/hukin-2014-0025

24. Philippe F. L., Vallerand R. J., Andrianarisoa J., Brunel P. (2009) Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations // J. Sport Exer. Psychol. – № 1. – C. 77–96. doi: 10.1123/jsep.31.1.77

25. Tuero C., Tabernero B., Marquez S., Guillen F. (2002) Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje [Analysis of the factors affecting the practice of refereeing] // Sociedade Capixaba de Psicologia do Esporte. – 1:7–16.

26. Robson S, Simpson K, Tucker L. (2013) Strategic Sport Development. London: Routledge; :288 p.

27. Олимпийские игры. Официальный сайт. – Режим доступа: https:// www.olympic.org/

УДК : 796.011.3:616-056.2-053.5

Михальчук А.Д., Семененко В. П.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 6-11 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В роботі визначено показники функціонального стану організму дітей молодшого шкільного віку. Показано, що рівень функціонування кардіореспіраторної системи тісно пов'язаний із рівнем функціонування всього організму, тому кардіо-респіраторна система розглядається як універсальний індикатор адаптаційно-пристосувальної діяльності організму в цілому. Визначено, що середньостатистичні значення індексу Робінсона у дівчат та хлопців мають негативну тенденцію до збільшення в період від 6 до 11 років. Найкращі показники життєвого індексу спостерігаються у хлопців 8 років і дівчат 6-9 та 10 років. Середньостатистичні значення індексу Руф'є у обстежених школярів молодшого шкільного віку свідчать про посередню фізичну працездатність як у хлопців так і у дівчат всіх вікових груп.

Ключові слова: *фізична працездатність, функціональний стан, діти молодшого шкільного віку.*

Михальчук А. Д., Семененко В. П. Особенности функционального состояния детей 6-11 лет в процессе физического воспитания. *В работе определены показатели функционального состояния организма детей младшего школьного возраста. Показано, что уровень функционирования кардио-респираторной системы тесно связан с уровнем функционирования всего организма, поэтому кардио-респираторная система рассматривается как универсальный индикатор адаптационно-приспособительной деятельности организма в целом. Определено, что среднестатистические значения индекса Робинсона у девочек и мальчиков имеют негативную тенденцию к увеличению в период от 6 до 11 лет. Наиболее высокие значения жизненного индекса наблюдаются у мальчиков 8 лет и девочек 6-9 и 10 лет. Среднестатистические значения индекса Руфье у обследованных школьников младшего школьного возраста свидетельствуют о посредственной физической работоспособности как у мальчиков так и у девочек всех возрастов.*

Ключевые слова*: физическая работоспособность, функциональное состояние, дети младшего школьного возраста.*

Michalchuk A. D., Semenenko V. P. Features of the functional state of the body of children 6-11 years old in the process of physical education. *The work defines the indicators of the functional state of the body of children of junior school age. It is shown that the level of functioning of the cardiopulmonary system is closely related to the level of functioning of the whole organism, therefore the cardiopulmonary system is considered as a universal indicator of adaptive and adaptive activity of the organism as a whole. To assess the condition and functioning of the respiratory and cardiovascular system, there are many available techniques and indexes for the teacher. It is common ground that the basis of each method of research is the index of blood pressure and heart rate. Without their study, neither the calculations of the indexes nor the evaluation of the work of the heart and the cardiovascular system in general are impossible. Consequently, the significant prevalence of cardiovascular diseases among Ukrainians of school age, the increasing number of fatal cases in physical culture lessons from cardiovascular failure, causes the relevance of our research.*

Robinson's index characterizes the reserves of the aerobic capacity of the body. It has been determined that the average indexes of Robinson's index in girls and boys have a negative tendency to increase in the period from 6 to 11 years. Thus, in boys 6 years, the average index of Robinson's average is observed, at 7 years - at a level below the average. And already from 8 years and up to 11 years - the average index of Robinson increases and correspond to a low level of development of aerobic possibilities of the body of children of junior school age. A similar trend is also characteristic for girls.

The vital index characterizes the functional capabilities of the respiratory system of the human body. The average values of the living index in boys in the period of 6-7 years and 10-11 years are low, at 8 years correspond to the average level at 9 years - below average. In girls, low levels of functional abilities of the respiratory system have not been found, basically they have an average level, only in girls 10 years there is a decrease in the level below the average.

The average values of the Ruffie index in the surveyed schoolchildren of the junior school age indicate a moderate physical capacity for both boys and girls of all age groups.

Key words: *physical working capacity, functional condition, children of elementary school age.*

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Сьогодні перед вчителями фізичної культури гостро стоїть проблема контролю за станом дихальної та серцево-судинної системи організму учнів. Додатковий контроль за станом серцево-судинної системи організму учнів, який може здійснити вчитель, не тільки не завадить, а, можливо, в окремому випадку, допоможе виявити неадекватну реакцію організму учнів на навантаження та запобігти трагедії. На вчителя фізичної культури покладається вся відповідальність за здоров'я підопічних на своєму уроці. Звичайно, простим контролем частоти серцевих скорочень на початку уроку багато не виявиш, а ось дослідження артеріального тиску, адаптаційного потенціалу, розрахунки «серцевих» та «життєвих» індексів доповнять вихідні дані про стан організму учня [2, 9].

Функціональний стан – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь організму на фізичне навантаження, в якому відображується ступінь інтеграції та адекватності функцій виконуваній роботі. При визначенні стану здоров'я на першому місці стоїть дослідження та оцінка стану дихальної серцево-судинної системи, так як вони є основною ланкою, що визначають і лімітують доставку кисню працюючим органам [5, 10].

Дослідження, проведені в стані спокою, не можуть повністю відображати функціональний стан і функціональні можливості систем організму, так як функціональна недостатність органу або системи органів більше проявляються в умовах навантаження, ніж у спокої. Тому повна оцінка ступеня здоров'я людини і його функціональних можливостей можлива лише із залученням різних функціональних проб або навантажувальних тестів, при виконанні яких виявляються ті патологічні реакції і процеси, які свідчать про обмеження резервів компенсації та адаптації, про нестійкість і неповноту пристосувальних реакцій, про преморбідні стані (передхвороби) чи наявності прихованих форм захворювань [5, 8]. Фізичне навантаження при виконанні функціональних проб втягує в роботу великі групи м'язів, при цьому воно повинно виконуватися рівномірно в одному темпі, щоб не утруднювати дихання. Виконання функціональних проб відображується на тонусі кровоносних судин, величині артеріального тиску, частоті серцевих скорочень та інших показниках діяльності дихальної системи та системи кровообігу [4].

Фахівцями галузі вивчено особливості функціонального стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я [6], розглянуто зміни в дихальній та серцево-судинній системі молодших школярів під час занять різними видами рухової активності [3], вплив організаційних чинників на стан дітей, які займаються фізичною культурою в школі [9].

Ці дослідження досить інформативні, а в теперішніх умовах просто стратегічні. Для оцінки стану та функціонування дихальної та серцево-судинної системи пропонується чимало доступних вчителеві методик та індексів. Спільне у них те, що в основу кожного методу дослідження покладено показники артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Без їх дослідження ні розрахунки індексів, ні оцінка роботи серця та серцево-судинної системи в цілому неможливі [1, 7]. Отже, значна розповсюдженість серцево-судинних захворювань серед українців шкільного віку, зростаюча з кожним роком кількість смертельних випадків на уроках фізичної культури від серцево-судинної недостатності, зумовлюють актуальність нашого дослідження.

Мета статті – оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем хлопців та дівчат молодшого шкільного віку.

Виклад основнового матеріалу дослідження. Функціональний стан (організму) (англ. Functional state of organism) – інтеграція активності різних фізіологічних систем, що визначає особливості здійснення діяльності. Функціональний стан має тонічну складову – базовий рівень активності основних фізіологічних систем (загальний обмін, гормональний статус, співвідношення активності парасимпатичної і симпатичної відділів вегетативної н. с.) і фізичні компоненти, що формуються при необхідності реалізації певних видів діяльності.

Середньостатистичні значення індексів, що характеризують роботу серцево-судинної та дихальної системи, представлені у табл.1.

Таблиця 1.

Середньостатистичні значення індексів, що характеризують роботу серцево-судинної та дихальної систем

Вік, роки	Індекс Робінсона, ум. од.		Життєвий індекс, ум. од.		Індекс Руф'є, ум. од.	
	X	S	x	S	x	S
Хлопці						
6 (n=11)	89.60	13.63	45.50	13.43	9,10	2.11
7 (n=18)	96.10	13.15	43.69	8.33	8,35	3.92
8 (n=24)	114.41	14.52	57.43	16.85	8,40	2.87
9 (n=26)	112.27	11.42	52.83	12.62	8,09	2.48
10 (n=18)	127.05	19.80	46.99	11.92	7,79	2.31
11 (n=10)	119.94	15.98	50.73	11.39	6,07	0.97
Дівчата						
6 (n=24)	93.90	11.99	47.61	8.47	8,94	4.06
7 (n=21)	99.21	10.47	46.0	10.63	8,49	4.16
8 (n=20)	102.76	13.53	48.93	10.62	9,91	3.40
9 (n=23)	119.33	14.22	45.80	14.04	10,16	3.87
10 (n=19)	121.67	16.75	43.46	9.88	7,35	3.75
11 (n=10)	119.24	10.58	52.58	11.37	9,20	4.79

Індекс Робінсона характеризує резерви аеробних можливостей організму. Середньостатистичні значення індексу Робінсона у дівчат та хлопців мають негативну тенденцію до збільшення в період від 6 до 11 років. Так, у хлопців 6 років спостерігаються середньостатистичні значення індексу Робінсона на рівні 89,60±13,63 (середній рівень), у 7 років – 96,10±13,15 (рівень нижче середнього). А вже починаючи з 8 років і до 11 років – середньостатистичні значення індексу Робінсона підвищуються і відповідають низькому рівню розвитку аеробних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку. Аналогічна тенденція характерна і для дівчат, у яких у 6 років середньостатистичні значення індексу Робінсона відповідають середньому рівню (93,90±11,99), в 7-8 років – нижче середнього (102,76±13,53), а у 9, 10 і 11 років – низькому рівню (індекс Робінсона більше 119) (рис. 1).

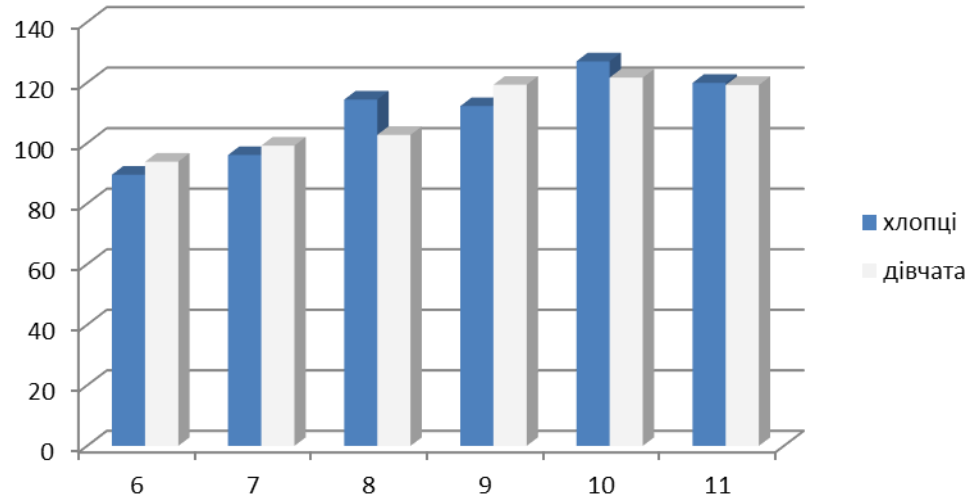


Рис. 1. Середньостатистичні значення індексу Робінсона у обстежених хлопців та дівчат 6-11 років

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості дихальної системи організму людини. Середньостатистичні значення життєвого індексу у хлопців у період 6-7 років (відповідно 45,5±13,43 та 43,69±8,33) та 10-11 років (відповідно 46,99+11,92 та 50,73+11,39) є низькими, у 8 років відповідають середньому рівню (57,43±16,85), у 9 років – нижче середнього (52,83±12,62).

У дівчат низького рівня функціональних можливостей дихальної системи не виявлено, в основному у них середній рівень, лише у дівчат 10 років спостерігається зниження рівня до нижче середнього. Можна припустити, що це пов'язано з нерівномірністю фізичного розвитку та його дисгармонійністю (рис. 2).

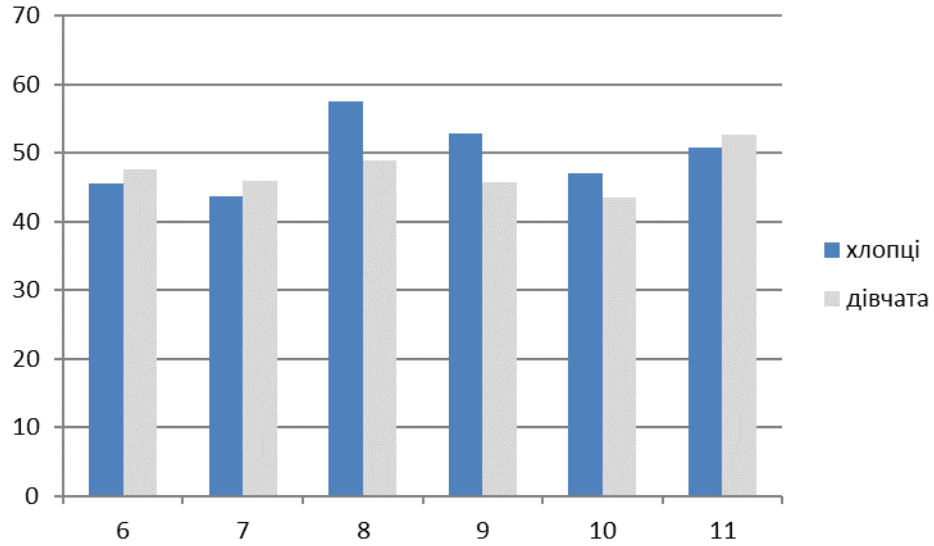


Рис. 2. Середньостатистичні значення життєвого індексу у обстежених хлопців та дівчат 6-11 років

Рівень фізичної працездатності оцінювали за результати проби Руф'є, яку вже 6 років включають в програму шкільного медичного огляду. Це нескладний тест, що дозволяє з'ясувати, як працює серце дитини, і як воно реагує на навантаження. Раніше цей тест використовували тільки в спортивних школах і перед спортивними змаганнями. Але, після того, як на уроках фізичної культури від серцевої недостатності загинули кілька школярів, медичні працівники в

обов'язковому порядку перевіряють всіх дітей, і перед початком навчального року, після кожного лікарняного. Завдання тесту – підрахувати пульс дитини в стані спокою, відразу після навантаження і незабаром після неї. За спеціальною формулою, з цих даних обчислюється індекс Руф'є, за яким оцінюють здоров'я серця, а результатами тестування визначається, який рівень навантажень підходить дитині, і в яку групу – основну, підготовчу або спеціальну – вона повинна ходити на уроках фізичної культури. А якщо індекс Руф'є перевищує 10, то дитині призначають додаткові обстеження у кардіолога: УЗД серця, кардіограма, відповідні аналізи.

Проба Руф'є стала одним з найбільш неоднозначних функціональних проб в медичних обстеженнях школярів. Причина в тому, що результати тесту не завжди співвідносять з віком дитини. І не враховують, що у молодших школярів нормальна частота серцевих скорочень вище, ніж у хлопців в 10 або 15 років. В результаті цілком здорові і активні діти, навіть вихованці спортивних секцій або танцювальних шкіл, можуть отримати високий індекс Руф'є. Такий підхід засмучує і самих дітей, і батьків, які намагаються шукати причини поганих показників і забороняють дітям відвідувати улюблені секції.

Разом з цим, правильно розшифровані показники тесту Руф'є допомагають вчасно виявити недоліки в роботі серця і запобігти небезпеці, яку несуть активні фізичні навантаження ослабленій серцево-судинній системі дитини. Щоб отримати адекватні результати проби Руф'є, отриманий індекс потрібно співвідносити з віком дитини.

Середньостатистичні значення індексу Руф'є у обстежених школярів молодшого шкільного віку свідчать про посередню фізичну працездатність як у хлопців так і у дівчат всіх вікових груп. Однак, якщо враховувати вік дитини і вікові зміни ЧСС, то слід зауважити, що у обстежених дітей 6-11 років – фізична працездатність добра (рис. 3).

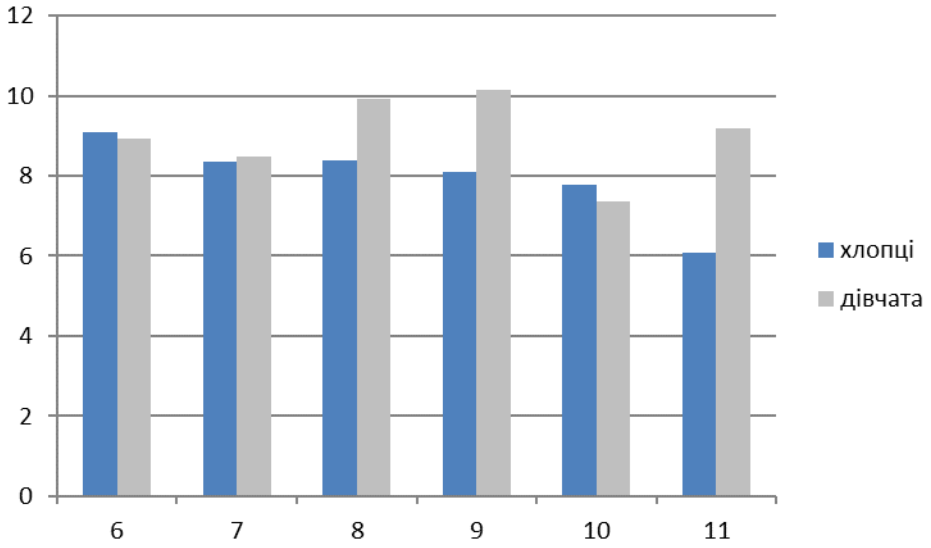


Рис. 3. Середньостатистичні значення індексу Руф'є у обстежених хлопців та дівчат 6-11 років

Окрім всього, потрібно враховувати стан дитини під час тестування. Вона може нервувати, або набігатися до приходу до лікаря, і ще не встигнути відновитися. Якщо проба Руф'є показала високий індекс, тест потрібно провести ще раз, в більш спокійній обстановці. І, якщо повторне дослідження показало такі ж результати, потрібно обстежити дитину у кардіолога.

Висновки. 1. Функціональний стан – це рівень стану фізіологічних функцій, який змінюється в залежності від характеру та умов діяльності людини. Кардіо-респіраторній системі належить найважливіша роль у забезпеченні життєдіяльності організму. Рівень її функціонування тісно пов'язаний із рівнем функціонування всього організму, тому кардіо-респіраторна система розглядається як універсальний індикатор адаптаційно-пристосувальної діяльності організму в цілому.

2. Результати досліджень свідчать, що середньостатистичні значення індексу Робінсона у дівчат та хлопців мають негативну тенденцію до збільшення в період від 6 до 11 років.

3. Найкращі показники життєвого індексу спостерігаються у хлопців 8 років і дівчат 6-9 та 10 років. Середньостатистичні значення індексу Руф'є у обстежених школярів молодшого шкільного віку свідчать про посередню фізичну працездатність як у хлопців так і у дівчат всіх вікових груп.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається вивчення особливостей функціонального стану у школярів, віднесених до різних медичних груп.

Література

1. Білецька В. В. Особливості використання моніторингових систем у фізичному вихованні і спорті / В. В. Білецька // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип.5. – том II (53): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – 2014. – С. 318 – 325.

2..Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 128 с.

3..Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: дис. ...

канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Людмила Сергіївна Михно; МОНУ, Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2017. – 260 с.

4..Семененко В. П. Характеристика серцево-судинної системи молодших школярів як індикатора функціонального стану організму / В. П. Семененко, В. В. Білецька, С. В., Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 241-245.

5..Спортивная медицина: справочник для врача и тренера / пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич, М. Прокопьева – Москва: Человек, 2013. – 328 с.

6..Трачук С. В. Характеристика функціонального стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я / С. В. Трачук, В. В.Білецька, В. П. Семененко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 01 (68) 16. – С.18-21.

7..Physiology: textbook / V. M. Moroz, O. A. Shandra, R. S. Vastyanov [et al.]. – 2nd ed. – Vinnytsia : Nova Knyha, 2016. – 728 p.

8..Samokish I. Monitoring System of Functional Ability of University Students in the Process of Physical Education // I. Samokish, A. Bosenko, O. Pryimakov, V. Biletskaya // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – 2017. – 17 (1). – P. 73–78. DOI: 10.18276/ cej.2017.1-09.

9..Ana Maria Gallardo Guerrero. Organizational factors and their influence on participation in the school-age sports program from the teachers' perspective / Ana Maria Gallardo Guerrero and other // Journal of Physical Education and Sport (JPES). **–** Vol 18 Supplement Issue 3, August 2018. – Art 188, pp. 1265 – 1270.

10..Polianychko O. The psychological influence of open and enclosed spaces on the regulation of motor activity / Polianychko O. and other // Journal of Physical Education and Sport (JPES). **–** Vol 18 Issue 2, June 2018. – Art # 102, pp. 703 – 705.

Reference

1. Biletska, V. V. Features of the use of monitoring systems in physical education and sports / V. V. Biletska // Humanitarian Bulletin of the State Higher Educational Institution "Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda" - Appendix 1 to Vip.5. - Volume II (53): Thematic issue "Higher Education of Ukraine in the Context of Integration into the European Educational Space". - 2014. - pp. 318 - 325.

2. Landa, B. Kh. Diagnostics of physical condition: teaching methods and technology: a manual / B. Kh. Landa. - Moscow: Sport, 2017. - 128 p.

3. Mikhno, L. S. Physical education of junior schoolchildren on the basis of the use of yoga aerobic means: diss. Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02 / Liudmyla S. Mikhno; MONU, Sumy GPU them. A. S. Makarenko. - Sumy, 2017. - 260 p.

4. Semenenko, V. P. Characteristics of the cardiovascular system of junior schoolchildren as an indicator of the functional state of the organism /

V. P. Semenenko, V. V. Biletska, S. V., Trachuk // Sportivnyj vestnik of the Pridniprovia. - 2017. - No. 1. - P. 241-245.

5. Sports medicine: a guide for a doctor and a trainer / per. from English A. Gnetsova, L. Potanich, M. Prokopyeva - Moscow: Man, 2013. - 328 p.

6. Trachuk, S. V. Characteristics of the functional state of the cardiovascular system of children of junior school age with different levels of physical health / S. V. Trachuk, V. V. Biletska, V. P. Semenenko // Scientific journal of the National Pedagogical University the name of MP Drahomanov. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport). - 2016. - Voice over 01 (68) 16. - p.18-21.

7. Physiology: textbook / V. M. Moroz, O. A. Shandra, R. S. Vastyanov [et al.]. – 2nd ed. – Vinnytsia : Nova Knyha, 2016. – 728 p.

8. Samokish, I. Monitoring System of Functional Ability of University Students in the Process of Physical Education // I. Samokish, A. Bosenko, O. Pryimakov, V. Biletskaya // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – 2017. – 17 (1). – P. 73–78. DOI: 10.18276/ cej.2017.1-09.

9. Ana Maria Gallardo Guerrero. Organizational factors and their influence on participation in the school-age sports program from the teachers' perspective / Ana Maria Gallardo Guerrero and other // Journal of Physical Education and Sport (JPES). **–** Vol 18 Supplement Issue 3, August 2018. – Art 188, pp. 1265 – 1270.

10. Polianychko, O. The psychological influence of open and enclosed spaces on the regulation of motor activity / Polianychko O. and other // Journal of Physical Education and Sport (JPES). **–** Vol 18 Issue 2, June 2018. – Art # 102, pp. 703 – 705.

УДК 378.147:37.037

Овчарук В. В.
здобувач, старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного технічного університету, м. Вінниця

НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА ВИЩОЇ ШКОЛИ

У статті розглянута проблема створення здоров'язберігаючого середовища вищої школи; проаналізовано теоретичні умови та визначено основні напрямки формування здоров'язберігаючої компетентності у студентів технічного ВНЗ. Проаналізовано сучасні суспільно-політичні умови, які є найсприятливішими для розроблення й імплементації новітніх принципів, методик і технологій формування професійних компетентностей майбутніх фахівців технічного напрямку. Обґрунтовано, що здоров'язберігаюча компетентність є необхідною рисою сучасного студента, котрий навчається в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя тощо.

Ключові слова: *компетентність, здоров'я, здоров'язберігаюча компетентність, фізична культура, студент, технічний ВНЗ.*

Овчарук В.В. Научный анализ проблемы создания здоровьесберегающей среды высшей школы. *В статье рассмотрена проблема формирования здоровьесберегающей среды высшей школы; сделан анализ теоретических условий и обозначено основные направления формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов технического ВУЗа. Проанализировано современные социально-политические условия, которые являются более благоприятными для создания и имплементации новейших принципов, методик и технологий формирования профессиональных компетентностей будущих специалистов технической направленности. Обосновано, что здоровьесберегающая компетентность является необходимой чертой современного студента, который учится в условиях разнообразных экологических проблем, модернизации общества, распространения явлений нездорового образа жизни, и тому подобное.*

Ключевые слова: *компетентность, здоровье, здоровьесберегающая компетентность, физическая культура, студент, технический ВУЗ.*

Ovcharuk V. Scientific analysis of the problem of creating a health-saving environment of higher education. *The article considers the problem of forming a health-saving environment of higher education; the analysis of theoretical conditions is made and the basic directions of formation of health-saving competence among students of a technical university are designated. The modern socio-political conditions that are more favorable for the creation and implementation of the newest principles, methods and technologies for the formation of professional competencies of future specialists in technical direction are analyzed. It is substantiated that health-saving competence is a necessary feature of a modern student who studies in the conditions of various environmental problems, modernization of society, the spread of unhealthy lifestyle phenomena, and the like.*

Key words: *competence, health, health-saving competence, physical culture, student, technical university.*

Постановка проблеми. Починаючи з кінця XIX століття й до сьогодні на тлі глобальної екологічної кризи, зміни клімату, зростання пасивної комфортності й відходу від споживання власне природних продуктів і благ, проблема здоров'я окремої людини, нації, людства постала як ключова і навіть глобальна: здоров'я людини визнається найвищою цінністю поруч із правами й свободами її особистості.

Ці фактори привернули пильну увагу науковців до питань медицини, гігієни, валеології, екології, фізичного виховання, медико-біологічної, а останнім часом і соціонімічної сфери – психології, соціології, педагогіки. Зокрема у царині педагогіки вищої школи, окрім новітніх методик формування професійних компетентностей, нагально постала проблема формування здоров'язбережувальних, оскільки майбутній молодий фахівець є інтелектуальним, духовним і фізичним носієм та взірцем професіональної діяльності й життєвого чину, реалізація яких тісно пов'язані.

Науковий аналіз проблеми створення здоров'язберігаючого середовища вищої школи, як і освіти загалом, і як предмет вивчення науки, серед актуальних проблем суспільства останнім часом вийшов на перше місце й набув наскрізного міждисциплінарного характеру, проникнув у фокус політичних і навіть міжнародних правових дискусій. Це пов'язано з тим, що швидко змінюване неекологічне цифрове середовище різко вплинуло на порушення природного гомеостазу людини. Політики, соціологи й науковці зрозуміли: ситуація може стати критичною, якщо не розпочати докорінно й тотально змінювати ставлення людини до себе, оточуючих і світу. Головним інструментом тут бачиться сфера освіти як єдина форма суспільної свідомості, яка спеціально скерована на формування людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. У структурі сучасної освіти відбулися кілька ключових і важливих для нашого дослідження світових реформ: по-перше, найефективнішою визнано гуманітарну антропоцентричну синергетичну освітню парадигму, по-друге, визнано, що ефективною може бути тільки неперервна освіта (упродовж життя); по-третє, переглянуто місце валеологічного компоненту освіти (підвищення) ролі фізичного виховання й рухової активності суб'єктів освіти та їх всебічного розвитку взагалі. І. Сулейманов та О. Третцева ще на початку 2000-хроків відзначили ці важливі для здоров'язбережувальної парадигми фізичного виховання тотальні реформи філософії освіти. Окрім цього, наразі основними компетентностями кожної сучасної людини Рада Європи

визнала з-поміж інших, вчитися впродовж життя, уміти ефективно комунікувати, адекватно реагувати й засвоювати новітні здобутки науки і техніки. Ці компетентності напряму пов'язані з адаптивними механізмами постколоніальної людини і є базисом її саморозвитку, самовдосконалення й ефективної екологічної взаємодії зі світом.

На межі тисячоліть ключовою проблемою надмірно інформатизованого й комфортного людства постало підвищення якості життя і функціонування особистості (екзистенція), яке неодмінно вимагає докорінної модернізації освіти. Реформи передбачають перегляд змісту, цілей та інструментарію освітнього процесу, який при імплементації всіх навчальних дисциплін та розвивально-виховних заходів обов'язково вимагає зберігаючих, превентивних та оздоровлювальних технологій й екологічного, доступного, гігієнічного середовища. Найбільшою мірою це торкається впливу на підлітків та молодь у середовиці ВНЗ на етапі їхньої соціалізації й стрімкого входження в самостійне життя й суспільно-виробничі відносини. В першу чергу зміна освітніх умов й освітнього змісту торкається викладання найбільш практично спрямованої на формування валеологічної культури й поведінки дисципліну – «Фізичне виховання».

Сучасні науковці вбачають основу здоров'язбереження студентства в прививанні теоретичних і практичних компетенцій з оздоровлення, валеологічної культури та самозбереження, що найбільше відповідає розвивальній меті будь-якої освіти. Фізичне виховання має особливий функціональний статус серед інших дисциплін: воно здійснює свій розвивальний і компетентнісно-формувальний вплив, виходячи не з теорії й лекційного навантаження, а з найбільш древніх фізичних і фізіологічних ресурсів людини – рухової активності, яка за умов її успішного і раціонального запровадження в життя, найглибше мотивує людину незалежно від ступеня й напряму освіти.

За останні роки (2013 – 2018) в Україні остаточно утвердилася європейська орієнтованість усіх форм суспільної свідомості й система гуманістичних цінностей. При цьому в освітній практиці перевага надається індивідуалізованим особистісно орієнтованим підходам, оскільки індивід та особистість з її самістю й унікальністю ввжається найвищою цінністю. Сегментованість підходів при викладанні предмету або факультативу з фізичної культури у ВНЗ полягає у модифікації змісту й інструментарію, виходячи зі специфіки навчальних груп (звичайні, медичні) та специфіки напрямку підготовки студентів (гуманітарні, технічні, природничі спеціальності, студенти-фізкультурники, майбутні військові тощо).

Більшість педагогів, психологів та валеологів сходяться на думці, що задля успішного прививання й удосконалення здоров'язбережувальних технологій у процесі викладання фізичної культури найоптимальнішою є освітня діяльність в рамках особистісно орієнтованої синергетично-гуманістичної освітньої парадигми, в лоні якої основним педагогічним завданням виступає зміна мотиваційно-ціннісної сфери студента, формування у ньому потреби самоактуалізації, самовдосконалення, саморозвитку й самозбереження при різних типах діяльності й соціальної взаємодії.

Проте широке впровадження в навчальний процес здоров'язбережувальних технологій потребує реформування системи освіти, яке намітилося останніми роками: реформа шкільної освіти, очікування нового Закону про вищу освіту, утвердження компетентнісної парадигми. Остання в плані формування здоров'язбережувальних компетенцій студента технічного ВНЗ передбачає особистісно-центричний підхід, при реалізації якого знання й компетентності зі здоров'язбереження й мотиваційно-ціннісна сфера студента рівнозначні, а модифікація освітніх умов при викладанні дисципліни здійснюється відповідно до професійної специфіки інженерно-технічного напряму.

Новий статут ВООЗ визначає здоров'я як тривимірну фізичну, душевну й соціальну категорію, спільним показником якої є благополуччя у цих сферах, тому розгляд міждисциплінарної (немедичної) категорії у працях сучасних науковців С. Омельченко, Т. Бойченко, Н. Тамарської, В. Горащук О. Антонової, В. Брехман, Л. Мітіної, І. Зімньої, Л. Грицюк, В. Оржеховської здійснюється комплементарно, або й синергічно. У прийнятій 2004 року Національній доктрині розвитку освіти в Україні вказано, що головним завданням освітньої та суспільно-політичної діяльності виступає забезпечення доступу населення до знань, можливостей та ресурсів, які дозволили б якісно і довго здійснювати життєвий шлях.

Формування здоров'язбережувальних компетенцій (далі – ЗК) відбувається в царині валеопедагогіки, а в рамках предмету нашого дослідження у впливі на компонентну тріаду людської сутності в такому порядку: тіло – душа – дух (маємо на увазі доцільний вплив на факультативах з фізичного виховання). Переважно чоловічий контингент технічних ВНЗ України традиційно негативно ставиться до медичного чи психологічного вирішення проблем зі здоров'ям, проте, згідно опитувань, фізична культура – один з найулюбленіших предметів непрофесійного циклу. Це дає викладачам фізичного виховання велику мотиваційну перевагу в очах вихованців, при чому опитування студентів вінницьких ВНЗ (технічний, торгово-економічний, та педагогічний) виявило факт найбільшої мотивованості до занять фізичною культурою саме в студентів технічного спрямування (студенти економічного та педагогічного профілю посідають за цим показником відповідно друге та третє місце).

Теоретичні основи здоров'язберігаючої компетентності закладаються студентам в обов'язкових університетських курсах «Основи валеології», «Основи медичних знань», «Основи екології», «Загальна психологія» тощо, проте ці курси не передбачають практичного закріплення відповідних навичок на практиці, а тим більше зміни активності й діяльності студента. Фактично єдиним практично орієнтованим навчальним предметом у неспеціалізованих ВНЗ (в тому числі й технічного спрямування) залишається фізичне виховання.

У кінці ХХ століття почали стрімко розвиватися антропологічні науки, суміжні з медициною й педагогікою, в основі яких виникли напрямки – педагогіка дорослих (антропогогіка), педагогічна валеологія, психогігієна. Останнім часом здоров'язбережувальні технології виділено в окрему царину педагогіки.

Сучасна валеологія змістила акценти з медичних на соціальні й педагогічні. Педагогічна валеологія вивчає методи й способи педагогічного впливу на здоров'я людини задля його збереження і покращення. Основними методами є профілактичний, формувальний і діагносту вальний.

Психогігієна покликана в рамках немедичної психології й педагогіки формувати «внутрішню екологію», оптимізувати з допомогою організації педагогічних умов повноцінне функціонування психіки, оптимізовувати психічні процеси, які можуть ставати причиною психосоматичних захворювань, девіантної поведінки, невротичних розладів тощо.

Педагогіка дорослих впливає на уже сформований індивід, тому коригує його в рамках відносно завершеної соціалізованості, надає професіоналові психолого-педагогічний інструментарій для суб'єктивної оптимізації індивідуального життєвого й робочого простору й обов'язково включає психогігієну.

Наразі розвиток і розробка здоров'язбережувальних технологій навчання й виховання – царина педагогіки. М. Смірнов розглядає освітні технології валеологічного напрямку в широкому й вузькому розумінні. До перших належать фонові технології впровадження освітнього процесу, які створюють оптимальне здоров'язбережувальне середовище для всіх його суб'єктів, тоді як вузьке розуміння передбачає розробку й імплементацію конкретних прийомів, методів, технік, заходів, які, по-перше, паралельно з основною дидактичною метою сприяють здоров'язбереженню, по-друге, оптимізують психічний та валеологічний стан учасників освітнього процесу [15].

Здоров'я за медичного підходу є станом і деяким проміжним результатом впливу зовнішніх фізичних, внутрішніх фізичних (гормональний фон, наявність / відсутність генетичної схильності до хвороб, наявність паразитів тощо), зовнішніх психічних (стрес, нервове перенапруження) й меншою мірою внутрішніх психічних факторів, тоді як валеологічне й педагогічне поняття здоров'я найбільше пов'язане з особистісним впливом (педагога, валеолога, психолога, а найбільше – самої людини, про здоров'я якої йдеться). У зв'язку з подібними міркуваннями М. Я. Віленський та

В. В. Черняєв вважають, що цілеспрямоване самооздоровлення як компонент активності й діяльності студентів є одним з найважливіших складників і показників здоров'язбережувальної компетенції молоді [2].

Наразі науковці розглядають процес здоров'язбереження невіддільно від середовища – екології у вузькому й широкому розумінні. У цьому плані Н. Синютіна цілісно резюмувала студентський часопросторовий і компетентнісний виміри здоров'язбереження: «Загальновідомо, що для збереження й зміцнення здоров'я необхідні рухова активність, повноцінне харчування, додержання режиму праці, відсутність шкідливих звичок. Змушувати людину вести здоровий спосіб життя неможливо, але прищеплювати, виховувати здоров'язберігаючу компетентність необхідно. Саме ВНЗ, незалежно від його спрямованості, є тим центром, де відбувається формування такої компетентності. Людина з вищою освітою, яка має високий рівень здоров'язберігаючої компетентності, є пропагандистом здорового способу життя».

Упродовж життя людина перебуває в кількох десятках типів середовищ, проте після сімейного середовища в дитячому, підлітковому і юнацькому віці на другому місці за ступенем впливу є освітнє середовище. Саме в ньому дитина здійснює два головні види своєї діяльності – навчально-пізнавальну й ігрову. Фізичне виховання – єдиний предмет, в якому гармонійно поєднуються ці типи діяльності.

Важливо визначити якісні складові здоров'язбережувальної компетенції та їхню співвіднесеність за важливістю, кількістю, послідовністю і способом формування. Так, Н. Калька й С. Макаренко вважають, що здоров'язбережувальна компетентність є трискладовою (когнітивний, особистісний і діяльнісний компоненти). Перший містить знання, переконання й особисту культуру щодо людської біологічної та соціальної природи, оточення й взаємодії. Культура в будь якому розумінні обов'язково передбачає наявність цінностей, серед яких в даному контексті – здоровий спосіб життя, активність, тілесне здоров'я, гарне самопочуття, життєвий тонус тощо. Також когнітивний компонент включає знання, які реалізуватимуться у діяльнісному, а саме – загальні знання про організм та психіку людини та її соціальну роль; знання про життєдіяльність, самозбереження, особисту безпеку, способи взаємодії з людським та предметним середовищем; власне здоров'язбережувальні технології та методи їх застосування щодо себе й інших.

Традиційно для педагогіки, діяльнісна складова – це система умінь і навичок усвідомленої адекватної й конструктивної активності з перетворення себе й навколишнього світу. Стосовно формування ЗК це – вмотивована реалізація системи базових навичок діяльності, поведінки й ставлення до власного здоров'я й валеологічно релевантних об'єктів життя й виробництва. Також сучасні науковці додають сюди діагностувальні навички щодо стану середовища, оточення, власного здоров'я й валеологічно-релевантних об'єктів; проективні навички із прогнозування й удосконалення вищевказаних об'єктів.

Проте ядром когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності є особистісне підґрунтя усієї теоретико-практичної надбудови – самоусвідомлення, рефлексія, мотивація до екологічної й здоров'язбережувальної активності; орієнтованість на конструктивну й екологічну взаємодію у повсякденній і професійній діяльності, потреба в саморозвитку й самовдосконаленні, підвищенні валеологічної й загальної культурності [8].

Науковці також обґрунтовують поняття «педагогіка здорового способу життя», яка, зрозуміло, стосується діяльності учителя, викладача щодо аналізу, збереження, транслювання, проектування й діагностики знань, форм, прийомів здоров'язбереження суб'єктам освітнього процесу, а також вміння застосовувати ці компетентності у власному житті й на професійній практиці, демонструючи приклад. Останній полягає не тільки у зразковій фізичній та психологічній формі педагога, а й в тактичному вмінні творчо й ефективно вирішувати поточні валеологічні, психологічні й педагогічні завдання [12].

Дефініції поняття «здоров'язбережувальна компетентність» та синонімічного йому поняття «валеологічна компетентність» мають у працях науковців більшу або меншу експлікацію. Так, О. Маджуга вважає здоров'язбережувальною компетенцією вміння й навики здорового способу життя й діяльності представника будь-якої професії, що базується на його валеологічній культурі [9]. Д. Воронін під здоров'язберкжувальною компетентністю розуміє медико-валеологічні знання, на основі яких практично застосовуються превентивні й зміцнювальні методики, скеровані, передовсім, на себе в рамках обраної діяльності (професії) й стилю [3].

Здоров'язбережувальна компетентність може розглядатися як часткова або інтегральна якість особистості.

Так, О. Антонова, аналізуючи цю компетентність як складову особистості педагога, визначає її як цілісну властивість особистості професіонала, що дає змогу зберігати й примножувати власне здоров'я і здоров'я суб'єктів оточення й професійної діяльності [1]. В. Піщулін відносно завершеною вважає таку компетентність у випускника ВНЗ та будь-якого професіонала. Вона полягає в умінні дотримуватися здорового способу життя при нейтралізації деструктивних факторів власної професійної діяльності. [13]. З аналізу вищевказаних дефініцій ЗК можна зробити висновок, що її реалізація хоч і є дуже важливою, проте не є самоціллю: майбутній чи вже сформований професіонал зберігає здоров'я «за замовчуванням» як необхідний ресурс для повноцінного здійснення життєдіяльності й професійної реалізації – саме ці цінності маніфестуються опитаними студентами як першочергові й самоцінні.

Зрозуміло, що за такого всеохопного й всепроникного підходу до впровадження валеоосвіти та компетентностей зі здоров'язбереження валеологічний компонент, як і фізкультурний (руховий, розвивальний) має бути присутнім у змісті й педагогічних технологіях при викладанні будь-якої дисципліни на усіх ланках освіти. Для даного дослідження важливо обгрунтувати кореляцію здоров'язбережувальних технологій і компетентностей з різними напрямками підготовки у ВНЗ, особливо – з технічним.

Фізична культура і спорт, на відміну від інших форм людської культури, передбачають не пасивне засвоєння створених іншими артефактів, а активну фізично-рухову участь з метою досягнення певних показників та фізично-психологічного саморозвитку, тому фізична культура як предмет має специфічне місце серед інших гуманітарних (статичних за своєю фізичною діяльністю) дисциплін.

На наш погляд, доречно згрупувати основні валеологічні, зокрема здоров'язбережувальні аспекти, за типами ортодоксальних наук, а відповідно, і напрямків підготовки у ВНЗ для того, щоб окреслити особливе місце ЗК в системі підготовки майбутнього професіонала технічного напрямку.

Найприродніше ЗК як ключова валеологічна складова бачиться в контексті природничих наук. Так, в основі вчення про здоров'язбереження лежать біологічні (анатомічні) дані щодо будови органів і систем людини, їх взаємозвязку. При цьому навіть медичний та фізіологічни аспекти бачаться похідними. Недоліком і неповнотою природничого підходу до здоров'я людини є традиційний в науці дискретний підхід, за якого, скажімо, опорно-руховий аппарат, органи кровообігу, травлення тощо уявляються відносно автономними системами.

Втім останнім часом все більше намічається підхід до цілісного й синергійного бачення функцій систем, органів і тканин будь-якого живого організму (принцип Парацельса). Так, педагоги-методисти в рекомендаціях для вчителів природничих наук радять щоразу проводити самостійну інтегративну роботу із синтезу знань з природничих наук, переведення їх в гуманітарну площину з метою формування базової здоров'язбережувальної культури [14, 17]. Медичні аспекти практичного характеру реалізуються у змісті шкільної освіти на предметах «Основи безпеки життєдіяльності», «Охорона вітчизни», «Людина і світ». У вищій школі основи знань з цих предметів удосконалюються на «Основах валеології», «Безпеці життєдіяльності» тощо. Недолік цих дисциплін – в одноаспектному підході до здоров'язбереження. Саме у зв'язку з цим здоров'язбереження як цільова компетенція наразі є надпредметною.

В контексті аналізу природничих наук необхідно відзначити, що фізичне виховання як навчальний предмет і форма культури гармонійно враховує біологічні й гуманітарні аспекти. Можна припустити, що студенти природничих напрямів підготовки отримують найбільше знань зі здоров'язбереження (особливо майбутні медики, клінічні психологи, біологи), оскільки прослуховують і загальні дисципліни валеологічного спрямування, і фахові, що корелюють зі здоров'язбережувальними знаннями й компетенціями.

Для спеціальностей гуманітарного напряму в силу їхньої змістової специфіки характерна широка імплементація в навчальний процес вищої школи загальнокультурних цінностей, в тому числі й валеокультурних. Навіть такі, здавалося б, маргінальні щодо здоров'язбереження напрями підготовки, як історія, філологія, право, за словами науковців, мають значний особистісно-розвивальний і культуротворчий потенціал, що незмінно впливає на особисту культуру майбутнього спеціаліста, а значить і на його валеокультуру й цінності [18].

Найближчими до освітнього формування життєзбережувальних компетенцій та валеокультури перебувають спеціальності, які межують з природничими, – соціальна робота, психологія, соціальні комунікації. Визначна роль гуманітарних наук в рамках окремої спеціальності або як дисциплін загального циклу полягає в світоглядно-формувальній функції, об'єднанні валеологічно й соціально важливих окремих знань і навиків, виробленню так званої «загальної культури», яка, зрозуміло, включає й особисту.

У контексті вищесказаного, математично-технічний напрям («точні» науки) видаються найменш придатним тлом для формування здоров'язбережувальних компетенцій, оскільки наявний наглядний розрив у змісті освіти та її професійній меті математично-технічного напрямку та валеологічної культури.

Проте, іншим оптимізувальним аспектом формування ЗК у студентів технічного напрямку є наскрізна інформатизація освіти, суспільного управління та інших сфер, що у вузькому розумінні є цариною технічних наук. Наразі інформатика вже стала загальною й обов'язковою дисципліною в усіх ВНЗ, проте саме в рамках набуття технічних спеціальностей здобуваються компетенції з програмування, автоматичної обробки даних, моделювання складних інженерних та соціальних процесів. В цій царині студент технічного ВНЗ не тільки набуває навичок психогігієни точної напруженої праці, а й має можливість планувати, моделювати, прогнозувати й оцінювати процес й ефективність власної діяльності.

Й, нарешті: технічна освіта й професійна діяльність є найбільш шкідливою. Маємо на увазі як «миттєві» небезпеки для здоров'я (техногенні травми, ураження струмом), так і розтягнені в часі професійні небезпеки (нервове перенапруження, постійна взаємодія з матеріально-технічним неатропоморфним середовищем, знижена рухова активність). Це додатково мотивує майбутніх спеціалістів технічного напрямку здійснювати окрему фонову діяльність із власного здоров'язбереження.

На жаль, через екологію, відхід від природних біоритмів та інші нагальні причини кількість абітурієнтів із вадами здоров'я щороку збільшується. Особливу тривогу викликає здоров'я майбутніх працівників технічної сфери (ІТ-менеджерів, інженерів), робота яких пов'язана з працею на ПК, середовищем електромагнітного випромінювання, перебуванням в техногенному, часто неергономічному й неекологічному середовищі. Зрозуміло, що уникнути деструктивного впливу зовнішніх і внутрішніх (особистих) факторів на здоров'я студента технічного ВНЗ тільки педагогічними засобами не можливо: «організація здоров'язбережувального навчального процесу не може повністю розв'язати проблему забезпечення високої якості навчання без вироблення нових підходів до побудови корекційного середовища для «групи ризику» – студентів із відхиленням у здоров'ї, тому в подальших дослідженнях зусилля науковців мають спрямуватися на формування такого середовища».

Серед усіх категорій студентів (за віком і напрямком підготовки) студенти вищих навчальних закладів технічного спрямування викликають найбільше занепокоєння, адже вони навчаються й практикуються в середовищі підвищеної небезпеки та фізичного впливу (вищий статус такого впливу мають тільки курсанти військових ВНЗ). З іншого боку, працюючи після закінчення ВНЗ й удосконалюючи свої вміння (освіта впродовж життя) молоді спеціалісти продовжують перебувати під негативним впливом електромагнітного комп'ютеризованого й часто неергономічного середовища. Інший аспект технічної діяльності й набуття технічної освіти полягає у відповідальності й сконцентрованості праці (навчання), адже саме працівники інформаційно-технічного напряму несуть відповідальність за прогрес, обсяги виробництва, матеріальні блага тощо.

І. Смолякова, вивчаючи проблеми дотримання здорового способу життя студентами технічних ВНЗ зазначає: «Серед студентів ТВНЗ спостерігаються впродовж багатьох років тенденції зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, зростання захворюваності, недостатній рівень фізичної працездатності і фізичної підготовленості і як наслідок – після закінчення ВНЗ недостатній рівень фізичної надійності і готовності до інтенсивної виробничої діяльності». Саме фізична й фізіологічна «надійність» фахівця технічної сфери прямо впливає на якість його праці, тим більше, що ціна техногенної помилки в роботі професіонала зазвичай набагато більша, аніж гуманітарної [16].

Науковці О. Жбанков та В. Зайцев доводять, що потрапляння абітурієнта із середовища сім'ї і школи у напружене й психотравмуюче середовище ВНЗ, що тягне за собою зміну життєвих біоритмів високий рівень життєвої самостійності й відповідальності, новизни, є значним психосоматичним подразником, що негативно впливає на здоров'я ще несформованого організму. Серед найбільш деструктивних факторів науковці виокремлюють зниження адаптаційного потенціалу, нервове виснаження, перевтому, що впливає на нервову, серцево-судинну, травну, опорно-рухову системи організму [5, 6]. Тому прививання першокурсникові ЗК з перших занять на факультативі чи предметі «Фізичне виховання» має першочергове значення, тим більше, що воно якісно доповнює валеокомпетентності, які викладаються з перших курсів на дисциплінах загального циклу («Культурологія», «Основи медичних знань», «Загальна психологія» тощо).

Сучасне імплементування здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, а також формування упродовж цього процесу відповідних компетенцій здійснюється в нашій державі на тлі сприятливих соціально-політичних, медичних та освітніх умов: а) медичної та соціальної реформ; б) визнання здоров'язбережувального та розвивального примату освіти над власне дидактичним; в) визнання першочергової важливості екологічної та валеологічної безпеки в побуті, на навчанні й на виробництві.

Компетентнісний підхід до здоров'язбереження відповідає сучасним освітнім тенденціям, згідно з якими суть і мета професійної освіти полягає у формуванні, розвитку й подальшому саморозвитку базових та предметних (фахових) компетентностей. Наразі базові й фахові компетентності, особливо при підготовці спеціалістів гуманітарного профілю, значно зближуються, а об'єктом майбутньої професійної діяльності є і професійна сфера, і сам фахівець. Як зазначає Т. Миронюк, «результатом такого (навчального) процесу є формування загальної компетентності людини, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості. Така характеристика має сформуватися в процесі навчання і містити знання, вміння, ставлення, досвід діяльності й поведінкові моделі особистості».

Вітчизняними науковцями доведено, що низький рівень здоров'я майбутніх працівників технічної та інформаційної сфери негативно відбивається на а) продуктивності навчання й праці; б) мотивації перетворювальної й креативної діяльності; в) основних професійних якостях інженера (зосередженість, раціональний підхід, відповідальність, особиста безпека); г) на продуктивності діяльності і, як результат, конкурентоспроможності на ринку праці та послуг [4, 20].

Вищенаведені міркування створюють теоретичне підґрунтя для педагогів і професійну вмотивованість для усіх учасників освітнього процесу, щоб перетворити здоров'язбереження наскрізною діяльністю усіх інших людських життєвих і перетворювальних сфер.

Висновки. Отже, сучасні суспільно-політичні умови якнайсприятливіші для розроблення й імплементації новітніх принципів, методик і технологій формування професійних компетентностей майбутніх фахівців технічного напрямку, при чому освітня діяльність з формування знань і навичок здоровя'збереження набуває наскрізного міждисциплінарного характеру. Доцільній зміні освітніх та валеологічниї умов на заняттях з фізичного виховання та поза ними сприяють нові рамкові закони й визнання на міжнародному рівні гуманітарної антропоцентричної освітньої парадигми як найоптимальнішої. Особисісно центрований підхід і поширення немедичних дефініцій здоров'я, визнання необхідності освіти й самовдосконалення впродовж життя дозволяє перетворити фізичне виховання й усвідомлену рухову активність суб'єктів освіти на основний інструмент та їх всебічного розвитку, підвищення якості життя, а також формування ЗК за висхідним принципом: від активності – до цінностей.

Література

1. Антонова Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образователь-ных учереждениях / Л. Н. Антонова, Т. И. Шульга, К. Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.

2. Виленський М. Я., Черняев В. В.Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14–18.

3. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25-28.

4. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : дис. ... канд. фіз. вихован. : 24.00.02 / А. В. Домашенко. – Л., 2003. – 346 с.

5. Жбанков О. В. Информационная система самоконтроля для дистанционного рекреативного самосовершенствования студентов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6. – С. 52-54.

6. Зайцев В. П. Валеология: проблема, воспитание и образование студентов в техническом вузе // Теория и практика физической культуры. -1998. – №9. – С.12-14.

7. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования [Текст] / И. А. Зимняя //Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 18.

8. Калька Н., Макаренко С. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору. Укр. наук. журн. «Освіта регіону». – № 4. – 2013.

9. Маджуга А. Г. Теория и практика формирования культуры здоровья студентов в контексте личностно-цен-трированной образовательной парадигмы // Здоровье и образование в XXI веке: материалы V Междуна-родной науч.- практ. конф. (Москва, март, 2004) А. Г. Маджуга. – М.: Изд-во РУДН, 2004. – С. 235-236

10. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56-59

11. Огірок С. С. Потреби і стимули як системоутворюючі фактори розвитку особистості (на матеріалах педагогічної спадщини А. С. Макаренка та сучасних педагогів-новаторів): автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.01) «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / С. С. Огірок ; Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2000. – 20 с.

12. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2004. – № 7. – С. 11-12

13. Пищулин В. Г. Модель выпускника университета / В. Г. Пищулин // Педагогика. – 2002. – № 9. – С. 22-27

14. Присяжнюк М. С. Людина та її здоров'я : пробний навч. посібник для 8–9 кл. серед. загальноосвіт. школи, гімназій, ліцеїв / М. С. Присяжнюк. – К. : Фенікс, 1998. – 272 с.

15. Смирнов Н. К. Психологические аспекты педагогической валеологии в образовании / Н. К. Смирнов // Здоровье и образование : материалы всеросс. науч.- практ. семинара (7–9 декабря 1993 г.). – СПб., 1994. – С. 32-33.

16. Смолякова, І. Д. Формування здорового способу життя студентів технічного вищого навчального закладу [Текст] / І. Д. Смолякова, О. М. Загурський, Т. І. Старушкевич // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14-15 квітня 2016 р. / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. – Суми: СумДУ, 2016. – С. 223-225.

17. Степанюк А. В. Методологічні та теоретичні основи формування цілісності знань школярів про живу природу : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : (13.00.01) «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / А. В. Степанюк ; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 1999. – 36 с.

18. Ступарик Б. М. Національна школа: витоки, становлення : навч.-метод. посібник / Б. М. Ступарик. – К. : ІЗМН, 1998. – 336 с.

19. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровье сберегающий аспект): Учебно-методическое пособие для учителя / Тамарская Н. В., Русакова С. В., Гагина М. Б. – Калининград: Изд-во КГУ, 2002. – 31 с.

20. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: дис. канд. фіз. вих. : 24.00.02 / В. І. Філінков. – Л., 2003 – 272 с.

21. Ясвин В. А. Психологическое моделирование образовательных сред / В. А. Ясвин // Психологический журнал. – 2000. – № 4. – С. 79–88.

Reference

1. Antonova, L.N. (2004), "Psychological bases of implementation of security technologies in educational institutions", L. N. Antonov, T. I. Shulga, K. Kh. Erdineyev, Moscow State University Publishing House, 100 p.

2. Vilensky, M.Ya., Chernyayev V.V. (2002), "Humanitarian benchmarks of physical culture during training of specialists", Pedagogical education and science, No. 3, pp. 14-18.

3. Voronin, D.E. (2006), "Healthcare preservation of the student's competence in the socio-pedagogical aspect", D. E. Voronin, Pedagogics, psychology and medical biology. Problems of physical education and sports, No. 2., pp. 25-28.

4. Domashenko, A.V. (2003), "Organizational-pedagogical principles of the system of physical education of student youth of Ukraine": diss. candidate brought up: 24.00.02, A.V. Domashenko, 346 p.

5. Zhbankov, O.V. (2002), "Information system of self-control for remote recreational self-improvement of students", Theory and practice of physical culture, № 6., pp. 52-54.

6. Zaytsev, V.P. (1998), "Valeology: problem, education and education students in technical high school", Theory and practice of physical culture, №9, December, pp. 12-14.

7. Zimnaya, A. A. (2003), "Key competencies - a new paradigm of the result of formation", A.A. Zimnaya, Higher education today, No. 5., p. 18.

8. Calka N., Makarenko S. (2013), "Health preserving the competence of the teacher in conditions of modern educational space", Ukr sciences journ "Education of the region", No. 4.

9/ Majuga, A.G (2004),"Theory and practice of forming a student's health culture in the context of a personally-priced educational paradigm", Health and education in the twenty-first century: Materials of the International Scientific Practice. conf., A.G. Majuga, Izdv-o RUDN, pp. 235-236.

10. Mitina, E.P. (2006), "Health-saving technologies today and tomorrow", E.P. Mitina, Primary school, No. 6.,pp. 56-59.

11. Ogirok, S.S. (2000), "Requirements and incentives as system-forming factors of personality development" (on materials of pedagogical heritage of AS Makarenko and modern pedagogues-innovators): author's abstract. dis Candidate ped. Sciences: (13.00.01) "General Pedagogy and History of Pedagogy", S. S. Ogirok; Lugansk state ped Un-t them. T. Shevchenko, 20 p.

12. Orzhehovskaya, V.M. (2004), "Pedagogy of a healthy lifestyle", V. Orzhehovskaya, Way of education, No. 7, pp. 11-12.

13. Pishchulin, V.G. (2002), "Model of University Graduate", V.G. Pischulin, Pedagogics, No. 9., pp. 22-27.

14. Prysyazhnyuk, M.S. (1998), "Man and his health": a trial teacher. manual for 8-9 cl. among. general education schools, gymnasiums, lyceums, M.S. Prysyazhnyuk, Phoenix, 272 p.

15. Smirnov, N.K. (1993), "Psychological aspects of pedagogical valeology in education", N.K. Smirnov, Health and education: materials of the All-Russia. scientific practical Seminar, pp. 32-33.

16. Smolyakova, I. D. (2016), "Formation of a healthy lifestyle of students of a technical higher educational institution" [Text], I. D. Smolyakova, O. M. Zagursky, T. I. Starushkevich, Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and Sport: theses of the reports of the III International Scientific and Methodological Conference, Ref. for the issue VM Sergienko, SSU, pp. 223-225.

17. Stepanyuk, A.V. (1999), "Methodological and theoretical bases for the formation of the integrity of students' knowledge of living nature": author's abstract. dis. Dr. Ped. Sciences: (13.00.01) "General pedagogics and history of pedagogy", AV Stepaniuk; Institute of Pedagogics of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, K., 36 p.

18. Stuparik, B. M. (1998), "National School: Origins, formation": teaching method. Manual, B. M. Stuparik, K.: IZMN, 336 p.

19. Tamarskaya, N.V. (2002), "Management of the educational-educational process in the classroom" (health-saving aspect): Teaching and methodical manual for the teacher, Tamarskaya N.V., Rusakova S.V., Gagina M. B., Kaliningrad: Izdv KSU, 31 p.

20. Filinkov, V.I. (2003), "System of Professional-Applied Physical Training of Specialists in the Machine-Building Industry": Diss. Cand. nat outs : 24.00.02, V. I. Filinkov. L., 272 p.

21. Yasvin, V.A. (2000), "Psychological Modeling of Educational Mediums", V.A. Yasvin, Psychological Journal, No. 4., pp. 79-88.

Пронтенко К. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)
Безпалий С. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Мазур І. М.,
професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Крук О. М.,
кандидат юридичних наук, доцент кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)
Яковчук С. В,. кандидат юридичних наук, доцент кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ГИРЬОВИКІВ

У статті досліджено рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації. У дослідженні взяли участь 77 курсантів, які займалися гирьовим спортом у секції військового інституту. Було сформовано 3 групи: група №1 – курсанти, які виконали III та II розряди з гирьового спорту (n=34), група №2 – курсанти I розряду і КМС (n=27), група №3 – курсанти рівня МС і МСМК (n=16). Виявлено, що у курсантів-гирьовиків рівня МС і МСМК показники спеціальної фізичної підготовленості є достовірно кращими (p<0,05–0,001), ніж у курсантів-розрядників. Встановлено, що інформативно значущими для навчання курсантів гирьового спорту компонентами спеціальної фізичної підготовленості є результати у таких спеціально-підготовчих вправах: стійка з двома гирями у вихідному положенні, підйом двох гир на груди за 10 хв, напівприсідання з двома гирями у вихідному положенні, стійка з двома гирями у положенні фіксації.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, курсант, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В., Безпалый С. Н., Мазур И. Н., Крук А. Н., Яковчук С. В. Характеристика показателей специальной физической подготовленности курсантов-гиревиков. *В статье исследован уровень специальной физической подготовленности курсантов-гиревиков различной квалификации. В исследовании приняли участие 77*

курсантов, которые занимались гиревым спортом в секции военного института. Было сформировано 3 группы: группа №1 – курсанты, которые выполнили III и II разряды по гиревому спорту (n=34), группа №2 – курсанты I разряда и КМС (n=27), группа №3 – курсанты уровня МС и МСМК (n=16). Выявлено, что у курсантов-гиревиков уровня МС и МСМК показатели специальной физической подготовленности является достоверно лучшими (p<0,05–0,001), чем у курсантов-разрядников. Установлено, что информативно значимыми для обучения курсантов гиревому спорту компонентами специальной физической подготовленности являются результаты в таких специально-подготовительных упражнениях: стойка с двумя гирями в исходном положении, подъем двух гирь на грудь за 10 минут, полуприседания с двумя гирями в исходном положении, стойка с двумя гирями в положении фиксации.

Ключевые слова: *специальная физическая подготовленность, курсант, гиревой спорт.*

Prontenko K., Bezpaliy S., Mazur I., Kruk O., Yakovchuk S. The characteristics of indicators of special physical preparedness of cadets in kettlebell sport. *The level of special physical preparedness of the cadets with a different qualification in kettlebell sport is explored in the article. Cadets in the 1st–5th year of study (n=77) of S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute, who were attending a kettlebell lifting class while the studying, took part in the investigation. Cadets were participated on 3 groups: group №1 – cadets of grade 3 and 2 (n=34); group №2 – cadets of grade 1 and candidates in the sports masters (n=27); group №3 – cadets of sports masters and international sports masters (n=16). The level of special physical preparedness was examined via the following tests: holding two kettlebells of 32 kg in the initial position, lifting two kettlebells of 32 kg on the chest for 10 minutes, half-squatting with two kettlebells of 32 kg in the initial position, holding two kettlebells of 24 kg in the fixing position, pulling a kettlebell of 32 kg, cutting off with kettlebell of 40 kg (holding it in the lowered hands) for 2 min, the stroke thrust kettlebell of 40 kg (holding it in the lowered hands) for 2 min. The examination of the exercises was held by the coaches of department of physical education, special physical training and sport during control matching testing. The aim of the article is to examine the level of special physical preparedness of the cadets with a different qualification in kettlebell sport. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, testing, methods of mathematical statistics. It was established that informatively significant components of special physical preparedness for training cadets in kettlebell sport are the results in such special preparation exercises: standing with kettlebells in the initial position, lifting kettlebells on the chest for 10 minutes, half-squatting with kettlebells in the initial position, standing with kettlebells in the fixing position.*

Keywords*: special physical preparedness, cadet, kettlebell sport.*

Постановка проблеми. За даними вчених [2, 3], специфіка виду спорту визначає основні вимоги до різних компонентів підготовленості спортсменів (фізичної, технічної, психологічної та ін.). Основними завданнями підготовки у будь-якому виді спорту вчені [1, 2, 4] вважають: засвоєння техніки рухових дій в обраному виді спорту; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму, які отримують основне навантаження; виховання високих моральних і вольових якостей та ін. Жоден із компонентів не виявляється ізольовано, вони поєднані у складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих результатів, кожен компонент залежить від ступеня вдосконалення іншого, всі компоненти тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-яким компонентом не дозволить гирьовику повністю розкрити свої фізичні можливості та досягти високих спортивних результатів.

Аналіз літературних джерел [1, 5, 6, 7] засвідчив, що завдання фізичної підготовки курсантів-гирьовиків спрямовані на підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних можливостей основних систем організму, формування здібностей до виявлення фізичних якостей у процесі навчання. Ці завдання вирішуються у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, гармонійної фізичної підготовленості [5, 8, 10]. Основними засобами загальної фізичної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на організм у цілому: біг, спортивні ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженням тощо. Високий рівень загальної фізичної підготовленості є основою для розвитку спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків [1, 4, 9]. Спеціальна фізична підготовка ставить перед собою завдання розвитку спеціальних фізичних якостей стосовно специфіки гирьового спорту [5, 7]. За даними вчених [1, 6, 8], засобами спеціальної підготовки курсантів-гирьовиків є спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Загальна та спеціальна фізична підготовка пов'язані одна з одною й залежать одна від одної. Їх співвідношення змінюється у процесі багаторічної підготовки: з підвищенням кваліфікації гирьовиків частка вправ загальної підготовки зменшується, а частка спеціальної фізичної підготовки – збільшується.

Мета роботи. Дослідити рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 77 курсантів, які займалися гирьовим спортом у секції Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано 3 групи: група №1 – курсанти, які виконали III та II розряди з гирьового спорту (n=34), група №2 – курсанти I розряду і КМС (n=27), група №3 – курсанти рівня МС і МСМК (n=16). Оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації ми здійснювали за результатами виконання спеціально-підготовчих вправ, які найбільш точно відображають спеціальну підготовленість курсантів у гирьовому спорті. Оцінювання відбувалося за такими тестами: стійка з двома гирями 32 кг у вихідному положенні, підйом двох гир 32 кг на груди за 10 хв, напівприсідання з двома гирями 32 кг у вихідному положенні, стійка з двома гирями 24 кг у положенні фіксації (на прямих руках угорі над головою), тяга ривкова гирі 32 кг, вистрибування з гирею 40 кг (утримуючи її в опущених донизу руках) за 2 хв, станова тяга гирі 40 кг (утримуючи її в

опущених донизу руках) за 2 хв.

Виклад основного матеріалу дослідження. Практика свідчить, що здатність гирьовика тривалий час утримувати дві гирі вагою 32 кг кожна на грудях характеризує не тільки рівень розвитку фізичних якостей (сили, статичної витривалості, гнучкості), а й рівень його технічної підготовленості. Так, аналіз показників курсантів у тестовій вправі «стійка з двома гирями 32 кг у вихідному положенні» показав, що тривалість утримування гир на грудях у статичному положенні у курсантів-гирьовиків групи № 3 (9 хв 48 с) є достовірно кращою ніж у групі № 2 (7 хв 05 с) на 2 хв 43 с та у групі №1 (2 хв 52 с) на 6 хв 55 с ($p<0,001$) (табл. 1, рис. 1). Результати аналізу дозволяють стверджувати, що показники цієї тестової вправи є інформативно значущими для навчання гирьового спорту курсантів.

Таблиця 1

Рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (X±m, n=77)

Досліджувані тести	Група № 1	Група № 2	Група № 3	Рівень значущості		
	n=34	n=27	n=16	p1-p2	p2-p3	p1-p3
Стійка з гирями 32 кг у вих. положенні, с	172,4±33,17	425,1±25,24	587,6±30,09	<0,001	<0,001	<0,001
Підйом гир 32 кг на груди за 10 хв, рази	26,5±2,91	39,7±2,26	69,8±3,18	<0,01	<0,001	<0,001
Напівприсідання з гирями 32 кг у вих. положенні, рази	67,4±9,68	185,3±28,45	356,2±37,40	<0,001	<0,01	<0,001
Стійка з гирями 24 кг у положенні фіксації, с	22,5±2,76	44,8±2,17	76,2±3,50	<0,001	<0,001	<0,001
Тяга ривкова гирі 32 кг, рази	19,6±2,25	27,3±1,89	36,2±2,91	<0,05	<0,05	<0,001
Вистрибування з гирею 40 кг за 2 хв, рази	49,7±2,04	64,5±1,97	82,1±2,35	<0,001	<0,001	<0,001
Станова тяга гирі 40 кг за 2 хв, рази	58,3±2,19	66,1±2,05	74,8±2,49	<0,05	<0,05	<0,001

Підйом двох гир на груди є основним елементом поштовху та поштовху за довгим циклом. Так, дослідження результатів у тестовій вправі «підйом двох гир 32 кг на груди за 10 хв» свідчить, що показники курсантів високого класу (69,9 разу) є найкращими серед інших груп та достовірно переважають показники курсантів низької кваліфікації (на 43,3 разу) та курсантів-розрядників (на 30,1 разу) ($p<0,001$). Різниця між середніми результатами виконання підйому двох гир 32 кг на груди у курсантів груп № 2 і № 1 становить 13,2 разу та також є достовірною ($p<0,01$). Слід додати, що у групі № 3 100 % курсантів-гирьовиків виконували вправу протягом визначеного часу (10 хв), у групі № 2 близько 60 % курсантів змогли виконати підйом гир на груди протягом 10 хв, а у групі № 1 жоден курсант не виконав вправи протягом 10 хв.

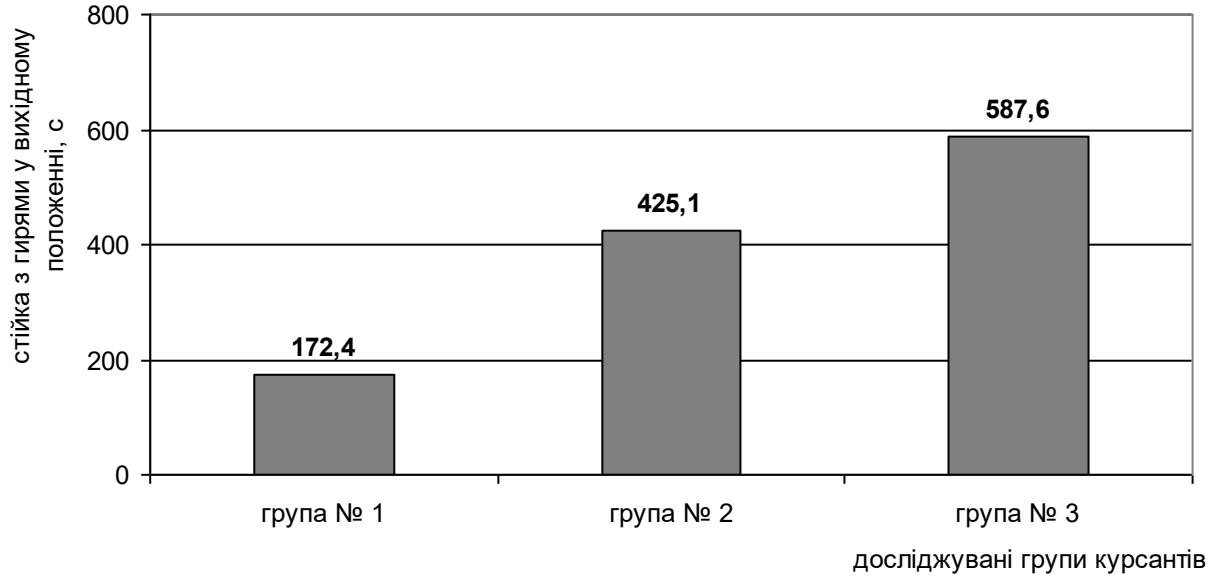


Рис. 1. Результати курсантів-гирьовиків різної кваліфікації у вправі «Утримання гир 32 кг у вихідному положенні» (n=77), с

Аналіз виконання курсантами напівприсідання з гирями 32 кг на грудях показав, що результати у цій вправі зростають із підвищенням кваліфікації курсантів. Так, якщо курсанти низької кваліфікації виконали 67,4 разу у цій вправі, курсанти-розрядники – на 117,9 разу більше (185,3 разу, $p<0,001$), то курсанти високої кваліфікації – 356,2 разу, що є достовірно кращим ніж у інших групах на 170,9 разу та 297,8 разу відповідно ($p<0,001$).

Важливою фазою всіх вправ із гирьового спорту є фаза фіксації гир угорі на прямих руках, тому однією з основних спеціально-підготовчих вправ курсантів-гирьовиків є «стійка з двома гирями угорі на прямих руках». Аналіз результатів виконання цієї тестової вправи з двома гирями по 24 кг у положенні фіксації показав, що тривалість

утримування гир у статичному положенні вгорі на прямих руках у курсантів-гирьовиків групи № 3 становить 1 хв 16 с та є достовірно кращою, порівняно із показниками курсантів групи № 2 (44,8 с) на 31,4 с ($p<0,001$) та групи № 1 (22,5 с) на 53,7 с ($p<0,001$). Дослідження результатів у ривковій тязі гирі 32 кг свідчить, що тенденція змін результатів курсантів різної кваліфікації має подібну до попередніх спеціально-підготовчих вправ динаміку – найкращі показники мають курсанти високої кваліфікації (36,2 разу). У курсантів-розрядників показники у цій тестовій вправі є достовірно нижчими ніж у курсантів високої кваліфікації на 8,9 разу ($p<0,05$), а у курсантів низької кваліфікації – на 16,6 разу ($p<0,001$). У курсантів групи № 2 показники достовірно переважають результати курсантів групи № 1 на 7,7 разу ($p<0,05$). У вистрибуванні з гирею 40 кг в опущених донизу руках за 2 хв та у становій тязі гирі 40 кг впродовж 2 хв (вправах, які характеризують силову витривалість м'язів ніг та спини курсантів-гирьовиків) найкращі результати продемонстрували курсанти групи №3 – 82,1 разу та 74,8 разу відповідно. Ці значення є достовірно кращими, порівняно із результатами курсантів груп № 2 і № 1. Це дозволяє орієнтуватися на показники у вказаних тестових вправах під час навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання.

Для дослідження залежності змагальних результатів курсантів-гирьовиків від рівня їх спеціальної фізичної підготовленості ми провели кореляційний аналіз результатів курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77) у спеціально-підготовчих вправах та їх результатів у поштовху двох гир (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок між показниками спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації (n=77) та їх результатами у поштовху двох гир

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Група № 1 (n=34)	Група № 2 (n=27)	Група № 3 (n=16)
Стійка з гирями 32 кг у вихідному положенні	0,69	0,64	0,67
Підйом гир 32 кг на груди за 10 хв	0,78	0,76	0,82
Напівприсідання з гирями 32 кг у вихідному положенні	0,83	0,78	0,81
Стійка з гирями 24 кг у положенні фіксації	0,79	0,76	0,71
Тяга ривкова гирі 32 кг	0,64	0,63	0,58
Вистрибування з гирею 40 кг за 2 хв	0,61	0,58	0,50
Станова тяга гирі 40 кг за 2 хв	0,65	0,62	0,54

Примітка: критичне значення коефіцієнта кореляції для групи № 1 $r=0,332$ ($p<0,05$); для групи № 2 $r=0,361$ ($p<0,05$); для групи № 3 $r=0,497$ ($p<0,05$).

Так, аналіз взаємозв'язку між результатами курсантів різної кваліфікації у поштовху та їх показниками у спеціально-підготовчих вправах дозволив встановити достовірний зв'язок ($p<0,05$) результатів курсантів усіх трьох груп у всіх досліджуваних спеціально-підготовчих вправах. При цьому у групах № 1 і 2 зв'язок виявлено достовірно тісним у всіх вправах, у а групі № 3 – у стійці з гирями 32 кг у вихідному положенні ($r=0,67$), підйомі гир 32 кг на груди за 10 хв ($r=0,82$), напівприсіданні з гирями 32 кг у вихідному положенні ($r=0,81$), стійці з гирями 24 кг у положенні фіксації ($r=0,71$).

Необхідно зазначити, що якщо у спеціально-підготовчих вправах, які вимагають спеціальної витривалості (підйом гир на груди за 10 хв) та статичної витривалості (утримання гир у статичних фазах) значення коефіцієнтів кореляції у курсантів високої кваліфікації є достовірно тісним, то у вправах, що вимагають більше силової витривалості (тяга гирі ривкова, вистрибування і станова тяга гирі 40 кг за 2 хв), зв'язок є середнім та й величини коефіцієнтів із підвищенням кваліфікації знижуються.

Таким чином, аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості курсантів-гирьовиків різної кваліфікації дозволяє стверджувати, що спеціально-підготовчі вправи відіграють важливу роль у досягненні високої ефективності навчання гирьового спорту, а показники у досліджених тестах є інформативно значущими для навчання гирьового спорту курсантів.

Висновки. Виявлено, що у курсантів-гирьовиків рівня МС і МСМК показники спеціальної фізичної підготовленості є достовірно кращими, ніж у курсантів-розрядників. Встановлено, що інформативно значущими для навчання курсантів гирьового спорту компонентами спеціальної фізичної підготовленості є результати у таких спеціально-підготовчих вправах: стійка з двома гирями у вихідному положенні, підйом двох гир на груди за 10 хв, напівприсідання з двома гирями у вихідному положенні, стійка з двома гирями у положенні фіксації.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідження динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості гирьовиків на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. – Львів, 2007. – 500 с.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для институтов физической культуры. – Москва, 2003. – 480 с.

3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. – Київ, 2011. – 444 с.

4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев, 2014. – 624 с.

5. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. – Житомир, 2018. – 360 с.

6. Beauchamp R., Pike S. The Kettlebell Bible. – UK, 2006. – 304 p.

7. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. – Ohio, 2003. – 60 p.

8. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of

Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. 16 (2). – pp. 540–545. – Режим доступу: http://efsupit.ro.

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskyi Ye. Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. 17 (4). – pp. 2685–2689. – Режим доступу: http://efsupit.ro.

10. Vatel S., Gray V. D. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace. – New York, 2005. – 127 p.

Reference

1. Andreichuk, V. Ya. (2007). "Methodical bases of kettlebell sport", navch. posib. Lviv, 2007. 500 p.

2. Matveev, L. P. (2003). "General theory of sport and its applied aspects: textbook for the institutes of physical culture", Moskva, 480 p.

3. Oleshko, V. H. (2011). "Training of athletes in power kinds of sport", navch. posib. Kyiv, 444 p.

4. Platonov, V. N. (2014). "Periodization of sport training. General theory and its practical application". Kyev, 624 p.

5. Prontenko, K. V. (2018). "Kettlebell sport training of cadets of the military higher education institutions", monohrafiia. Zhytomyr, 360 p.

6. Beauchamp R., Pike S. The Kettlebell Bible. UK, 2006. 304 p.

7. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. Ohio, 2003. 60 p.

8. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (2). pp. 540–545, available at: http://efsupit.ro (accessed: March 3, 2017).

9. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Yu., Zhukovskyi Ye. Kettlebell Lifting as a Means of Physical Training Cadets in Higher Military Educational Institution // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). pp. 2685–2689, available at: http://efsupit.ro (accessed: November 22, 2017).

10. Vatel S., Gray V. D. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace. New York, 2005. 127 p.

УДК: 796.433.4: 796.012.4

Рожков В. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ПОПЕРЕДНІХ ОБЕРТАНЬ МОЛОТУ КВАЛІФІКОВАНИМИ МЕТАЛЬНИКАМИ

В статті розглядаються особливості техніки виконання попередніх обертань молоту кваліфікованими метальники. Представлені біомеханічні показники техніки попередніх обертань молоту у провідних метальників сучасності. У результаті проведеного дослідження було визначено, що для досягнення високих спортивних результатів метальники наприкінці другого попереднього обертання молоту повинні мати кут згинання в правому ліктьовому суглобі $124{,}5 \pm 12{,}8^{\circ}$, *в лівому* $123{,}9 \pm 12{,}9^{\circ}$ *в правому колінному суглобі* $146{,}9 \pm 8{,}7$, *в лівому* $148{,}6 \pm 8{,}4^{\circ}$, *кут нахилу тулуба* $17{,}3 \pm 4{,}5^{\circ}$, *висоту підйому п'ятки лівої стопи від опори* $9{,}6 \pm 2{,}9$ *см, висоту підйому шару молоту* $2{,}01 \pm 0{,}06$ *м, лінійну швидкість молоту* $12{,}91 \pm 1{,}29$ $м \cdot с^{-1}$, *кутову швидкість молоту* $8{,}32 \pm 0{,}86$ $рад \cdot с^{-1}$, *відцентровану силу шару молоту* $95{,}3 \pm 18{,}2$ *кг.*

Ключові слова: *метальники молоту, біомеханічні параметри, техніка, попередні обертання молоту.*

Рожков В. А. Оособенности выполнения предварительных вращений молота квалифицированными метателями. В статье рассматриваются особенности техники выполнения предварительных вращений молота квалифицированными метателями. Представленные биомеханические показатели техники предварительных вращений молота у ведущих метателей современности. В ходе проведенного исследования было определено, что для достижения высоких спортивных результатов метатели в конце второго предварительного вращения молота должны иметь угол сгибания в правом локтевом суставе $124{,}5 \pm 12{,}8^{\circ}$, в левом $123{,}9 \pm 12{,}9^{\circ}$ в правом коленном суставе $146{,}9 \pm 8{,}7$, в левом $148{,}6 \pm 8{,}4^{\circ}$, угол наклона туловища $17{,}3 \pm 4{,}5^{\circ}$, высоту подъема пятки левой стопы от опоры $9{,}6 \pm 2{,}9$ см, высоту подъема шара молота $2{,}01 \pm 0{,}06$ м, линейную скорость молота $12{,}91 \pm 1{,}29$ $м \cdot с^{-1}$, угловую скорость молота $8{,}32 \pm 0{,}86$ $рад \cdot с^{-1}$, центробежную силу шара молота $95{,}3 \pm 18{,}2$ кг.

Ключевые слова*:* метатели молота, биомеханические параметры, техника, предварительные вращения молота

Vladyslav Rozhkov . Peculiarities of execution previous rotations hammer of qualified throwers. The article discusses the features of the technique of performance of the previous rotations of hammer. The research was attended by 7 qualified hammer throwers, which was a finalist of the World Championship and European cups during 2016-2018 years.

As a result of the biomechanical analysis of the hammer throwing technique was determined that at the end of the first of the previous rotation the linear speed of the hammer reaches $10{,}40 \pm 0{,}64$ $m \cdot s^{-1}$, angular speed reaches $8{,}05 \pm 1{,}70$ $rad \cdot s^{-1}$, the centrifugal force reaches on average of $75{,}9 \pm 17{,}0$ kg, lifting height of the hammer is$1{,}89 \pm 0{,}09$ m, the angle of

flexion at the right knee joint reaches 164,0 ± 6,7°, in the left knee joint reaches 150,5 ± 6,7°, in the right and left hip joints 180°, in the right elbow joint 110,3 ± 19,9°, in the left elbow joint 112,2 ± 13,1°, lifting height of the heel of the left foot from the support 10,9 ± 2,9 cm, tilt angle of the torso 15,3 ± 1,6°.

The first preliminary rotation of the hammer continues 1,38 ± 0,11 s.

At the end of the second of the previous rotation the linear speed of the hammer reaches 12,91 ± 1,29 m·s^{-1}, angular speed reaches 8,32 ± 0,86 rad·s^{-1}, the centrifugal force reaches on average of 95,3 ± 18,2 kg, lifting height of the hammer is 2,01 ± 0,06 m, the angle of flexion at the right knee joint reaches 146,9 ± 8,7°, in the left knee joint reaches 148,6 ± 8,4°, in the right and left hip joints 180°, in the right elbow joint 124,5 ± 12,8°, in the left elbow joint 148,6 ± 8,4°, lifting height of the heel of the left foot from the support 9,6 ± 2,9 cm, tilt angle of the torso 17,3 ± 4,5°

The second preliminary rotation of the hammer continues 1,27 ± 0,11 s.

Keywords: hammer throwers, biomechanical parameters, technique, preliminary rotation of the hammer.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Метання молоту є складним координаційним видом легкоатлетичних метань. Для досягнення високих спортивних результатів метальнику необхідно постійно вдосконалювати технічну підготовку, тому біомеханічні параметри займають центральне місце в підготовці метальників молоту.

Дослідження особливостей виконання попередніх обертань молоту присвячені роботи L. Judge, R. Isele, G. Davila, E. Масловский, A. Шахдади [2, 3, 5, 6, 7]. A. Maheras [8] досліджував особливості техніки метальника в одноопорному положенні. Визначенням лінійної швидкості молоту протягом попередніх обертань займались S. Brice, K. Ness, D. Rosemond [4], K. Murofushi [9] визначав прискорення молоту. Дослідженням ритму метання молоту займався В. Бакатов [1].

Однак незважаючи на значну кількість робіт присвячених біомеханічним параметрам техніки метання молоту, стрімкі зміни за останні роки морфологічних показників найсильніших метальників молоту вдосконалення тренувального процесу вплинуло й на техніку виконання попередніх обертань молоту, а од же і на необхідність визначення біомеханічних параметрів техніки виконання попередніх обертань молоту у кваліфікованих метальників

Мета роботи: визначити біомеханічні параметри техніки попередніх обертань молоту у кваліфікованих метальників молоту

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз матеріалів відеозйомки, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досліджувалися 7 кваліфікованих метальників молоту, фіналісти чемпіонату світу та кубків Європи впродовж сезонів 2016-2018 рр.

Проаналізувавши попередні обертання молоту було виявлено, що для всіх провідних метальників сучасності характерно виконання двох попередніх обертань молоту під час яких шар молоту рухається по спіралеподібній траєкторії рис. 1



Рис. 1. Траєкторія руху шару молоту під час попередніх обертань

Розпочинається перше попереднє обертання з моменту розгинання лівої ноги в колінному суглобі та опускання п'ятки лівої ноги на опору. Одночасно з опусканням п'ятки лівої ноги на опору метальник розпрямляючись в тулубі розгинаючи руки в ліктьових суглобах опускає шар молоту по дузі вперед вниз відводячи таз трохи назад, в сторону протилежну шару молоту.

У найнижчій точці траєкторії руху шару молоту у метальника спостерігаються наступні показники техніки таблиця 1.

Таблиця 1

Показники техніки метальників у найнижчій точці траєкторії руху шару молоту під час першого його попереднього обертання

Показник	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnicky
Кут згинання в правому колінному суглобі (°)	154,4±2,3	165,1±0,9	169,2±4,0	174,7±4,3	155,1±1,3	170,6±3,2	159,4±2,1
Висота підйому п'ятки правої ноги від опори (°)	13,5±0,7	4,0±1,4	7,5±3,5	6,0±1,4	13,0±1,4	8,5±2,1	12,0±1,3
Кут згинання в правому ліктьовому суглобі (°)	168,7±1,6	168,2±4,0	92,5±9,6	135,4±4,5	169,3±3,7	162,5±2,4	160,3±2,9
Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі (°)	167,0±2,5	167,3±6,4	91,6±6,6	133,1±5,5	167,2±1,9	161,7±1,9	158,1±7,6
Кут згинання в лівому тазостегновому суглобі (°)	173,9±2,1	169,4±3,1	172,6±2,1	176,4±1,1	169,8±0,8	170,0±1,8	170,2±3,0
Кут згинання в правому тазостегновому суглобі (°)	162,7±1,1	167,3±1,6	174,0±0,8	167,9±4,0	163,0±1,9	178,4±0,3	165,6±4,9
Висота підйому шару молоту від опори (см)	16,0±1,4	13,5±2,1	7,5±0,7	8,5±2,1	11,5±0,7	22,0±2,8	14,0±1,4

Кут згинання в правому колінному суглобі досягає $164,2 \pm 7,8^{\circ}$, в лівому $176,9 \pm 2,4^{\circ}$ в правому тазостегновому суглобі $167,9 \pm 4,9^{\circ}$ в лівому $172,3 \pm 2,8^{\circ}$ у правому ліктьовому суглобі $135,9 \pm 32,2^{\circ}$, у лівому $139,3 \pm 36,6^{\circ}$. Висота підйому шару молоту у найнижчій точці траєкторії досягає $13,3 \pm 4,9$ см.

Після досягнення шаром молоту найнижчої точки траєкторії метальники або опускають п'ятку правої ноги на опору що характерно для Wojceich Nowicki, Quentin Bigot, Diego Del Real або відриваючи носок правої ноги від опори одразу ставить праву ногу на всю стопу. Така техніка характерна для таких провідних метальників як: Ivan Tsikhan, Nick Miller, Pawel Fajdek, Marcel Lomnicky.

У випадку відриву правої ноги від опори тривалість одноопорного положення в середньому становить $0,13 \pm 0,06$ с.

Після постанови п'ятки правої ноги на опору метальник підіймаючись на передню частину лівої стопи прогинається в попереку. Руки згинаючись у ліктьових суглобах підіймаються над головою посилаючи шар молоту по дузі вперед вгору.

У найвищій точці траєкторії руху шару молоту у метальників спостерігаються наступні показники техніки таблиця 2.

Таблиця 2

Показники техніки метальників у найвищій точці траєкторії руху шару молоту під час першого його попереднього обертання

Показник	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnicky
Кут згинання в лівому колінному суглобі (°)	157,1±2,8	143,1±2,8	142,5±6,5	154,0±2,0	154,4±3,7	157,6±2,1	144,9±4,0
Кут згинання в правому колінному	175,3±0,6	162,2±3,6	166,4±3,3	165,3±5,1	155,4±1,3	166,3±3,0	157,1±1,1

суглобі ($^\circ$)							
Висота підйому п'ятки лівої ноги від опори (см)	15,0±1,4	6,0±1,4	12,5±6,4	9,0±1,4	11,0±2,8	10,5±0,7	12,5±2,1
Кут згинання в правому ліктьовому суглобі ($^\circ$)	130,9±8,4	110,2±11,2	109,4±11,2	103,9±5,7	93,4±12,5	85,8±4,2	122,5±10,6
Кут згинан-ня в лівому ліктьовому суглобі ($^\circ$)	128,7±8,9	109,6±11,1	111,9±10,5	110,3±8,1	115,5±6,9	87,0±7,3	122,2±14,7

Показник	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnicky
Кут нахилу тулубу ($^\circ$)	17,2±3,0	14,3±1,1	14,7±2,0	16,9±1,8	17,1±0,8	13,9±1,1	13,4±1,7
Висота підйому шару молоту від опори (м)	1,92±0,04	1,90±0,02	1,98±0,12	1,80±0,03	2,02±0,10	1,79±0,02	1,85±0,16
Лінійна швидкість ($м \cdot с^{-1}$)	10,23±0,11	11,06±0,63	9,71±0,45	10,46±0,64	9,54±0,21	10,37±0,10	10,99±0,53
Кутова швидкість ($рад \cdot с^{-1}$)	7,21±0,14	8,59±0,60	7,37±0,49	7,43±0,60	6,53±0,25	7,18±0,12	7,60±0,50
Відцентрова-на сила молоту (кг)	68,0±0,2	88,5±1,0	66,5±6,7	84,1±6,8	62,0±5,7	107,6±5,3	75,9±8,1
Тривалість першого попередньо-го обертання молоту (с)	1,49±0,08	1,43±0,04	1,30±0,04	1,33±0,10	1,25±0,03	1,54±0,05	1,32±0,02

Кут згинання в правом колінному суглобі в середньому становить 164,0 $\pm$ 6,7°, в лівому 150,5 $\pm$ 6,7° в правому, лівому тазостегнових суглобах 180°, в правому ліктьовому суглобі 110,3 $\pm$ 19,9°, в лівому 112,2 $\pm$ 13,1°, висота підйому п'ятки лівої стопи від опори 10,9 $\pm$ 2,9 см, кут нахилу тулуба досягає 15,3 $\pm$ 1,6°, висота підйому шару молоту становить 1,89 $\pm$ 0,09 м.

Триває перше попереднє обертання молоту 1,38 $\pm$ 0,11 с, лінійна швидкість молоту досягає 10,40 $\pm$ 0,64 $м \cdot с^{-1}$, кутова швидкість 8,05 $\pm$ 1,70 $рад \cdot с^{-1}$ відцентрована сила молоту досягає 75,9 $\pm$ 17,0 кг.

Друге попереднє обертання молоту включає чергування двохопорного та одноопорного положення. Під час першого двохопорного положення метальник випрямляючись в тулубі опускає шар молоту, по дузі вперед вниз, розгинаючи руки в ліктьових суглобах та переносячи вагу тіла на ліву ногу. Переносячи вагу тіла на ліву ногу метальник опускає п'ятку лівої ноги на опору, розгинаючи ногу в колінному суглобі.

У найнижчій точці траєкторії руху шару молоту у метальника спостерігаються наступні показники техніки таблиця 3.

Таблиця 3

Показники техніки метальників у найнижчій точці траєкторії руху шару молоту під час другого його попереднього обертання

Показник	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnicky
Кут згинання в правому колінному суглобі (°)	176,6±3,2	171,7±3,4	160,2±6,3	170,6±1,6	172,1±6,4	165,4±8,8	170,7±1,8
Кут згинання в лівому колінному суглобі (°)	167,3±1,8	168,9±6,2	150,6±2,3	156,9±1,0	161,9±5,7	153,8±10,2	155,7±5,0
Кут згинання в правому ліктьовому суглобі (°)	176,2±3,3	171,2±3,5	176,0±2,8	176,7±2,2	165,7±1,8	161,9±2,6	172,1±1,3
Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі (°)	176,7±3,2	174,8±3,1	176,5±2,5	176,9±1,6	166,5±1,6	162,4±1,8	172,3±0,7
Кут згинання в лівому тазостегново-му суглобі (°)	175,5±3,5	167,7±0,4	158,3±8,1	163,1±3,9	170,5±2,3	152,3±6,5	175,5±2,1
Кут згинання в правому тазостегново-му суглобі (°)	175±2,5	170,4±5,7	165,0±5,7	166,3±7,1	167,3±1,6	163,7±2,6	165,8±7,7
Висота підйому шару молоту від опори (м)	50±4,2	54,5±1,7	10,1±9,3	14,5±7,1	20,0±1,4	24,0±1,5	28,5±2,1

Кут згинання в правому ліктьовому суглобі складає $169,6 \pm 5,3^{\circ}$, в лівому $159,3 \pm 6,9^{\circ}$, в правому тазостегновому суглобі $167,6 \pm 3,9^{\circ}$, в лівому $166,1 \pm 8,7^{\circ}$, в правому ліктьовому суглобі $171,4 \pm 5,7^{\circ}$, в лівому $172,3 \pm 5,7^{\circ}$. Висота підйому шару молоту досягає $28,8 \pm 17,1$ см.

Після проходженням шаром молоту найнижчої точки траєкторії метальник відриває праву ногу від опори переходячи в одноопорне положення. Протягом одноопорного положення метальник розвертаючи стопу правої ноги назовні на $13,6 \pm 5,6^{\circ}$, підводить її до лівої стопи та ставить на опору на відстані $47 \pm 4,8$ см від неї.

Друге двохопорне положення розпочинається з моменту постанови правої ноги на опору. Протягом другого двохопорного положення метальник прогинаючись в попереку підіймає шар молоту, по дузі вперед вгору, згинаючи руки в ліктьових суглобах та підіймаючи їх над головою.

У найвищій точці траєкторії шару молоту у метальника спостерігаються наступні показники техніки таблиця 4.

Таблиця 4

Показники техніки метальників у найвищій точці траєкторії руху шару молоту під час другого його попереднього обертання

Показник	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnicky
Кут згинання в правому колінному суглобі (°)	140,9±4,2	147,3±2,1	154,5±11,0	158,6±3,5	134,1±3,6	140,9±3,0	152,0±1,8
Кут згинання в лівому колінному суглобі (°)	142,1±6,0	150,8±3,0	139,4±3,0	164,3±1,3	152,6±3,2	147,8±6,1	143,5±1,5
Висота підйому п'ятки лівої ноги	13,0±2,8	5,0±1,4	8,0±1,4	9,1±5,7	8,5±5,0	13,2±1,4	10,5±1,0

від опори (см)							
Показник	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnicky
Ширина розстанов-ки ніг (см)	52,5±3,5	53,5±0,7	43,0±2,8	49,0±1,4	50,5±2,1	42,0±1,4	43,5±3,5
Кут розвороту правої стопи ($^\circ$)	22,3±1,3	18,4±2,0	7,0±1,4	12,2±3,0	15,5±2,8	7,7±0,8	11,9±4,6
Кут згинання в правому ліктьовому суглобі ($^\circ$)	114,5±8,0	152,3±0,4	119,6±5,5	117,9±6,6	127,2±7,4	118,9±4,7	121,3±1,1
Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі ($^\circ$)	112,9±6,2	151,4±1,3	120,1±5,1	117,0±6,5	127,0±7,7	117,9±5,3	121,0±1,8
Кут нахилу тулубу ($^\circ$)	20,4±1,6	18,1±0,8	13,1±1,3	19,6±3,0	24,4±5,6	12,3±1,2	13,4±3,0
Висота підйому шару молоту від опори (м)	2,07±0,05	2,08±0,02	2,02±0,05	1,92±0,04	2,07±0,08	1,95±0,02	1,98±0,06
Лінійна швидкість шару молоту ($м \cdot с^{-1}$)	13,94±0,42	13,49±0,64	11,52±1,29	13,99±0,79	10,69±0,73	13,64±2,14	13,11±0,78
Кутова швидкість шару молоту ($рад \cdot с^{-1}$)	8,72±0,27	8,30±0,40	7,58±0,84	9,34±0,53	6,81±0,47	9,00±1,42	8,48±0,51
Відцентро-вана сила молоту (кг)	108,8±6,6	101,6±9,7	77,2±7,4	112,1±2,7	63,7±8,7	107,5±3,4	96,1±11,4

Кут згинання в правому ліктьовому суглобі складає $124,5 \pm 12,8^\circ$, в лівому $123,9 \pm 12,9$ в правому колінному суглобі $146,9 \pm 8,7^\circ$, в лівому $148,6 \pm 8,4^\circ$, кут нахилу тулуба $17,3 \pm 4,5^\circ$, висота підйому п'ятки лівої стопи від опори $9,6 \pm 2,9$ см, висота підйому шару молоту $2,01 \pm 0,06$ м.

Триває друге попереднє обертання молоту $1,27 \pm 0,11$ с і закінчується досягненням шаром молоту найвищої траєкторії. Лінійна швидкість молоту досягає $12,91 \pm 1,29$ м $\cdot$ с $^{-1}$, кутова швидкість молоту складає $8,32 \pm 0,86$ рад $\cdot$ с $^{-1}$ відцентрована сила шару молоту досягає $95,3 \pm 18,2$ кг. **Висновки.**

Аналіз наукової та методичної літератури показав що не дивлячись на значну кількість робіт присвячених техніці метання молоту, струмки зміни морфологічних параметрів метальників молоту вдосконалення тренувального процесу, вимагають визначення біомеханічних параметрів техніки метання молоту.

У результаті проведеного дослідження було визначено, що для досягнення високих спортивних результатів метальники повинні мати наступні біомеханічні показники техніки наприкінці першого попереднього обертання молоту: кут згинання в правому колінному суглобі $164,0 \pm 6,7^\circ$ в лівому $150,5 \pm 6,7^\circ$, у тазостегнових суглобах 180°, у правому ліктьовому суглобі $110,3 \pm 19,9^\circ$, лівому, висоту підйому п'ятки лівої стопи від опори $10,9 \pm 2,9$ см, висоту підйому шару молоту $1,89 \pm 0,09$ м, лінійну швидкість молоту $10,40 \pm 0,64$ м $\cdot$ с $^{-1}$, кутову швидкість молоту $8,05 \pm 1,70$ рад $\cdot$ с $^{-1}$, відцентровану силу шару молоту $75,9 \pm 17,0$ кг.

Наприкінці другого попереднього обертання молоту метальники повинні мати наступні біомеханічні показники техніки: кут згинання в правому ліктьовому суглобі $124,5 \pm 12,8^\circ$, в лівому $123,9 \pm 12,9$ в правому колінному суглобі $146,9 \pm 8,7^\circ$, в лівому $148,6 \pm 8,4^\circ$, кут нахилу тулуба $17,3 \pm 4,5^\circ$, висоту підйому п'ятки лівої стопи від опори $9,6 \pm 2,9$ см, висоту підйому шару молоту $2,01 \pm 0,06$ м, лінійну швидкість молоту $12,91 \pm 1,29$ м $\cdot$ с $^{-1}$, кутову швидкість молоту $8,32 \pm 0,86$ рад $\cdot$ с $^{-1}$, відцентровану силу шару молоту $95,3 \pm 18,2$ кг.

Перспектива подальших досліджень. Передбачається визначити вплив попередніх обертань молоту на змагальний результат метальників.

Література

1. Бакатов В. Оптимізація структури ритму рухів метальників молоту з трьох поворотів 12 - 19 років // Молода спортивна наука України. – 2007.– Вип.11. Т.3. – С. 36–41.

2. Масловский Е. А. Загревский В. И. Управление технической подготовкой метателей молота на основе срочной информации о биомеханических характеристиках метания // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2012. – Вип. 102. Т. 2. – С. 73-78.

3. Шахдади А. Н., Загревский О. И., Загревский В. И. Сравнительный биомеханический анализ метания молота спортсменами различной квалификации // Вестник Томского государственного университета. – 2013. № 368. – С. 148-151.

4. Brice S., Ness K., Rosemond D. An analysis of the relationship between the linear hammer speed and the thrower applied forces during the hammer throw for male and female throwers // Sports biomechanics. – 2011. – №10 (3). – P. 174-184.

5. Davila G., Fjavier R. Comparative biomechanical analysis between of different performance levels // Journal of Human Movement Studies. –2005. – № 49 (1). – P. 31 – 47.

6. Isele R., Nixdorf E. Biomechanical analysis of the hammer throw at the 2009 IAAF World Championships in Athletics // New studies in athletics. –2010. – № 25. – P. 37-60.

7. Judge L. The hammer throw for men & women // Coach and athletic director. – 2000. – № 69 (7). – P. 36-41.

8. Maheras A. The single support in hammer throwing techniques // Track and Field & Cross Country. – 2011. – № 5 (2). – P. 14-20.

9. Murofushi K., Sakurai S., Umegaki K. Hammer acceleration due to the thrower and hammer movement patterns // Sports biomechanics. – 2007. – № 6 (3). – P. 301-314.

Reference

1. Bakatov, V. (2007), "Rhythmical structure movements optimization in hummer throwers from three turns 12–19 years", Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Vol. 11, no. 3, pp. 36-41.

2. Maslovskij E. A. and Zagrevskij V. I. (2012), "Management of technical training of hammer throwers based on urgent information on the biomechanical characteristics of throwing", Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. S. Hevchenka, Vol. 102, no. 2, pp. 73-78.

3. Shahdadi A. N., Zagrevskij O. I. and Zagrevskij V. I. (2013), "Comparative biomechanical analysis of hammer throwing athletes of varying qualifications", Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, No. 368, pp. 148-151.

4. Brice S., Ness K. and Rosemond D. (2011), An analysis of the relationship between the linear hammer speed and the thrower applied forces during the hammer throw for male and female throwers, Sports biomechanics, No. 10 (3), pp. 174-184.

5. Davila G. and Fjavier R. (2005), Comparative biomechanical analysis between of different performance levels, Journal of human movement studies, No. 49 (1), pp. 31-47.

6. Isele R.and Nixdorf E. (2010), Biomechanical analysis of the hammer throw at the 2009 IAAF World Championships in Athletics, New studies in athletics, No. 25, pp. 37-60.

7. Judge L. (2000), The hammer throw for men & women, Coach and athletic director, No. 69 (7), pp. 36-41.

8. Maheras A. (2011), The single support in hammer throwing techniques, Track and Field & Cross Country, No. 5 (2), pp. 14-20.

9. Murofushi K., Sakurai S.and Umegaki K. (2007), Hammer acceleration due to the thrower and hammer movement patterns, Sports biomechanics. No. 6 (3), pp. 301-314.

УДК 799.313:355.54

Романчук В.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Боярчук О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У статті розглядається специфіка тренувального процесу з практичної стрільби з військовослужбовцями підрозділів Сил спеціальних операцій Збройних сил України. Проблема підготовки у військово-прикладному виді спорту «Практична стрільба» вкрай актуальна, оскільки бракує якісно підготовлених військовослужбовців підрозділів Сил спеціальних операцій із практичної стрільби, які професійно виконують завдання за призначенням. У контексті цієї проблеми нами пропонується комплексна програма та методика тренувального процесу з військовослужбовцями 142-го навчально-тренувального центру Сил спеціальних операцій Збройних сил України з метою підготовки до виконання завдань за призначенням та участі у змаганнях на чемпіонатах України, Європи та світу.

Ключові слова: *спортсмени із практичної стрільби, кульова стрільба, тренувальний процес.*

Романчук В.Н., Боярчук А.М. Организация тренировочного процесса в практической стрельбе с военнослужащими подразделений Сил специальных операций Вооруженных сил Украины. *В статье рассматривается специфика тренировочного процесса в практической стрельбе с военнослужащими подразделений Сил специальных операций Вооруженных сил Украины. Проблема подготовки в военно-прикладном виде спорта «Практическая стрельба» наиболее актуальна, так как не хватает качественно подготовленных военнослужащих подразделений Сил специальных операций в практической стрельбе, которые профессионально выполняют задачи*

по назначению. В контексте этой проблемы нами предлагается комплексная программа и методика тренировочного процесса военнослужащих 142-го учебно-тренировочного центра Сил специальных операций Вооруженных сил Украины с целью подготовки к выполнению задач по назначению и участия в соревнованиях на чемпионатах Украины, Европы и мира.

Ключевые слова: *спортсмены по практической стрельбе, пулевая стрельба, тренировочный процесс.*

Romanchuk Viktor, Boiarchuk Oleksander. Organization of the training process in the practical shooting of servicemen of the units of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine. *The article considers the specificity of the training process in the practical shooting of servicemen of the units of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine. The problem of training «Practical Shooting» in military applied sports is currently most acute since there are not enough qualified servicemen of the units of the Special Operations Forces in practical shooting and also professional performance of tasks for the assignment. In the context of this problem, we offer a comprehensive program and methodology training process of servicemen of the 142 training center of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine with a view to preparing for the fulfillment of the tasks for appointment and participation in competitions in the championships of Ukraine, Europe and the world.*

Keywords: *practical shooting sportsmen, shooting, training process.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Підготовка майбутніх фахівців будь-якої галузі – складний та відповідальний педагогічний процес, ефективність якого залежить від наявності науково обґрунтованих навчальних програм і впровадження новітніх методик навчання. Надзвичайної актуальності набувають проблеми, пов'язані із захистом життя і здоров'я військовослужбовців Сил спеціальних операцій (ССО), які постійно зазнають впливу низки небезпечних чинників. Необхідність удосконалення професійної підготовки військовослужбовців ССО до дій в екстремальних умовах визначає нагальність і важливість глибокого і всебічного наукового дослідження широкого кола питань, пов'язаних із діяльністю підрозділів ССО, які забезпечують охорону важливих для держави об'єктів та боротьбу з терористами. Підвищення рівня підготовки військовослужбовців ССО, забезпечення їх життєдіяльності в екстремальних умовах надасть можливість успішно виконувати поставлені перед ними завдання. Практична стрільба є різновидом стрілецького спорту, що має на меті прищеплення та засвоєння навичок та прийомів під час дій зі зброєю, які найбільш повно відповідають вимогам тактичної стрільби на коротких відстанях (у ближньому бою). Цей новий стиль стрільби зародився в Каліфорнії на початку 50-х років минулого століття. Через кілька років він швидко поширився на інші континенти, включаючи Європу, Австралію, Центральну й Південну Америку, Африку. Міжнародну конфедерацію практичної стрільби (IPSC) офіційно було засновано на Міжнародній конференції з пістолетного спорту, що відбулася в Колумбії, штат Міссурі, у травні 1976 р. Сорок представників з усього світу були запрошені для участі в конференції, щоб визначити сутність і майбутнє практичної стрільби. Полковник Джеф Купер виконував обов'язки голови і був обраний першим Президентом Міжнародної конфедерації практичної стрільби. Нині Міжнародна конфедерація практичної стрільби розвивається у понад 60 країнах (так звані регіони IPSC) від Аргентини до Зімбабве. Щороку обираються представники цих регіонів, які збираються на Генеральній Асамблеї IPSC.

Унікальність практичної стрільби полягає в тому, що умови змагань із цього виду спорту максимально наближені до умов реального застосування вогнепальної зброї. Інакше кажучи, стрілець повинен уміти не тільки швидко діставати зброю з кобури, робити перший постріл, а й влучати в ціль кожною надісланою кулею, до того ж робити це якомога швидше. Усе це робить практичну стрільбу незамінною під час підготовки підрозділів.

Практична стрільба ґрунтується на таких принципах:

– безпечного поводження зі зброєю;

– влучного ведення вогню;

– швидкості виконання пострілів;

– створення тактичної обстановки;

– вільного вибору прийомів та правил стрільби;

– використання вогнепальної зброї, яка стоїть на озброєнні підрозділів ССО.

Слід зазначити, що навіть досвідчені військовослужбовці ССО недостатньо орієнтуються в непередбачених обставинах, приймають помилкові рішення, а недосконале знання положень чинного законодавства викликає в них невпевненість у потребі застосування вогнепальної зброї. Відомо, що в екстремальних умовах існує реальна небезпека поразки в ближньому бою, результат «поєдинку» вирішують долі секунди. Тому ефективність діяльності визначається рівнем бойової підготовки військовослужбовців, особливо ефективністю дій в екстремальних ситуаціях.

Останнім часом і в Україні широкого розвитку набув новий вид міжнародного спорту – практична стрільба (ПС), що має прикладне значення для всіх силових та охоронних відомств. Українське відділення МКПС розпочало свою історію 7 грудня 2003 року, коли група ентузіастів провела перші змагання з практичної стрільби в Україні. Як зазначив регіональний представник Українського відділення Міжнародної конфедерації практичної стрільби (УО МКПС), із тисячі членів конфедерації третю частину спортсменів складають співробітники силових відомств (МОУ, СБУ, МВС). Разом із тим практично завжди на змаганнях із практичної стрільби перемагають цивільні спортсмени, що свідчить про низьку вогневу підготовку спортсменів-силовиків у нестандартних умовах.

Військовослужбовці Сил спеціальних операцій застосовують широке коло спеціальних вправ за відпрацьованою методикою спортивної стрільби, які виявили свою неефективність у тренувальному процесі та під час участі у змаганнях із практичної стрільби. Праці за цією проблематикою (Карімов А. А., 2003; Крючін В. О., 2005), мають в основному локальний характер і не враховують специфіки вогневої підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій [1].

Аналізуючи вищезазначене, можна стверджувати, що процес вогневої підготовки формує навички володіння зброєю та застосування її в екстремальних умовах. Але підготовка військовослужбовців ССО до дій у ситуаціях застосування вогнепальної зброї, крім вищезгаданого, повинна ґрунтуватися на формуванні чіткого образу умов діяльності, який допоміг би ефективно керувати не лише своїм фізіологічним станом і стимулювати готовність до застосування вогнепальної зброї, а й керувати власним психологічним станом. Тому основою ефективних дій в екстремальних ситуаціях є не лише якісна бойова та психологічна підготовка, а й створення реальних екстремальних умов, отже, перед спецпризначенцем стоять такі вимоги: свідоме прагнення до добросовісного виконання професійного обов'язку; здатність до вольових зусиль, відповідальність, спостережливість, наполегливість та ініціативність, самостійність і рішучість під час виконання професійних завдань; здатність до осмислення своїх можливостей забезпечити ефективне виконання завдань в умовах невизначеної та недостатньої інформації, у тому числі й в екстремальних умовах; психологічна готовність до застосування вогнепальної зброї в екстремальних ситуаціях; упевненість у собі, стабільність психічних реакцій, нервово-психічна та стресостійкість, високий ступінь саморегуляції та адаптаційних здібностей [2, с. 62–67]. Ці вимоги до спецпризначенців небезпідставні, оскільки такий підхід до професійної підготовки повинен привести до підвищення рівня підготовки і формування у них у процесі навчання адекватних психологічних дій, які забезпечили б не лише ефективність діяльності в екстремальних умовах, а і вплинули на весь процес професійного та особистісного становлення військовослужбовця ССО. У ближньому бою перемагає той, хто першим дістав зброю й зробив прицільний постріл. Ближній бій має такі особливості: мала відстань стрільби, інтенсивне психологічне навантаження, швидкість виконання першого пострілу, готовність до застосування зброї на ураження, наявність великої кількості «укриттів», необхідність поєднання стрільби з тактикою дій в екстремальних умовах, наявність кількох цілей, відсутність часу на прицілювання, ведення безприцільної та швидкісної стрільби з використанням «укриття».

Таким чином, проблема дослідження полягає в необхідності розробки комплексної методики тренувального процесу у підрозділах Сил спеціальних операцій.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проведені деякими вченими наукові дослідження застосування чи використання табельної зброї підрозділами Сил спеціальних операцій під час їх практичної діяльності показали, що це відбувається в різних умовах, у тому числі на фоні факторів, які заважають, наприклад, фізичне навантаження [4,5].

Свого часу, проблемами вдосконалення навичок практичної стрільби військовослужбовцями різних силових відомств займалися О. А. Моргунов 2016, О. В. Хацаюк 2016, О. А. Ярещенко 2016. Методику підготовки висококваліфікованих спортсменів – представників стрілецьких видів спорту викладено у наукових працях (А. В. Гаськов 2011, John M. Buol Jr. 2012). Заслуговують на увагу праці (А. В. Гаськов 2011, В. Н. Константинов 2011), у яких висвітлюються шляхи підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-стрільців та військовослужбовців різних силових відомств.

Проведений аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що вдосконалення прикладних навичок із практичної стрільби військовослужбовців ССО проводиться традиційним методом і не передбачає використання комбінованого методу та застосування наукового підходу. Натомість це сповільнює процес професійної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних сил України.

Проаналізувавши рівень вогневої підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних сил України, їхні вміння та навички зі стрільби, формування яких проводилось згідно із Курсом стрільб-2016 [3], ми дійшли висновку. Наразі система вогневої підготовки у ССО не відповідає сучасним вимогам.

Мета дослідження – науково обґрунтувати методику тренувального процесу в практичній стрільбі.

Завдання дослідження – розробити сучасну комплексну методику підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій із практичної стрільби.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи вимоги виконання вправ із практичної стрільби військовослужбовців Сил спеціальних операцій, ми виокремили такі складові:

перша складова – фізична підготовленість (фізичні якості), які необхідні стрільцю з практичної стрільби: сила, швидкість, спритність, гнучкість;

друга складова – технічна підготовленість (знання матеріальної частини зброї);

третя складова – психологічна підготовленість (стійка під час стрільби, хват зброї, наведення зброї на ціль, правильне прицілювання, виконання пострілу);

четверта складова – тактична підготовленість (виконання окремого пострілу, виконання вправ у цілому).

Для розробки програми тренувального процесу необхідно виявити модельні характеристики стрільця з практичної стрільби. Найбільша складність стосується технічної підготовленості, яка є основою стрільця.

Проаналізувавши дослідження спеціалістів із практичної стрільби, ми розробили модель технічних дій, які необхідно тренувати стрільцю з практичної стрільби:

- стрільба в обмеженому часі з перенесенням ведення вогню;
- стрільба на різноманітні відстані (після фізичного навантаження, після нервово-емоційного напруження);
- стрільба на різноманітні відстані (з бронежилетом та каскою);
- стрільба з різних положень (пістолет у кобурі, пістолет на столі, з розворотом, стоячи, з коліна, лежачи);
- стрільба з різних укриттів;
- стрільба по різних мішенях із подвійним та потрійним пострілом та з різним темпом стрільби;
- стрільба зі зміною магазинів (перезарядкою);
- стрільба під час руху вперед та назад та переміщенням між позиціями;
- стрільба «сильною» та «слабкою» рукою;

- стрільба з різноманітними завданнями, які ставляться інструктором перед виконанням вправи;
- стрільба по мішенях, що рухаються та качаються;
- інтуїтивна стрільба

Основною метою нашого дослідження є розробка програми підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій із практичної стрільби та апробації її у змагальному періоді.

На першому етапі проводився відбір стрільців за першим пострілом у зону «Альфа» за 4 с, за вправою «Білл Дрілл», де потрібно уразити мішень шістьма пострілами в зону «Альфа» за 6 с, та за вправою «Ель – президент», де стрілець стоїть спиною до мішеней, за сигналом розвертається та здійснює шість пострілів по дві в кожну мішень зі зміною магазина та здійснює шість пострілів по дві в кожну мішень у зворотному напрямку.

На другому етапі експерименту в період підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій із практичної стрільби проводилося дослідження тренувального процесу в ході підготовки до змагань. Нами було розроблено комплексну програму тренувального процесу місячного циклу (табл. 1).

Таблиця 1

Комплексна програма тренувального процесу місячного циклу експериментальної групи, годин

Найменування складових підготовки	Всього годин	Місячний цикл		
		Базовий	Підготовчий	Змагальний
Загальна та спеціальна фізична підготовка	9	3	2	4
Техніко-тактична підготовка	39	3	10	26
Кількість годин на тиждень	48	6	12	30

У базовому періоді підготовку було направлено переважно на розвиток силових, швидкісних якостей, а також удосконалення технічної підготовленості. Теоретична частина технічної підготовленості та загально-спеціальна фізична підготовка була основою цього періоду.

У підготовчому періоді переважала змагальна діяльність для формування психологічної стійкості, застосовувались вправи підвищеної складності, тренувальні навантаження мали високу інтенсивність.

У змагальному періоді технічна та тактична підготовленість мала перевагу над загальноспеціальною фізичною підготовленістю. Основним методом був змагальний. Було збільшено обсяг контрольних та змагальних вправ із застосування технічної та тактичної підготовки. Для обґрунтування запропонованої комплексної програми було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь 12 стрільців, рівнозначних у загальній фізичній та вогневій підготовці.

В експериментальній групі (ЕГ) проводились заняття за відпрацьованою комплексною методикою тренувального процесу, а в контрольній групі (КГ) – за традиційною класичною методикою.

Після проведення місячного циклу тренувань з ЕГ та КГ було проведено тестування по вправах: КС 2.12.1.1 (повільна стрільба на точність); КС 3.12.1.1 (швидкісна стрільба) в обох групах. Результати за вправою КС 2.12.1.1 (повільна стрільба на точність): за кількістю очок в ЕГ та КГ достовірної різниці немає. Результати довжини траєкторії по вертикалі в ЕГ зменшились на 43,7%, результати довжини траєкторії по горизонталі зменшилися на 35,4%.

Результати стрільби за вправою КС 3.12.1.1 (швидкісна стрільба): часові показники вправи в ЕГ, кращі ніж у КГ на 8,9 с, що є суттєвим результатом, показники кількості балів у мішені в ЕГ більші, ніж у КГ на 10 балів.

На основі отриманих даних можна дійти висновку, що застосування розробленої нами комплексної методики тренувального процесу військовослужбовців Сил спеціальних операцій підвищує технічну підготовленість, що відповідає завданням підготовки даного контингенту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами дослідження факторів, які забезпечують показники виконання вправ із практичної стрільби, можна дійти висновку, що результативність здійснення вправ стрільби залежить від розвитку швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей.

Таким чином, науково обґрунтована комплексна програма підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій із практичної стрільби дозволила розробити якісний зміст, практичні рекомендації та впровадити її в підготовку фахівців спецпідрозділів.

Подальші наші дослідження цього питання плануємо спрямувати на розгляд різноманітних дій, які заважають здійснювати якісну стрільбу під час виконання військовослужбовцями Сил спеціальних операцій завдань за призначенням.

Література

1. Каримов А. А. Повышение качества тренировочного процесса в прикладном виде спорта «Практическая стрельба» : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Улан-Удэ, 2004. 139 с.
2. Сибирко М. А. Огневая подготовка как условие формирования морально-психологической устойчивости / М. А. Сибирко, Е. И. Мещерякова // Психопедагогика в правоохранительных органах : науч.-практ. журнал. Омск : Омская акад. МВД. 2011. Вып. 1. № 1(44). С. 62–67.
3. Наказ начальника Генерального штабу Збройних сил України №379 від 12.10.2016 р. «Курс стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин КРП 03.032.053 – 2016 (01)». 272 с.
4. Спеціальна фізична підготовка : метод. рекомендації / А. І. Субботін, А. В. Месь, С. А. Антоненко, Ю. В. Корнеєв. Ірпінь : Акад. ДПС України, 2001. 131 с.
5. Правила соревнований Международной конфедерации практической стрельбы (украинский регион) : Правила МКПС, 2012 [Электронный ресурс]. Режим доступа :http://ipsc.org.ua/rules/rulesua.

References

1. Karimov A. A. (2004). “Improving the quality of the training process in the applied form of sport «Practical shooting»”: Dis. to pedagogical sciences step Cand. Sciences: 13.00.04, Ulan-Ude, 139 p.
2. Sibirko M. A., (2011). “Fire preparation as a condition for the formation of moral and psychological stability”, Psycho-pedagogy in Law Enforcement Bodies, Omsk, no. 1 (44), pp. 62-67.
3. The General Staff Chief Order of the Armed Forces of Ukraine no. 379 (October 12, 2016). "Course of Small Arms and Military Vehicles Shooting no. 03.032.053 - 2016 (01)", 272 p.
4. Subbotin A. I., Mes A. V., Antonenko S. A., Korneev U. V. (2001). “Special physical training”, Irpin: Ukrainian State Tax Service, 131 p.
5. “Practical Shooting Competitive Rules of the International Confederation (Ukrainian region) (2012). Available at: http://ipsc.org.ua/rules/rulesua.

УДК [796.011:796.078]343

Саннікова М.В.
кандидат юридичних наук, помічник ректора з юридичних питань,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОБУДОВИ НОРМ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ЗАКОНОДАВСТВА У СТРУКТУРІ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті розглядається проблема підвищення ефективності адміністративної роботи у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту України. Виявлено необхідність використання у процесі збору і обробки інформації динамічної системи контролю, заснованої на побудові «плаваючого класифікатора». Охарактеризовано повну сукупність усіх форм поведінки від граничної неузгодженості до повної згоди й взаєморозуміння, що містить дев’ять типів дихотомічної взаємодії. Представлено у графічному вигляді динаміку поведінки дев’яти форм дихотомічної організації взаємообумовлених відносин.

Ключові слова: *сфера фізичної культури і спорту, правове регулювання, законодавство, державна влада, система.*

Санникова М.В. Теоретическое обоснование построения норм правового регулирования законодательства в структуре государственной власти в сфере физической культуры и спорта. *В статье рассматривается проблема повышения эффективности административной работы в структуре системы управленческой деятельности государственной власти в сфере физической культуры и спорта Украины. Выявлена необходимость использования в процессе сбора и обработки информации динамической системы контроля, основанной на построении «плавающего классификатора». Охарактеризована полная совокупность всех форм поведения от предельной несогласованности к полному согласию и взаимопониманию, которая содержит девять типов дихотомического взаимодействия. Представлена в графическом виде динамика поведения девяти форм дихотомической организации взаимообусловленных отношений.*

Ключевые слова: *сфера физической культуры и спорта, правовое регулирование, законодательство, государственная власть, система.*

Sannikova M. Theoretical substantiation of the construction of norms of legal regulation of legislation in the structure of state power in the sphere of physical culture and sports. *The article deals with the problem of increasing the efficiency of administrative work in the structure of the system of the government activity in the sphere of physical culture and sports in Ukraine. The necessity of using the dynamic control system based on the construction of a "floating classifier" in the process of collecting and processing information is revealed. A complete set of all forms of behavior from extreme incoordination to complete agreement and mutual understanding, which contains nine types of dichotomous interaction, is described. A graphic representation of the dynamics of the behavior of the nine forms of the dichotomous organization of mutually-related relations is presented.*

Key words*: field of physical culture and sports, legal regulation, legislation, state power, system.*

Постановка проблеми та її зв’язок з важливими науковими та практичними завданнями. Бурхливий безсистемний розвиток фітнес-клубів, спортивних федерацій, професійного спорту, які пов’язані з розважальним шоу-бізнесом, неминуче призводить до процесу перенасичення. Як результат – поява безробітних не тільки безпосередньої ланки відносин «виробник-споживач», але й усієї складної структури, що забезпечує діяльність даної галузі у всіх галузях суспільних взаємообумовлених відносин. Природно, що координація всієї складної структури взаємин у сфері фізичної культури і спорту, як у межах своєї держави, так і в міжнародних відносинах, вимагає обов’язкового формування галузі права у сфері фізичної культури і спорту у правовому регулюванні законодавства у структурі державної влади України.

Успішне функціонування цієї галузі може й повинне бути організовано на сучасних досягненнях науки про керування складними соціальними системами, що самоорганізуються, в умовах їх розвитку у толерантних просторах, з використанням можливостей сучасної комп'ютерної техніки, що забезпечує обробку необхідної інформації й прийняття рішень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість питання, що розглядається, підтверджується увагою

науковців. Дослідженню окремих аспектів системи права присвячені праці Г.Ю. Бордюгової [3], І.Л. Гасюка [4], В.Г. Кононовича [5]. В цілому ж варто відзначити особливе місце робіт: В.А. Друзя, А.М. Бандурки [2] у дослідженні природи конфліктів у суспільних відносинах; В.С. Ашаніна, Я.І. Пугач [1] щодо побудови семантичних просторів для опису психосоматичної діяльності людини в екстремальних умовах; працю В.М. Самсонкіна, В.А. Друзя, Є.С. Федоровича [6], присвячену моделюванню систем, що самоорганізуються. Разом з тим динамічний розвиток суспільних відносин, а також ускладнення механізмів правового їх регулювання, зокрема у сфері фізичної культури і спорту, обумовлюють необхідність та актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати загальні принципи побудови норм правового регулювання законодавства у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту України.

Методи та організація дослідження. Вирішення поставленої мети не може бути досягнуто класичними методами, використовуваними у емпіричних дослідженнях, що визначило у проведених дослідженнях застосування наступних методів: *історизму*, як відображення різновиду природного експерименту у розвитку систем, що самоорганізуються; *аналізу процесів*, що протікають, і на його основі визначення математичних закономірностей, що дозволило забезпечити можливість спостереження особливостей протікання цих процесів; *аналогії спостережуваних закономірностей*, які відкривають обґрунтованість використання математичного моделювання як нового методу дослідження, що має значно більшу можливість розв'язання, ніж використовувані класичні методи прямих емпіричних експериментів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значимість проблеми фізичної культури і спорту у розвитку сучасного суспільства визначена Законом України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятим ще у 1994 році. Однак, будучи абсолютно необхідним інструментом у регулюванні сфери фізичної культури і спорту, він має істотні недоліки в організації його ефективної управлінської дії. Основний недолік полягає у відсутності необхідної спостережливості за процесом керованості.

Цей істотний недолік в організації процесу «керованості» виступає як природне явище. Протягом усього періоду існування суспільства завдання керування ним вирішувалось на основі аналізу структур взаємообумовлених суспільних відносин, що складалися під дією взаємних потреб. Вирішення проблеми керованості в регулюванні конфліктів визначалося творчою думкою й освіченістю суверена, і виконувалося за допомогою досвіду та інтуїції на основі інформації, яка надходила від великої кількості спостерігачів ("стражів порядку"). Точність інформації, що надходила, несла у собі індивідуальну оцінку небезпеки ситуації, певну запізненість, неточність локалізації подій, що відбулися. У цей час це характеризується як толерантність або розмитість відомостей. Сучасні теоретичні основи керування «гуманістичними системами» у толерантних просторах обґрунтовано вказують на обмеженість можливості правильного прийняття рішень у складних умовах протікання спостережуваних процесів.

У ході нашого дослідження було з'ясовано, що у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту збір і обробка інформації, у силу організації цього процесу, протікають з відомим запізненням і усередненою статистичною розмитістю за значимістю її оцінки локалізації джерела. Це у свою чергу призводить до суттєвого зниження ефективності управлінських рішень, а у переважній більшості – їх недостатньої або повної необґрунтованості.

Традиційна форма звітності, яка склалася для здійснення контролю за станом розвитку фізичної культури і спорту в державі, заснована на середньостатистичних даних, отриманих від певної чисельності співробітників, що забезпечують спостереження за контингентом і кількістю конфліктних ситуацій серед контрольованого населення, і чисельності осіб, що здійснюють процес керування. Облік успішних рішень і невирішених завдань за якісним їх різновидом здійснюється відповідно до встановленої класифікації, яка суттєво відрізняється як за роками їх реєстрації, так і за регіонами, у яких вони складаються, що ускладнює подальший їх аналіз.

Однак, маючи виняткову цінність у відображенні абсолютних показників результатів правового регулювання, дана звітність не відображає якісну структуру середовища та осіб, що виражають своє відношення до правового регулювання їх поведінки. Спектр конфліктних ситуацій, що відбуваються, виступає індикатором, який вказує на недостатню ефективність установлених правових норм взаємообумовлених відносин у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту.

Саме тому, на наш погляд, основна сутність підвищення ефективності управлінської діяльності полягає в оптимізації інформаційного забезпечення за його точністю відображення подій, за характеристиками значимості, своєчасності й локалізації їх протікання. Однак вирішення даного завдання суттєво ускладнюється через закладену помилку у класифікації самих конфліктів. В одних випадках допускається якісна деталізація одного класу подій, а в інших випадках потрібне об'єднання різних типів подій, що відбулись, в один клас. Класифікатор реєстрованих невідповідностей установлених правових норм повинен відображати порівневу класифікацію, вказуючи ранг виникаючих розбіжностей і зміст вчиненого з наступною деталізацією. Це дозволило б більш точно ввести міру соціальної значимості вчиненого діяння й ступінь його прояву, що відображає узагальнену характеристику отриманого результату для суспільства.

Ми переконані, що вирішення цього завдання вимагає використання динамічної системи контролю, заснованої на побудові «плаваючого класифікатора». Ця необхідність визначена тим, що у період соціальних перетворень та у силу динамічних змін у сфері фізичної культури та спорту, змінюється спектр конфліктних ситуацій. Сутність «плаваючого класифікатора» полягає у тому, що статистичне нагромадження різного роду виникаючих конфліктів указує на найбільш слабкі ланки в організації нових соціально обумовлених відносин. У свою чергу ряд конфліктів, які раніше зустрічалися, втративши соціальну основу їх репродукування, припиняють свій прояв, що вимагає їх видалення із системи класифікації. Фактично відбувається зміна соціальної значимості раніше існуючих форм поведінки, з'являються нові й

зникають ті, які раніше зустрічалися. Урахування динаміки цього процесу за умови автоматизованої обробки інформації, що надходить, дозволяє встановити перерозподіл значимості спостережуваних змін у часі їх відстеження.

При даній системі класифікації інформація, що надходить, представлена відносно загального обсягу її потоку та дозволяє в умовних одиницях одержати якісну структуру її змісту. Для визначення стандарту порівняння якісної структури показників середовища необхідно по кожному з параметрів на підставі даних за всіма контрольованими регіонами установити середньостатистичні значення і їх середньоквадратичні відхилення. Діаграма відхилень якісних показників, що побудована на підставі середньостатистичних даних, буде виступати стандартом для оцінки структури середовищної поведінки на контрольованій території, а абсолютне значення цих показників буде відображати рівень їх прояву.

Такий аналіз здійснюється відповідно до впорядкованого подання даних. Відображення даних повинно знаходити своє розв'язання до максимально доступного рівня в одержанні інформації з дев'яти параметрів. Кожний з використовуваних показників обробляється за блок-схемою, яка відображає ефективність професійної діяльності. Проведений за такою схемою аналіз дозволяє встановити взаємозумовленість «суб'єктно-середовищних» відносин і визначити ті чинники, які не забезпечують дотримання встановлених правових норм, вимагають внесення адекватних коректівів і необхідних адміністративних дій. Збір і обробка статистичних даних виступають при цьому індикатором оцінки найбільш уразливих місць в існуючих правових нормах, що визначають відносини у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту.

Одним із основних компонентів забезпечення багаторівневого контролю й оцінки роботи адміністрування є побудова системи «знакового» відображення інформації на кожному етапі її формування. При використанні сучасної комп'ютерної техніки такий підхід забезпечує не тільки значне збільшення обсягу даних і швидкості їх обробки, але й дозволяє здійснювати визначення аналітичних залежностей між контрольованими показниками, що забезпечує прогнозування контрольованої поведінки і є основою для розробки системи автоматизованого ухвалення рішення при аналізі складних процесів у сфері фізичної культури і спорту.

Даний підхід організації контролю й аналізу адміністративної діяльності випереджає суб'єктивну оцінку подій і практично знімає питання необ'єктивного ухвалення рішення у поточній ситуації подій, що відбуваються, забезпечуючи своєчасне попередження конфліктних ситуацій.

Як відомо, причина виникнення конфліктів визначається результатами неузгодженої взаємодії сторін. Повна сукупність усіх форм поведінки від граничної неузгодженості до повної згоди й взаєморозуміння містить дев'ять різновидів за своєю спрямованістю відносно абсолютно нейтральних відносин. Ця залежність має строго представлене якісне визначення й кількісне вираження, що має табличне подання, графічне вираження та аналітичний опис. Графічне подання взаємообумовлених типів взаємин представлено у таблиці 1, де: позначення «0» відповідає поняттю «або», тобто 50/50; – «ні»; + «так». Величини прояву «так»-«ні» визначаються віддаленістю їх від точки «або» тобто 0. Ця величина вимірюється в частках сигмального відхилення по координатних осях і по діагоналі у вузлових точках.

Як бачимо, у даній таблиці розкривається особливість цих взаємовідхилень у характері їх взаємозумовленості. Діагональ «–; –», «+;+» відображає міру рівного протистояння двох дихотомій або величини їх напруженості від максимального «–; –» через «0; 0» до максимального «+;+». Відносно цієї напруженості діагональ «–+», «+–» відображає можливі варіації побудови врівноважених (рівних) відносин різноспрямованої дії дихотомічних сил. Усі лінії, проведені паралельно діагоналі «–+», «+–» і перпендикулярні діагоналі «– –», «++» відображають можливу варіативність побудови взаємообумовлених відносин виникаючих форм дихотомічних взаємодій. Із чого видно, що максимальна варіативність відповідних форм взаємообумовлених дихотомічних відносин із вказівкою їх характеру спостерігається у точці діагоналі, що відображає напруженість стану системи, яка представлена значенням «0; 0».

Таблиця 1

Табличне подання вербального опису дев'яти типів дихотомічної взаємодії, спрямованості взаємодії, їх аналітичного опису

Тип взаємодії у їх вербальному визначенні в різних галузях знань	Спрямованість впливу		Аналітичний опис
	Першої сторони на другу	Другої сторони на першу	
Нейтралізм, незалежність, байдужність	0	0	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1) N_1 \; N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2) N_2$
Аменсалізм, афіліація,	–	0	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1 - \nu_1 N_2) N_1$ $N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2) N_2$
Заступництво	0	–	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1) N_1$ $N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2 - \nu_2 N_1) N_2$
Коменсалізм, афіліація,	+	0	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1 + \nu_1 N_2) N_1$

			$N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2) N_2$
Преклоніння, подяка	0	+	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1) N_1$ $N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2 + \nu_2 N_1) N_2$
Конкуренція	–	–	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1 - \nu_1 N_2) N_1$ $N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2 - \nu_2 N_1) N_2$
Жертва – визискувач	+	–	$N_1' = (-\lambda_1 + \nu_1 N_2) N_1$ $N_2' = (\lambda_2 - \nu_2 N_1) N_2$
«Споживач-задовольнювач»	–	+	$N_1' = (\lambda_1 - \nu_1 N_2) N_1$ $N_2' = (-\lambda_2 + \nu_2 N_1) N_2$
Мутуалізм, зрілість, демократія, співдружність, єдність	+	+	$N_1' = (\lambda_1 - \mu_1 N_1 + \nu_1 N_2) N_1$ $N_2' = (\lambda_2 - \mu_2 N_2 + \nu_2 N_1) N_2$

Слід відразу зазначити, що це не застигла структура норм правової поведінки, а система динамічного регулювання стабільності рівноважного взаємообумовленого збереження прийнятих на себе кожним виконанням взаємних зобов'язань. Успішність здійснення контролю над виконанням можливих зобов'язань вимагає відповідної системи спостережливості за мірою відповідності дотримання результатів взаємообумовлених відносин. Загальна структура динаміки такого роду взаємообумовлених відносин представлена на рисунку 1, де «Д» відповідає диктатурі (період формування), «К» – командно-адміністративна форма поведінки (розвиток); «А» – анархія (розсіювання); зона функціонального оптимуму – демократія (зрілість). Стрілками зазначена спрямованість послідовного протікання форм організації поведінки. Вісь К–К напрямок впливу (як); вісь А–А – форма впливу.

Представлена на рисунку структура є відображенням розгорнутої фазової площини взаємодії «споживач-задовольнювач» або «хижак-жертва», які описуються системою рівнянь «Вольтерра-Лотка». У даному розгорнутому варіанті цих відносин за умови повної синхронізації їх протікання відображається структура можливих переходів зі зміною взаємин між «хижаком» і його «жертвою». Практично здійснюється безперервне «перемішування» усіляких варіантів прояву дев'яти форм взаємообумовлених дихотомічних відносин з породженням безперервного потоку виникаючого енерго-масообміну в зоні максимальної пластичності побудови цих відносин. (рис. 1.).

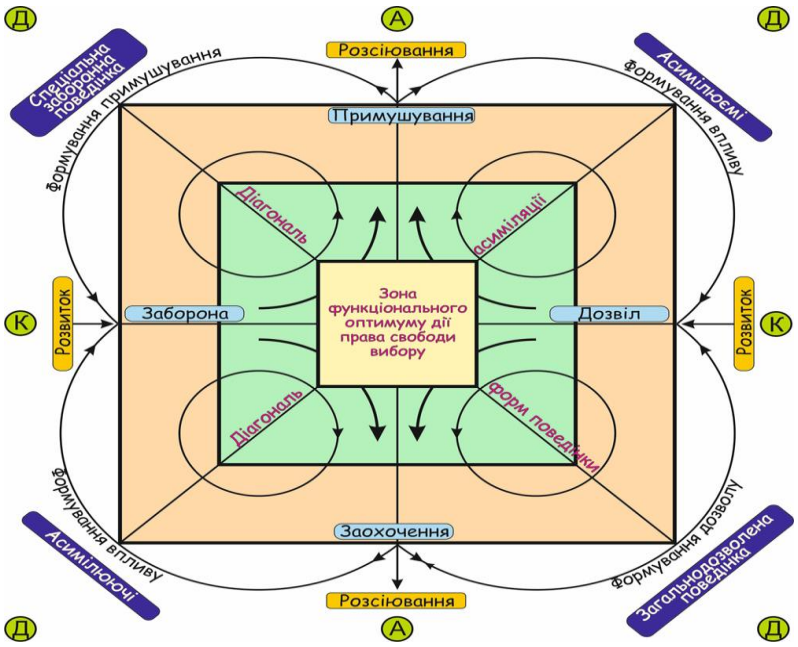


Рис. 1. Графічне подання динаміки поведінки дев'яти форм дихотомічної організації взаємообумовлених відносин

Висновки. В основі формування норми взаємообумовлених суспільних відносин лежить принцип статистичної

організації поведінки їх взаємин, що дозволяє формувати правові норми поведінки з урахуванням розподілу громадян за їх відношенням до дотримання цих норм.

Система впорядкованого представлення контрольованих процесів і результатів керування ними забезпечить необхідну спостережливість за результатами діяльності та підвищить ефективність адміністративної роботи у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту України.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку є дослідження сутності процесу організаційно-правової побудови норм регулювання законодавства сфери державної влади та громадських об'єднань у сфері фізичної культури і спорту України.

Література

1. Ашанин В. С., Пугач Я. И. Построение семантических пространств для описания психосоматической деятельности человека в экстремальных условиях. Харьков: ХДАФК, 2014. 88 с.
2. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфликтология. Харьков, 1997. 356 с.
3. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України»: автореф. дис. канд. юр.наук, Київ, 2009. 18 с.
4. Гасюк, І. Л. Механізм державного управління фізичною культурою і спортом в Україні: автореф. дис. доктора наук з державного управління, Київ, 2013. 36 с.
5. Кононович В. Г. Формування організаційно-правових засад державного управління фізичною культурою в Україні // Теорія та практика державного управління. 2012. Вип. 4(39). С. 301 – 305.
6. Самсонкин В. Н., Друзь В. А., Федорович Е. С. Моделирование в самоорганизующихся системах. Донецк, 2010. 104 с.
7. Саннікова М. В. Спортивне право: до постановки питання. Державне будівництво та місцеве самоврядування // Збірник наукових праць Національної академії правових наук України, Науково-дослідного інституту державного будівництва та місцевого самоврядування. Харків: Право, 2016. Вип. 32 . С. 139-147.

References

1. Ashanin, V.S., Pugach. Ya.I. (2014). The construction of semantic spaces for describing the psychosomatic activity of a person in extreme conditions. Harkov: HDAFK, 2014. 88 p. (in Rus.).
2. Bandurka. A.M., Druz, V.A. (1997). Conflictology. Harkov, 1997. 356 p. (in Rus.).
3. Bordiuhova, H.Yu. (2009). International Sport Law as the basis for the formation of the national law branch "Sporting Law of Ukraine": avtoref. dys. kand. yur.nauk. Kyiv, 18 p. (in Ukr.).
4. Hasiuk, I.L. (2013). The mechanism of state management of physical culture and sports in Ukraine: avtoref. dys. doktora nauk z derzhavnoho upravlinnia, Kyiv, 36 p. (in Ukr.).
5. Kononovych, V.H. (2012). "Formation of organizational and legal principles of state management of physical culture in Ukraine", Teoriia ta praktyka derzhavnoho upravlinnia, No 4(39), pp. 301 – 305. (in Ukr.).
6. Samsonkin, V.N., Druz, V.A., Fedorovich, E.S. (2010). Modeling in self-organizing systems. Donetsk, 104 p. (in Rus.).
7. Sannikova, M. V. (2016). "Sports law: to raise questions". Derzhavne budivnyctvo ta misceve samovrjaduvannja: zb. naukovykh pracj. Nacionaljna akademija pravovykh nauk Ukrajiny, Naukovo-doslidnyj instytut derzhavnogho budivnyctva ta miscevogho samovrjaduvannja. Kh.: Pravo, No. 32. pp. 139-147. (in Ukr.).

УДК 796.011.3-055.1

Стадник В. В.
кандидат фізичного виховання, доцент,
Кубрик Я. Д., Заліско О. К., старший викладач,
Мельничук М. П., Боровик Ю. І., старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянута проблематика оцінювання результатів фізичного виховання студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти. Конструктивним аналітичним аналізом виявлено педагогічні засади цього процесу. За результатами наукового пошуку установлено ціль, функції, принципи доцільної організації оцінювання у фізичному вихованні студентів та підстави вибору форм і методів, що забезпечують достеменність, адекватність та об'єктивність оцінки. З'ясовано, що об'єктивна оцінка результатів фізичного виховання, яка реалізована з урахуванням всіх необхідних вимог, гарантує доцільне регулювання педагогічних впливів у ході фізкультурної діяльності. Адекватне здійснення коригувальних заходів на основі результатів оцінювання забезпечує визначну роль цього процесу щодо кореляції ефективності фізичного виховання студентів. У цьому аспекті, та водночас одним із важливих напрямів впровадження освітньої реформи в Україні, є створення стимулювальної системи оцінювання.

Ключові слова: *студент, фізичне виховання, оцінювання, ефективність.*

Стадник В.В., Кубрик Я.Д., Залиско А.К. Мельничук М.П., Боровик Ю.И. Педагогические основы оценки в воспитании студентов ЗВО. *В статье рассмотрена проблематика оценки результатов физического воспитания студентов в процессе обучения в учреждениях высшего образования. Конструктивным аналитическим анализом выявлены педагогические основы этого процесса. По результатам научного поиска установлена цель,*

функции, принципы целесообразной организации оценивания в физическом воспитании студентов, а также выбор форм и методов, обеспечивающих подлинность, адекватность и объективность оценки. Установлено, что объективная оценка результатов физического воспитания, которая реализована с учетом всех необходимых требований, гарантирует целесообразное регулирование педагогических воздействий в ходе физкультурной деятельности. Адекватное осуществления корректирующих мер, на основе результатов оценки, обеспечивает главную роль этого процесса в корреляции эффективности физического воспитания студентов. В этом аспекте и, одновременно одним из важных направлений внедрения образовательной реформы в Украине является создание стимулирующей системы оценивания.

Ключевые слова: *студент, физическое воспитание, оценка, эффективность.*

Stadnik V., Kubrick Ya., Zalisko O., Melnichuk M., Borovik Yu. The pedagogical basis of assessment in the education of students of university. *The article deals with the problem of assessing the results of physical education of students in the process of learning in institutions of higher education. At present, in the practice of scientific research regarding the evaluation of the results of the physical education of students of the university there is no consensus it was installed. The purpose of the work was to identify the pedagogical basis of assessment in the physical education of students of the institutions of higher education. General scientific methods of theoretical level were used for solving the tasks: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, systematization and generalization of data of scientific-methodical and special literature.*

The pedagogical foundations of this process a constructive analytical analysis was revealed. The goal, functions, principles of the expedient organization of the assessment process in the physical education of students, as well as the choice of forms and methods that ensure the authenticity, adequacy and objectivity of the assessment are was installed a according to the results of scientific research. That an objective assessment of the results of physical education, which is implemented with all the necessary requirements, guarantees an expedient regulation of pedagogical influences in the course of physical culture activities it has been established. Adequate implementation of corrective measures, based on the results of the assessment, ensures the main role of this process in correlating the effectiveness of students' physical education. In this aspect, and at the same time, one of the important directions for the implementation of educational reform is the creation of an incentive assessment system.

Key words: *student, physical education, assessment, efficiency.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Ефективність занять з фізичного виховання нині виокремлено як один із провідних чинників забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентів до навчання та трудової діяльності [2, 7]. Що співзвучно із основними напрямами діяльності законодавчих освітянських органів влади. Зокрема, Комітет з фізичного виховання та спорту, враховуючи нові тенденції в області розвитку фізичної культури, орієнтованої на реформування освіти рекомендує запровадження в практику з фізичного виховання задля підвищення їхньої ефективності у навчальних закладах компетентнісно орієнтованих методик і технологій навчання та оцінювання результатів навчання [1]. У цій же постанові надалі зазначено, що використання оцінювання фізкультурних досягнень протягом навчання, сприятиме стимулюванню молоді до занять фізичною культурою і спортом, виконання самостійних фізичних вправ та виконання домашніх завдань з фізичної культури [1].

Отож, зважаючи на вищевикладене та з урахуванням негативних тенденцій щодо дисципліни фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), питання оцінювання як вагомого чинника ефективності фізичного виховання студентів, у педагогічній теорії і практиці набуває все більшої актуальності. У державному вимірі актуальність дослідження визначається викликами, зумовленими зростанням вимог до якості підготовки спеціалістів на рівні вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти теорії оцінки з педагогічної точки зору знайшли відображення в роботах [1-12].

Фахівці галузі вважають [1, 3] оцінювання ключовим чинником впливу у фізичному вихованні загалом. Існує думка, що організовувати заняття з фізичного виховання у ЗВО у вигляді факультативів і відмінити оцінювання з даної дисципліни на сьогоднішній день недоречно, оскільки це призведе до погіршення рівня фізичної підготовленості студентів та стану здоров'я взагалі [1, 2, 6]. Спеціалісти [3, 5. 7], вважають оцінку важливим засобом формування мотивації і стимулювання студентів до фізкультурної діяльності. Існують підтвердження [3, 8. 9] впливу оцінки на ефективність фізичної активності студентів. Спроби вилучити оцінювання повністю або частково, як свідчать емпіричні дані [1, 3, 5], призводили до зниження якості фізичного виховання. Доведено [2, 6, 8], що позитивна оцінка сприяє досягненням студента, створює і підтримує позитивний емоційний настрій, активує бажання до рухової активності, сприяє підвищенню самооцінки.

Втім, незважаючи на різноманітність і глибину досліджень, присвячених проблематиці *оцінки у фізичному вихованні, це питання* є одним із найменш досліджених у педагогічній науці. В даний час в практиці наукових досліджень немає єдиної думки щодо оцінювання результатів фізичного виховання студентів ЗВО.

Мета роботи – виявлення педагогічних засад оцінювання у фізичному вихованні студентів ЗВО.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, систематизація та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Насамперед з'ясуємо, що передбачає власне процес оцінювання у педагогічній теорії і практиці. Шляхом дефінітивного аналізу означеного поняття, установлено, що «оцінювання» у науковій літературі визначається як метод здійснення контролювальних заходів, що передбачають «збір інформації та використання її з метою сформування оціночних суджень, які використовують у процесі прийняття педагогічних рішень»

[2, 6]. Комплексний аналіз літератури з цього питання [1-12] показав, що чільне місце у досягненні ефективності фізичного виховання студентів є об'єктивне оцінювання та вірна інтерпретація результатів цього процесу. Доведено, що оцінювання є ключовим чинником впливу в фізичному вихованні й корелятором оволодіння програмним матеріалом [2, 3]. Узагальнювання існуючих думок із цього приводу й їхнє зіставлення засвідчує, що призначення оцінювання – це, передусім перевірка. Остання є чільним елементом системи фізичного виховання й освіти [4, 6].

Потреба пошуку шляхів і способів реалізації оцінювання актуалізує даний підхід, оскільки дозволяє розглядати систему фізичного виховання як систему у всій її повноті і цілісності; виявити різноманіття зв'язків її підсистем і створити єдину картину; визначити основні чинники, що сприяють здійсненню педагогічного задуму, досягнення поставлених цілей; спроектувати систему з поліпшеним функціонуванням і впровадити її в освітню практику.

У педагогічній практиці фізичного виховання, основне завдання оцінювання розглядається як процес співставленні індивідуальних досягнень студентів з модельними характеристиками та порівняння досягнень різних студентів під час виконання завдань [7]. Втім, зауважимо, що методи оцінювання, умінь та навичок студентів, набутих у процесі фізичного виховання, у педагогічному відношенні є виключно складним й неоднозначним процесом, а їхній вплив на студентів доволі різноманітний.

Отож, насамперед звернімося до переліку функцій оцінювання досягнень студентів. Під функцією педагогічного оцінювання традиційно розуміється роль, яка визначає вплив оцінювання на процес навчання, і яку він грає в залежності від умов і завдань навчання на кожному конкретному етапі педагогічного процессу [4]. У зв'язку з цим слід зазначити різноманітність окреслених дослідниками функцій, що пояснюється неоднозначністю в розумінні цілей, завдань і сутності оцінювання як дидактичного поняття. Означене вимагає конкретизації цілі цього процесу.

Отож, виокремлюємо провідну ціль оцінювання у фізичному вихованні. Такою є порівняння наявного рівня набутих знань, умінь і навичок із завданнями фізичного виховання [7]. Це найбільш загальна ціль оцінювання, яка відповідає традиційній філософії оцінювання [4]. Вона передбачає й здійснення контролю прогресу студента у фізичному вдосконаленні. При цьому, як зазначено, оцінювання є частиною процесу фізичного виховання і має розглядатися як серія дій, а не одноразовий захід [2].

На основі узагальнювання аналітичного матеріалу [1-12], ми зробили спробу окреслити чільні функції, які виконує оцінювання у фізичному вихованні студентів:

– контролювальна, суть якої в отриманні кількісних показників оцінювання якості фізичного виховання й на основі цього формування судження щодо дієвості застосованих впливів.

– діагностико-коригувальна, яка надає інформацію про рівень оволодіння студентами арсеналом передбачених програмним матеріалом компетенцій, залежно від умов і завдань цього процесу на кожному конкретному етапі педагогічного процесу;

– стимулювально-мотиваційна полягає у формуванні заохочення до фізкультурної діяльності студентів й стимулює її продовження, які формуються на основі отриманих результатів, котрі виконують роль мотиваційного стимулу, що спонукає студентів до подальших систематичних занять

– виховна, скерована на формування самосвідомості й адекватної самооцінки.

Відтак, зважаючи на вищевикладене, ми підтримуємо наукові підходи [1, 2, 3, 7] щодо оцінювання, як важливої складової навчально-виховного процесу фізичного виховання у ЗВО, у якому студент є паритетним з викладачем суб'єктом. Останнє вимагає навчання студентів навичкам самооцінки, що передбачає пояснення студентам сенсу критеріїв оцінювання та їхнього застосування й інтерпретації.

Реалізація процесу оцінювання відбувається відповідно до визначених наукових принципів, які визначають вимоги до організації та проведення цього процесу. Вони відображають об'єктивні закономірності побудови педагогічного процесу оцінювання, а дотримання їх – забезпечує його ефективність [4]. Вважаємо за доречне виокремити такі принципи оцінювання навчальних досягнень студентів у їхньому фізичному вихованні:

– науковості – вимагає, щоб використовувана методи були обґрунтовані з точки зору науки;

– інформативності – передбачає застосування методів, які забезпечують отримання найякіснішої інформації;

– оптимізації – із можливих варіантів оцінювання необхідно вибрати такий, який забезпечить максимально можливу ефективність;

– індивідуалізації, передбачає індивідуальну роботу викладача з кожним студентом, врахування його індивідуальних особливостей;

– систематичності і системності протягом усього терміну фізичного виховання;

– диференціації передбачає здійснення оцінювання на основі різнорівневого підходу;

– об'єктивності передбачає доведення результатів контролю до відома студентів, розуміння нами об'єктивного характеру отриманих результатів.

Таким чином, ми долучаємось до думки [2, 3], що оцінка у фізичному вихованні повинна бути систематична, об'єктивна, достовірна та диференційована. Й поряд із тим, підтримуємо наукові підходи [1] щодо того, з метою формування позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою, оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання має бути особистісно-зорієнтованим. В основу такого оцінювання покладають: особисті досягнення студентів, міра їхньої участі у спортивно-масових заходах чи змаганнях, заняття у позаудиторний час, тощо.

У літературі доволі розповсюджена думка про те, що оцінювання у фізичному вихованні досягає своєї цілі і виконує властиві йому функції тільки при постійному вдосконаленні його форм і методів [2, 3, 5]. При цьому спостерігається значне розходження й в розумінні зазначеного. Їхній вибір на тлі викладеного ймовірно слід вважати одним із найбільш важливих аспектів дієвого педагогічного оцінювання. Певна річ, що складність цього вибору обумовлена тим, що воно детерміноване об'єктивними чинниками. Визначення форм і методів оцінювання вважається

доволі складною теоретичною й практичною проблемою. Разом з тим, в педагогічній літературі спостерігається значне розходження в розумінні форм і методів оцінювання. Зокрема визначено, що форми і методи педагогічного оцінювання – це сукупність видів, методів, прийомів і способів контролю, що використовуються у процесі виявлення рівня сформованості знань, умінь і навичок [3, 7]. В окремих дослідженнях [3, 6] під формами і методами контролю маються на увазі дидактичні матеріали та пристосування для організації та проведення оцінювальних процедур.

Загально дидактичний підхід до дослідження форм і методів оцінювання [7] дозволяє осмислити сутність чинних методик, оцінити ступінь їхньої дієвості, скерувати викладачів на розробку нових методик, або модифікацію існуючих. Втім, безсумнівно, нині необхідний пошук нових форм і методів оцінювання, максимально ефективних й економічних за часом й ресурсами.

Аналізом наявної науково-методичної літератури [1-12] установлено, що в даний час в практиці наукових досліджень цього напряму немає єдиної думки про форм і методів оцінювання показників фізкультурної діяльності студентів. Існує думка [1], що постійний пошук нових, більш досконалих форм і методів форм і методів оцінювання має на меті, перш за все, поліпшити діагностику поточного стану. На цій основі передбачається визначити шляхи її подальшого вдосконалення. Вирішення цього завдання дозволить більш цілеспрямовано планувати проведення навчально-тренувальної роботи, яка є основою при побудові всієї системи управління фізичним вихованням майбутніх фахівців. Останнє вимагає й доволі ґрунтовного розгляду цього аспекту оцінювання.

І, насамкінець, конкретизуємо, що передбачає результати оцінювання. Ми підтримуємо наукові підходи [2, 3, 6, 8], що саме результати оцінювання є підставою визначення необхідності здійснення коригувальних заходів щодо підходів та методів фізичного виховання та визначення сфер, які потребують покращення. У цьому й полягає визначна роль оцінювання щодо ефективності процесу фізичного виховання.

У підсумку ми підтримуємо їдеї [6, 7] щодо нагальності упровадження компетентнісного підходу у систему фізичного виховання студентів, який є одним із основних елементів вищої школи, й який неможливо впровадити без змін підходів до оцінювання результатів цього процесу. Відтак, вважається, що одним із важливих напрямів впровадження освітньої реформи є створення стимулювальної системи оцінювання [1]. Основна її мета – підкреслювати досягнення студентів, а, відтак, слугуватимуть для аналізу індивідуального прогресу, тобто повинні стати рекомендаціями до дії.

Висновки. Комплексний підхід до процесу оцінювання, з подальшою розробкою заходів, є основою удосконалення фізичного виховання. Відтак, створюється можливість контролю виконання завдань з усуненням недоліків у цьому процесі.

Оцінювання, як метод педагогічного контролю у фізичному вихованні, спрямований на порівняння наявного рівня набутих знань, умінь і навичок із завданнями фізичного виховання. Поряд з тим, він виконує такі функції: контролювальна, діагностико-коригувальна, стимулювально-мотиваційна*, виховна.*

Оцінювання скеровано на стимулювання фізкультурної активності студентів. При цьому оцінка повинна бути адекватною, враховувати їхні індивідуальні особливості та ураховувати динаміку особистих досягнень студентів протягом курсу фізичного виховання Перелічене забезпечується дотримання сукупності принципів, як загальних керівних норм дії та доцільним вибором форм та методів оцінювання.

Подальші дослідження плануються скерувати на розробку науково-методологічних засад процесу оцінювання у фізичному вихованні студентів ЗВО.

Література

1. Корягін В.М. Регламентація педагогічних принципів реалізації контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп / В.М. Корягін, О.З. Блавт, Л.П. Цьовх // Теорія та методика фізичного виховання, 2018. – №1. – С. 3–11. https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.01.

2. Купчинов Р.И. Оценка психофизического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазько. Минск : МГЛУ, 2006. –146 с.

3. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся // Б.Х. Ланда / М. : Советский спорт, 2010. – 271 с.

4. Педагогика физической культуры / под общ. ред. В.И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С. Н. Бекасовой // М. : КНОРУС, 2012. – 320 с.

5. Попичев М.И. Комплексная диагностика и оценка уровня здоровья студентов // М.И. Попичев / Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 71–75.

6. Приходько В.В. Педагогічний контроль у вищій школі / В.В. Приходько, В.Г. Вікторов // Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2009. –150 с.

7. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монографія / В.И. Столяров // К.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.

8. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments / D.M Anikieiev // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 3–8.

9. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler Routledge, 2011. – 464 p.

10. Shimon J. Introduction to Teaching Physical Education With Online Student Resource: Principles and Strategies / J. Shimon // Har/Psc Edition, 2011. – 240 p.

11. Stroot S.A. Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching / S.A. Stroot // Routledge, 2014. – 156 p.

12. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym / R. Trzesniowski // Warszawa : AWF. – 2000. – S. 37–41.

References

1.Koryahin VM., Blavt OZ., & Cz`ovx, LP. (2018). Regulation of pedagogical principles of control implementation in the physical education of students of special medical groups The theory and methods of physical education, 18(1), 3–11. https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.01.

2.Kupchinov RI, & Hlazko TA. (2006). Assessment of psychophysical state of students in the educational process in physical culture. Minsk: MHLU.

3.Landa BH. (2010). Monitoring of Physical Development and Physical Preparedness of Students. M.: Soviet Sport.

4.Pedagogy of physical culture (2012). In common. Ed. YOU. Krylichevsky, AG Semenova, SN N. Bekasova/ M.: KNOROUS.

5.Popychev MI. (2010). Integrated diagnosis and assessment of students' health level. Physical education of students? 3, 71–75.

6. Prikhodko VV. & Viktorov VG. (2009). Pedagogical control in high school. Dnipropetrovsk: National Mining University.

7.Stolyarov VI. (2015). Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph. K .: Olympic literature.

8.Anikieiev DM. (2015). Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students, 5, 3–8. doi: http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0501.

9.Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge, 2011.

10. Shimon J. (2011). Introduction to Teaching Physical Education With Online Student Resource: Principles and Strategies. Har/Psc Edition, 2011.

11. Stroot SA. (2014). Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 2014.

12. Trzesniowski, R. (2010). Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF.

Футорний С.М.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Імас Є.В.
доктор економічних наук, професор,
Осадча О.І.
кандидат біологічних наук, доцент,
Шматова Е.А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Глуховський П.В.
доктор медичних наук,
Національний університет, Лос-Анджедес, Каліфорнія, США

ОСОБЛИВОСТІ ІМУНОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ЗНАЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

В статті представлена інформація про особливості розвитку адаптаційних реакцій імунної системи під впливом значних фізичних навантажень. Зростання навантажень у спортсменів, зумовлених збільшенням об'ємів тренувань, кількістю змагань, все частіше поєднуються з порушеннями функцій центральної нервової, ендокринної системи та імунітету, що є однією з важливих причин розладів нейро-гуморальної регуляції та гомеостазу в цілому.

Ключові слова: *адаптаційний синдром, імунологічна реактивність, фізичні навантаження.*

Футорный С.М., Имас Е.В., Осадчая О.И., Шматова Е.А., Глуховский П.В. Особенности иммунологической адаптации под воздействием значительных физических нагрузок. *В статье представлена информация об особенностях развития адаптационных реакций иммунной системы под влиянием значительных физических нагрузок. Рост нагрузок у спортсменов, обусловленных увеличением объемов тренировок, количеством соревнований, все чаще сочетаются с нарушениями функций центральной нервной, эндокринной системы и иммунитета, является одной из важных причин растройства нейро-гуморальной регуляции и гомеостаза в целом.*

Ключевые слова*: адаптационный синдром, иммунологическая реактивность, физические нагрузки.*

Futornyy S.M., Imas E.V., Ocadchaya O.I., Shmatova E.A., Glukhovsky P.B. Features of immunological adaptation under the influence of significant physical exertion. *The article presents information on the peculiarities of the development of adaptive reactions of the immune system under the influence of significant physical activity. The increase in athlete's load, due to the increase in training volumes, the number of competitions, is increasingly combined with impaired functions of the central nervous system, endocrine system and immunity, which is one of the important causes of violation of neuro-humoral regulation of homeostasis in general.*

A detailed study of the basic parameters of immunity during prolonged loading revealed the following changes: the immune deficiency of the T cell line is formed, which is characterized by a decrease in the content of T-lymphocytes; the tendency to decrease the content of lymphocytes that have helper-inductive potential; decrease in the activity of the phagocytic unit against the background of violations of the processes of intercellular cooperation, which leads to the development of autoimmune reactions.

Keywords*: adaptive syndrome, immunological reactivity, physical activity*

Актуальність. Освітній рівень тренера сьогодні не може обмежуватися виключно педагогічними знаннями, тим

більше що об'єктом його діяльності є людина в своєму складному взаємовідношенні з оточуючим середовищем.

Зростання навантажень у спортсменів, зумовлених збільшенням об'ємів тренувань, кількістю змагань, все частіше поєднуються з порушеннями функцій центральної нервової системи та імунітету, що є однією з важливих причин розладів нейро-гуморальної регуляції гомеостазу в цілому [1, 2].

Мета і задачі дослідження. Мета та завдання роботи полягає у вивченні і аналізі сучасних матеріалів фахових літературних джерел, щодо формування імунологічної адаптації спортсменів під впливом значних фізичних навантажень.

Результати дослідження. Відомо, що фізичне навантаження під час тренування і змагань є причиною прямого впливу на клітини імунної системи і їх функціонування [1, 4, 5, 6].

На підставі величезної кількості фактичного матеріалу сьогодні можна говорити про існування загальної регуляторної системи організму, що об'єднує воєдино нервову, імунну та ендокринну системи [3]

Імунна система, так само, як і центральна нервова система, здатна розпізнавати, запам'ятовувати і активувати інформацію. Носіями функцій неврологічної пам'яті є нейрони аналізаторної і лімбічної системи мозку. Носіями функції імунологічної пам'яті є певні клітини імунної системи – лімфоцити [3, 13].

Імунна система розпізнає стресові сигнали різної природи і передає через кровоток інформацію в центральну нервову систему за допомогою цитокінів. ЦНС, обробивши сигнал, регулює імунну систему за допомогою нейропептидів, гормонів гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової вісі. Мембрани нейронів і лімфоцитів забезпечені низкою однакових рецепторів до нейропептидів, яким належить головна роль в регуляції нейро-ендокринно-імунного контролю в організмі [2]. До теперішнього часу накопичені відомості про вплив фізичних навантажень під час занять фізкультурою і спортом на імунітет, які потребують осмислення і узагальнення.

Комплексне дослідження гуморальних факторів загального і місцевого імунітету - досить інформативний метод дослідження імунологічної реактивності організму людини, що знаходиться в стресових умовах, здатний своєчасно виявляти невідповідність пропонованих навантажень функціональним можливостям імунної системи і сигналізувати про розвиток зриву адаптивно-пристосувальних механізмів.

Зміни в організмі при загальному адаптаційному синдромі пов'язані з адаптивними гормонами (АКТГ, кортикостероїдами в надниркових залозах і периферичній крові), виснаженням запасів аскорбінової кислоти [1,2,7].

Місцевий адаптаційний синдром - неспецифічна реакція організму у відповідь на пошкодження якої-небудь ланки гомеостазу. Дані процеси мають взаємний вплив один на одного. Обидва представляють неспецифічні реакції організму, чутливі до адаптивних гормонів, розвиваючись у одного індивідуума значно впливають один на одного.

Виникнення і характер імунної адаптації залежить від подразника і реактивності організму в момент впливу.

Імунологічна реактивність організму залежить від генетичних чинників, віку, одночасного впливу різноманітних чинників. При цьому в умовах надмірних фізичних навантажень створюються передумови для порушення функцій основних органів і систем імунітету спортсмена, що може призвести до патологічних станів усього організму в цілому.

Стрес - це неспецифічна реакція організму, що виникає у відповідь на дію внутрішніх і зовнішніх подразників. Тобто, стресом називається неспецифічна реакція організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [2,4].

Основна роль стресу полягає в посиленні адаптативних можливостей організму, що сприяє збереженню його здоров'я (еустрес). Але при несприятливих обставинах, особливо під впливов сильних і тривалих за часом подразників, реакції можуть набувати роль патогенного фактору і це позначається терміном «дистрес».

Відомо, що при надмірних спортивних навантаженнях виникає стрес, який на першому етапі покращує загальне самопочуття спортсмена, однак, продовжуючи наростати, стрес досягає свого максимуму, з його психологічними і гормональними компонентами. Якщо стрес триває надалі, він стає патогенним для організму.

Зростання навантажень у спортсменів, зумовлених збільшенням об'ємів тренувань, кількістю змагань, все частіше поєднуються з порушеннями функцій центральної нервової системи та імунітету, що є однією з важливих причин порушення нейро-гуморальної регуляції гомеостазу в цілому [1, 2]. Імуносупресія та порушення функції нервової і ендокринної системи в наш час розглядається як основний патологічний чинник в порушенні гомеостазу у спортсменів. При цьому встановлено, що при значних навантаженнях у спортсменів знижується загальна кількість лейкоцитів та лімфоцитів периферичної крові, особливо в змагальний період.

Існує певна динаміка зміни імунного статусу [1,2,4].

Фаза мобілізації. Імунологічні резерви організму мобілізуються в цей період. Кількість гострих респіраторних захворювань зменшується до мінімуму, значно поліпшуються загальне самопочуття і працездатність.

Фаза компенсації Основні ефекти полягають в компенсаторному підвищенні одних імунологічних показників при порушенні інших. Фізіологічний захист організму залишається практично на тому ж рівні, що і в попередній фазі, мабуть, із-за мобілізації резервів імунологічних механізмів.

Фаза декомпенсації Її основні відмінності - в різкому зниженні всіх показників імунітету. Фізіологічні резерви імунної системи знаходяться на межі виснаження. Захворюваність в цій фазі досягає свого піку. Виникає вторинний імунодефіцит.

Фаза відновлення спостерігається в післязмагальний період, після значного зниження фізичних навантажень, а також в початкові періоди подальших тренувальних циклів. Показники імунологічного і гормонального статусу поступово повертаються (або майже повертаються) до початкових рівнів попереднього циклу.

Залежно від сили впливу для підтримання імунного гомеостазу, включаються різні рівні регуляторних систем, що ілюструє схема (рис 1).

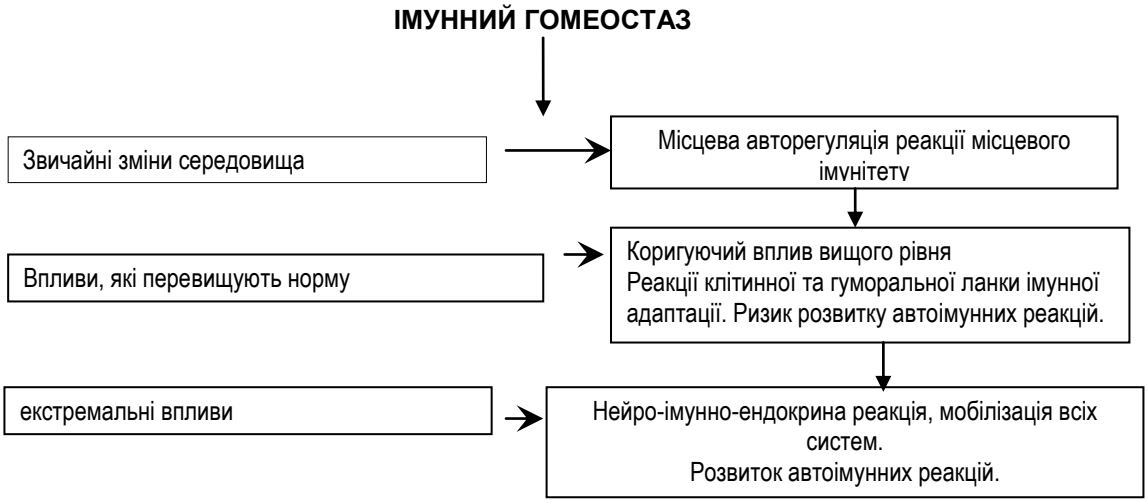


Рис.1 ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ВПЛИВУ І ВКЛЮЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ ОРГАНІЗМУ У ВІДПОВІДЬ НА СТРЕСОВИЙ ВПЛИВ

Режими навантажень, при яких наступає фаза виснаження резервних можливостей імунної системи, індивідуальні для кожного спортсмена та залежать від багатьох чинників, у тому числі і його генотипу.

Крім того, напруга імунної системи у спортсмена на тлі фізичного навантаження може виникати при наступних станах: гострі інфекції (ОРЗ, грип, гастроентерит і т. д.), осередки хронічної інфекції (грибкові ураження шкіри, слизових оболонок, карієс, герпес, тонзиліт, гайморит, отит і т. д.), дисбактеріоз [7].

Як відомо, ліпополісахарид (ЛПС) є структурним елементом зовнішньої мембрани грамнегативних (Гр) бактерій. У зв'язку з вираженим токсичним впливом на організм ЛПС отримав також назву ендотоксину (ЕТ). На відміну від бактеріальних екзотоксинів, ЕТ виділяється в зовнішнє середовище головним чином при руйнуванні бактеріальних клітин. ЛПС має досить широкий спектр біологічної активності. При потраплянні в кровоток фізіологічних доз ЛПС (<1EU / мл) має місце так звана фізіологічна системна ендотоксемія, яка при збільшенні концентрації ЕТ в кровотоці трансформується в ендотоксинову агресію, що характеризується проявом дуже широкого спектра патогенної дії ЛПС [7,11] .

Результати проведених низкою авторів дослідженнь свідчать про можливу участь ендотоксину грамнегативних бактерій кишкової мікрофлори в розвитку термінової реакції адаптації до фізичного навантаження. Впровадження оцінки стану ендотоксин- антиендотоксинового захисту при фізичному навантаженні дозволяє по-новому оцінювати показники результативності та адаптивності в оцінці рівня підготовленості до спортивних змагань, наявності початкових проявів перетренованості спортсмена. Вивчення ролі ендотоксину в фізіології спорту може відкрити нові можливості спортивної медицини, зокрема в тестуванні працездатності. При цьому вивчення імунного статусу спортсменів в процесі підготовки до змагань та участі в них дозволяє оцінювати ступінь адекватності застосовуваних навантажень функціональним можливостям організму [1,2,7].

Залежність між показниками імунологічної реактивності організму і обсягом та інтенсивністю навантажень очевидна. При помірному обсязі фізичних навантажень показники імунітету, активності факторів природної резистентності підвищуються. Чим більша інтенсивність фізичних вправ, тим нижчою може бути імунологічна реактивність організму. Разом з тим, мінімальні за енерговитратами фізичні навантаження залишають стабільними показники імунітету і сприяють стимулюючому впливу на імунну систему.

Тренувальні навантаження підготовчого періоду викликають незначні коливання імунологічних показників, які повертаються до початкових значень відразу після зменшення навантаження.

Фагоцитарна активність нейтрофілів змінюється наступним чином: в періоди відпочинку дещо знижена (приблизно 70% від контролю), після фізичного навантаження зростає, але відсоток приросту залишається нижче, ніж в контролі. Виявлена супрессия і окисної активності нейтрофільних гранулоцитів у порівнянні з нетренованими донорами [1]. Можливе значення такої супрессии полягає в зниженні рівня хронічних запальних процесів, які регулярно запускаються при постійних тренуваннях [1, 9, 14, 15, 19]

Значні тренувальні навантаження сприяють зниженню рівнів нормальних антитіл, імуноглобулінів А, М, G класів, секреторного імуноглобуліну А, лізоциму і загального білка - важливих елементів імунної системи, які забезпечують захист від захворювань. При вивченні функціонального стану імунної системи спортсменів на піку їхньої спортивної активності був відкритий феномен зникнення імуноглобулінів. Аналіз результатів дослідження спортсменів-олімпійців показав, що у певної кількості була зареєстрована особлива форма вторинного імунодефіциту, при якому відзначалося зниження одного класу імуноглобулінів або декількох одночасно. Цей феномен мав місце відразу після закінчення змагання і повне відновлення відбувалося через 21-27 діб [1, 5, 6].

Ці спостереження дали можливість зробити припущення, що дана динаміка змін вмісту імуноглобулінів основних класів та їх адсорбція грає важливу роль у розвитку вторинних імунодефіцитів, а також може бути причиною розвитку автоімунних станів у спортсменів.

Зміни клітинного імунітету у спортсменів пов'язані зі зниженням Т-лімфоцитів-хелперів і підвищенням Т-

лімфоцитів-супрессорів, що може сприяти розвитку вторинних імунодефіцитів.

Низка дослідників показали, що однією із причин лімфопенії після фізичного навантаження може бути підвищення активності апоптичних процесів пов'язаних з лімфоцитами [5,7,10,11].

При цьому встановлено, що В-лімфоцити мають відносно високу стійкість до фізичних навантажень [5].

Основними причинами розвитку автоімунних реакцій у спортсменів є пригнічення функції клітин неспецифічної резистентності - зниження реактивності до мікробних антигенів і накопичення в крові мікробних токсинів, які самі по собі можуть провокувати розвиток автоімунних реакцій.

При цьому при зниженні функції і кількості Т-супресорів потенційні автореактивні В-клітини починають реагувати на власні тканинні антигени [3].

Особливу роль в регуляції психонейроіммунної взаємодії при стресі займають цитокіни - група низькомолекулярних пептидів, які в значно малих концентраціях діють подібного гормонам.

Однак на відміну від гормонів вони не синтезуються окремими клітинами і мають більш широкий спектр клітинних мішеней, регулюючи інформаційні взаємодії між клітинами імунної, ендокринної та центральної нервової системи. При цьому встановлено, що при стресовій реакції норадреналін дозозалежно стимулює синтез інтерлекіна-6 (ІЛ-6) в астроцити, який в свою чергу активізує каскадний синтез прозапальних цитокінів ІЛ-1, ІЛ-2 і фактора некрозу пухлини (ФНП-α). Активація Т-клітинного цитокінового каскаду викликає підвищення продукції органоспецифічних автоантитіл, що призводить до розвитку автоімунних реакцій і станів, пов'язаних з пошкодженням органів і систем (приклад - кардіоміопатія) [12,13].

При значних спортивних навантаженнях відбувається кількісне підвищення цитокінів - регуляторів запальних процесів в м'язовій тканині - інтерлекіни 1 і 6 [13,18].

У ряді досліджень вказано на кореляційну залежність між рівнем креатинкінази і ІЛ-1, при цьому встановлено, що підвищення вмісту ІЛ-6 пов'язано з пошкодженням м'язової тканини. Динаміка виділення цитокінів характеризує імунну відповідь на зростаюче фізичне навантаження і зумовлює розвиток запальних процесів в м'язовій тканині [8,12,13,18].

Таблиця 1.

Механізми впливу фізичних навантажень на ефекторну ланку системи імунної адаптації у спортсменів при значних фізичних навантаженнях.

Мішень	Механізм впливу
Неспецифічна (природна) резистентність.	Нейтрофільні гранулоцити: 1. Зниження кількост в периферичній крові. 2.Зниження активності по відношенню до мікробних антигенів. Моноцити: 1. Підвищення вмісту моноцитів периферичної крові. 2. Посилення функції к фагоцитозу.
Клітинний імунітет	1. Зниження вмісту Т-лімфоцитів хелперів, підсилювачів імунної відповіді 2. Підвищення змісту Т-лімфоцитів супресорів. 3. Адаптаційний механізм - посилення функції і кількості натуральних кілерів. 4. В-лімфоцити мають стійкість до фізичних навантажень. 5. Розвиток автоімунних реакцій.
Гуморальний імунітет	Значні спортивні навантаження визначають зниження вмісту імуноглобулінів основних класів (A, M, G) і фіксацією їх в м'язовій тканині.
Цитокіни	Підвищення концентрації прозапальних цитокінів, що підсилюють запалення в м'язовій тканині.

Висновки. Імунна і нейроендокринна реакції на стрес, обумовлений руховою активністю, поза сумнівом, взаємозв'язані між собою. Тривалість і інтенсивність фізичних навантажень, а також виразність психоемоційного компоненту викликають коливання імунологічного гомеостазу у вигляді чотирьох фаз: активація, компенсація, декомпресія і відновлення.

Детальне вивчення основних параметрів імунітету при тривалому навантаженні виявило наступні зміни: формується імунна недостатність Т-клітинної ланки, що характеризується зниженням вмісту Т-лімфоцитів; тенденція до зменшення вмісту лімфоцитів, які володіють хелперно-індукторним потенціалом; зниження активності фагоцитарної ланки на тлі порушення процесів міжклітинної кооперації, що призводить до розвитку автоімунних реакцій.

Увага до змін в системі імунітету, які в даний час переросли в глобальну медико-соціальну проблему, обумовлена, поза сумнівом, широким розповсюдженням цих порушень, тому діагностичний імунологічний моніторинг дозволить лікарям, спортсменам та тренерам розробити та впровадити в практику науково обґрунтовані програми реабілітації.

Література

1. Козлов В.А., Кудаева О.Т. Иммунная система и физическая нагрузки // Медицинская иммунология. – 2002. – Т. 4, – № 3. – С. 427–438.

2. Опарина О.Н., Кочеткова Е.Ф. Влияние физических нагрузок на состояние иммунной системы спортсменов // Современные научные исследования и инновации. – 2015. - № 1. – Ч. 1. – Режим доступу: http://web.snauka.ru/issues/2015/01/37840 (дата обращения: 23.09.2018).

3. Ройт А. Основы иммунологии. // Пер с англ – М.: Мир, 1991. – 328с.

4. Шахлина Л. Я-Г, Футорный С.М., Калитка С.В. Хроническое перенапряжение системы иммунитета в состоянии перетренированности спортсмена //Спортивна медицина і фізична реабілітація. – 2017. – №1. – С. 11–19.

5. Футорний С., Осадча О., Шматова О., Маслова О. Особливості розвитку імунного дистресу у спортсменів у динаміці тренувального процесу // Теорія і методи фізичного виховання і спорту. – 2016. – №4. – С. 61–65.

6. Футорний С., Осадча О., Шматова О., Маслова О. Информационное значение расчетных гематологических индексов в прогнозе развития перетренированности у профессиональных спортсменов // Спортивна медицина і фізична реабілітація. – 2016. – №2, С. 13–19.

7. Першин Б.Б., Гелиев А.Б. Толстов Д.В., Чуракова Г.Г. и др. Физические нагрузки и иммунологическая реактивность // Аллергология и иммунология. – 2003. – Т. 4, №3. – С. 46–64.

8. Bruunsgaard H., Galbo H., Halkjaer-Kristensen J., Johansen T.L., MacLean D.A., Pedersen B.K. Exercise-induced increase in serum interleukin-6 in humans is related to muscle damage. // J.Physiol. – 1997, – Vol.499(Pt 3). – P. 833–841

9. Bousquet J., Chanez P., Mercier J., Prefaut C. Monocytes, exercise, and the inflammatory response // Exerc. Immunol. Rev. – 1996. – Vol.2. – P. 35–44.

10. Gleeson M., Bishop N.C.Elite athlete immunology: importance of nutrition // Int. J. Sports Med. – 2000. – Vol.21 (S.I). – P. 544–550.

11. Gleeson M. Mucosal immune responses and respiratory illness in elite athletes // Int.J. Sports Med. – 2000. – Vol.21 (S.I). – P. 33–43.

12. Drenth J.P.H., Van Uum S.H.M., Van Deuren M. et al. Endurance run increases circulating IL-6 and IL-Ira but dounregulates ex vivo TNF-a and IL-1 (3 production. // J. Appl. Physiol. – 1995. – Vol.79. – P.1497–1503.

13. De Rijk R„ Michelson D., Karp B., Petrides J., Galliven E., Deuster P., Paciotti G., Gold P.W., Sternberg E.M. Exercise and circadian rhythm-induced variations in plasma cortisol differentially regulate interleukin-1(3 (IL-1(3), IL-6, and tumor necrosis factor-a (TNF-a) production in humans: high sensitivity of TNF-a and resistance of IL-6 // J.Clin.Endocrinol.Metab. – 1997. – Vol.82. – P.2182–2191.

14. Fleuren G.J., Nannmark U., Kuppen P.J.K. The phenotypic heterogeneity of human natural killer cells: presence of at least 48 different subsets in the peripheral blood. // Scan.J.Immunol. – 2001. – Vol.53. – P.103–110.

15. Jonsdottir I.H. Exercise immunology: Neuroendocrine regulation of NK cells. // Int.J.Sports Med. – 2000. – Vol.21 (S.I). – P. 20– 23.

16. Berg A. Upper respiratory tract infection in athletes: Influence of lifestyle, type of sport, training effort, and immunostimulant intake.// Exercise Immunology Review. – 2000. – Vol.6. – P.102–120.

17. Robert R. Rich Clinical Immynology. Priciples and Practict. Third edition. – 2006. – 1216 p.

18. Pedersen B.K., Bruunsgaard H., Ostrowski K., Krabbe K., Hansen H., Krzywkowski K., Toft A., Sondergaard S.R., Pedersen E.W., Ibfelt T., Schjerling P. Cytokines in aging and exercise. // Int.J. Sports Med. – 2000. – Vol.21 (S.I). – P. 4–9.

19. Smith J.A. Exercise immunology and neutrophils. // Int. J. Sports Med. – 1997. – Vol.18. - P. 46–55.

Reference

1. Kozlov V.A., Kudaeva O.T. (2002), "The immune system and exercise", Medical Immunology, Vol. 4, no. 3, pp. 427–438

2. Oparina O.N, Kochetkova E.F. "The impact of physical activity on the state of the immune system of athletes" (2015), available at: http://web.snauka.ru/issues/2015/01/37840 (accessed September 23, 2018).

3. Roit A. "Basics of Immunology" (1991), From English, M.: Mir, 328 p.

4. Shakhlin L. Ya-G., Futorny S.M., Kalitka S.V. "Chronic overstrain of the immune system in a state of overtraining of an athlete" (2017), Sports medicine and physical rehabilitation, no. 1, pp. 11–19.

5. Futorny S., Osadcha O., Shmatova O., Maslova O. "The special development of the immune distress among the athletes at the dynamo trenuvalnogo process" (2016), Theory and methods of physical training and sport, no. 4. pp. 61–65.

6. Futorny S., Osadcha O., Shmatova O., Maslova O. "Informational value of calculated hematological indices in the prognosis of the development of overtraining in professional athletes" (2016), Sports Medicine and Physical Rehabilitation, no. 2, pp. 13–19

7. Pershin B. B., Geliev A. B. Tolstov D.V., Churakova G.G. and others. "Physical activity and immunological reactivity" (2003), Allergology and Immunology, Vol. 4, no. 3, pp. 46–64.

8. Bruunsgaard H., Galbo H., Halkjaer-Kristensen J., Johansen T.L., MacLean D.A., Pedersen B.K. "Exercise-induced increase in serum interleukin-6 in humans is related to muscle damage". (1997), J.Physiol, Vol.499 (Pt 3)., pp.833–841.

9. Bousquet J., Chanez P., Mercier J., Prefaut C. "Monocytes, exercise, and the inflammatory response ", (1996), Exerc. Immunol. Rev, Vol.2, P.35–44.

10. Gleeson M., Bishop N.C. "Elite athlete immunology: importance of nutrition" (2000), Int. J. Sports Med, Vol.21 (S.I), pp.544–550.

11. Gleeson M. "Mucosal immune responses and respiratory illness in elite athletes", (2000), Int.J. Sports Med, Vol.21 (S.I), pp.33–43.

12. Drenth J.P.H., Van Uum S.H.M., Van Deuren M. et al. "Endurance run increases circulating IL-6 and IL-Ira but dounregulates ex vivo TNF-a and IL-1 (3 production", (1995), J. Appl. Physiol, Vol.79, pp.1497–1503.

13. De Rijk R., Michelson D., Karp B., Petrides J., Galliven E., Deuster P., Paciotti G., Gold P.W., Sternberg E.M. "Exercise and circadian rhythm-induced variations in plasma cortisol differentially regulate interleukin-1(3 (IL-1(3), IL-6, and tumor necrosis factor-a (TNF-a) production in humans: high sensitivity of TNF-a and resistance of IL-6", (1997), J.Clin.Endocrinol.Metab, Vol.82, pp. 2182–2191.

14. Fleuren G.J., Nannmark U., Kuppen P.J.K. "The phenotypic heterogeneity of human natural killer cells: presence of at least 48 different subsets in the peripheral blood", (2001), Scan.J.Immunol, Vol.53, pp. 103–110.
15. Jonsdottir I.H. "Exercise immunology: Neuroendocrine regulation of NK cells", (2000), Int.J.Sports Med, Vol.21 (S.I), pp. 20–23.
16. Berg A. "Upper respiratory tract infection in athletes: Influence of lifestyle, type of sport, training effort, and immunostimulant intake", (2000), Exercise Immunology Review, Vol.6, pp. 102–120.
17. Robert R. Rich "Clinical Immynology". Priciples and Practict, (2006), Third edition, 1216 p.
18. Pedersen B.K., Bruunsgaard H., Ostrowski K., Krabbe K., Hansen H., Krzywkowski K., Toft A., Sondergaard S.R., Pedersen E.W., Ibfelt T., Schjerling P. "Cytokines in aging and exercise", (2000), Int.J. Sports Med, Vol.21 (S.I), pp. 4–9.
19. Smith J.A. "Exercise immunology and neutrophils", (1997), Int. J. Sports Med, Vol.18 (S.I), pp. 46–55.

УДК 796.81-043.61

Чеплыгин В.П.
доцент, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Рябина С.А.
старший преподаватель
«Национальный государственный университет фискальной службы Украины», г. Ирпень

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

В результате проведенного анализа показано, что одним из важных признаков физической культуры личности является применение специальных факторов, которые способствуют развитию физической культуры в современном обществе и которые направлены на всестороннее совершенствование человеком своей физической природы: степени ориентации человека на заботу о своём здоровье и разнообразии средств, которые человек использует для достижения этой цели; организационно – методические умения что касается построения занятий физкультурно – оздоровительного направления; готовность помочь другим людям в их оздоровлении. Выявлено, что социальные факторы, способствующие развитию физической культуры в современном обществе – это процесс формирования потребностей а также мотивов и интересов к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой; этот процесс осуществляется за счёт использования человеком различных видов физкультурно - спортивной деятельности.

Ключевые слова: *социальные факторы, психология, физическая культура, социально – экономические факторы, социально – политические факторы, социально – культурные факторы.*

Чеплигін В.П., Рябіна С.А. Соціальні фактори, що сприяють розвитку фізичної культури в сучасному суспільстві. *В результаті проведеного аналізу показано, що однією з важливих ознак фізичної культури особистості є використання соціальних факторів, які сприяють розвиткові фізичної культури в сучасному суспільстві та які направлені на всебічне вдосконалювання людиною своєї фізичної природи: ступеня орієнтації людини на збереження свого здоров'я та на різноманітність засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно – методичні вміння людини стосовно побудови занять фізкультурно – оздоровчого напрямку; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні. З'ясовано, що соціальні фактори, які сприяють розвиткові фізичної культури в сучасному суспільстві – це процес формування потреб а також мотивів та інтересів до цінностей фізичної культури та до систематичних занять фізичною культурою; це процес здійснюється за рахунок використання людиною різних видів фізкультурно - спортивної діяльності.*

Ключові слова: *соціальні фактори, психологія, фізична культура, соціально – економічні фактори, соціально політичні фактори, соціально культурні фактори.*

Cheplygin V.P., Ryabina S.A. Social factors contributing to the development of physical culture in modern society. *At a result of done analysis it is showed that one of the important features of person's physical culture is the application of special factors which promote a development of physical culture at a modern society and which are directed to all – side improvement by a human his / her physical nature: a grade of human's orientation to saving his / her health and to a variety of means which a person uses for achievement of this goal; organizational and methodical skills concerning to building lessons of physical and healthy nature; a readiness to help other persons at their healthing. It is cleared that social factors promoting a development of physical culture at a modern society are the process of forming demands as well as motives and interests to values of physical culture and to systematical lessons on physical culture; this process is actualized at the expense of application by a person various sorts of physical and sport activities.*

There are a few factors which determine a development of a society. At sociology first of all moving forces of these factors are the activities of a humans based on their desire to requiring their demands. A required demand as well as the process of its requiring itself give new demands. So human's activities and society activities is changed and improved. However what new demands are risen from and at what manner new demands are risen? What kind of a nature of these demands?

Modern psychology thinks that new demands rise as a result of human's self – development; a nature of this self –

development is the influence on a subject. Transforming this subject a human influence on herself as if a human awakes up some sleeping forces. The life at all of its forms obligatory considers itself at a future. Both at alive building and at a nature of a human's demands it takes place. A demand always supposes some object (a subject) which it is necessary to meet; a demand state "supposes" a shift (at a case of successful doing demand cycle) by a state of requiring. Even being alive thing itself at a given moment is a fast reflection of a possibility of being at a next moment. One of the main indicators of a human's development is his / her demand sphere. At the same time non – requiring a human himself / herself as well as his / her acts gives him / her a stimulation to improving himself / herself; the activities and the environment. A desire to improve a situation as well as to delete hindrances and to give new quality moves a human and a society.

Key words: *social factors, psychology, physical culture, social and economic factors, social and political factors, social and cultural factors.*

Постановка проблемы. Факторов, определяющих развитие общества, несколько. К движущим силам этих факторов в социологии относят, в первую очередь, деятельность людей, в основе которой лежит их стремление к удовлетворению своих потребностей. Удовлетворенная потребность, сам процесс ее удовлетворения порождают новые потребности. Таким образом, изменяется и совершенствуется жизнедеятельность человека и общества. Однако откуда появляются и как возникают новые потребности, каков механизм их развития?

Современная психология считает, что новые потребности возникают в результате саморазвития человека, механизм которого состоит в воздействии на тот или иной предмет. Преобразуя его, человек воздействует на самого себя, он как бы будит дремлющие в нем силы. Вообще жизнь во всех ее формах обязательно предполагает себя в будущем. Это заложено и в строении живого, и в характере потребностей человека. Потребность всегда предполагает некоторый объект (свой предмет), который, по существу, еще надо встретить; потребностное состояние «предполагает» свою смену (в случае успешного осуществления потребностного цикла) состоянием удовлетворения. Даже само существование живого в любой данный момент есть опережающее отражение возможности существования в момент последующий. Одним из приоритетных показателей развития человека является его потребностная сфера. В то же время неудовлетворенность человека самим собой, своими делами дает ему импульс к совершенствованию себя, своей деятельности, своего окружения. Стремление улучшить ситуацию, устранить помехи, добиться нового качества и движет человеком и обществом.

Механизм формирования потребностей лежит и в основе индивидуальных, присущих каждому человеку движущих сил, составляя вместе основу движущих сил общества. Такими индивидуальными движущими силами являются ценностные ориентации, мотивация, потребности и удовлетворенность результатами деятельности.

Социальная жизнь людей развивает общественные потребности, которые как бы стоят над личностными, регулируют их, детерминируют их развитие, формируют новые. Удовлетворение общественных потребностей требует организации новых социальных структур, образования новых социальных институтов, совокупность которых составляет сферы общества - экономическую, социальную, политическую и духовную. В каждой из этих сфер развиваются и функционируют собственные движущие силы.

Движущими силами социальной сферы общества выступают потребности в подготовке людей к совместной общественной жизни, потребности в социализации и интеграции подрастающего поколения в общественную жизнь, объединение людей в группы и общности для совместной деятельности в той или иной области, потребности в адаптации населения к постоянно изменяющимся условиям жизни, регулирование и социальный контроль общественной жизни.

Анализ литературных источников. Физическая культура относится к социальной сфере общества. В ее основе лежат социальные потребности в физическом совершенствовании людей, в формировании у них двигательных навыков и умений, в оздоровлении, реабилитации, рациональной организации свободного времени. Этими потребностями и продиктована необходимость организации особого социального института — физической культуры. Необходимость и стремление людей к удовлетворению социальных потребностей в физкультурной деятельности составляет одну из основных движущих сил, определяющих развитие физической культуры.

Общественная жизнь складывается из взаимодействия всех сфер и областей общества, составляющих в целом единый социальный организм. При этом трудно выделить такую область жизнедеятельности общества, которая была бы абсолютно приоритетной. Тем не менее такие социальные институты, как экономика, культура, политика, во многом определяют уровень социальной жизни любого общества. Движущие силы этих ведущих сфер общества воздействуют на другие, существенно детерминируя их развитие, в одних случаях замедляя его, в других, — наоборот, ускоряя. Таким образом появляются интегральные общественные факторы: социально-экономические, социально-политические, социально-культурные, обусловливающие функционирование и развитие как общества в целом, так и каждого его компонента. В физической культуре воздействие экономических, политических, духовных факторов особенно заметно. Предмет физкультурной деятельности — физическое состояние человека, его телесность, физическое здоровье, т. е. то, без чего не может процветать ни одна сфера общественной деятельности. Любому человеку, независимо от того, какова его профессия, необходимо в первую очередь иметь хорошее, крепкое здоровье. Физическая культура посредством физического совершенствования, оздоровительного, рекреативного воздействия оказывает влияние и на экономическую, и на политическую, и на духовную жизнь общества. Исследование физической культуры в системе современного социума является одним из важных направлений социологических исследований, поскольку они дают ответы на вопросы: какое место занимает физическая культура в обществе, как она взаимодействует с другими социальными институтами.

Цель: учесть особенности последних достижений теории и методики физического воспитания что касается

развития физической культуры в современном обществе.

Методы исследования: для выполнения данной работы был проведен анализ литературных источников, анализ педагогического опыта, педагогическое наблюдение, анализ материалов периодической прессы, статей современных авторов.

Изложение основного материала исследования. Представить механизм существования и функционирования движущих сил общества, и в частности физической культуры, достаточно сложно, мы попытались нарисовать лишь общую картину этого процесса. Детальное рассмотрение роли и значимости ведущих факторов позволит оценить их влияние, а значит, и влияние общества на процесс развития физической культуры как социокультурного явления.

Социально-экономические факторы. Трудно переоценить значение и роль экономики, которую она играет в жизнедеятельности любого человека и общества в целом, поскольку люди прежде всего должны биологически обеспечивать свою жизнь — есть, пить, одеваться, иметь жилье. Чтобы все это иметь, необходимо трудиться, производить материальные блага, распределять их, т.е. сознательно преобразовывать окружающую среду в полезные для жизни объекты. Известно, что в процессе труда происходит и формирование самого человека, развиваются его способности, формируются умения и навыки, а вместе с ними возникают и потребности. Это делает производство основой, фундаментом жизнедеятельности людей любого общества.

Физическая культура интенсивно воздействует на экономическую сферу жизни государства и общества — на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей. Для того чтобы повысить благосостояние общества, необходимо обеспечить интенсивный рост экономики, зависящий от многих факторов, среди которых ведущие — качественный уровень рабочей силы и высокий производительный труд. Систематические занятия физическими упражнениями, существенно повышая физическую работоспособность человека, сказываются благоприятно на умственной деятельности. Во многих случаях это связано с влиянием физической деятельности на организм человека, способствующей развитию общей выносливости, совершенствованию волевых и моральных качеств, которые при прочих равных условиях делают более успешной трудовую деятельность. Многочисленные исследования свидетельствуют, что систематические физкультурные занятия значительно продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. В современном обществе, когда население многих цивилизованных стран неуклонно стареет, а количество родившихся детей имеет постоянную тенденцию к снижению, проблемы продления трудоспособного возраста имеют первостепенное значение.

Роль физкультурных занятий в здоровье нации, в том числе и в российском обществе, общепризнанна. Доказательством могут служить новые спортивные сооружения, выпуск качественных спортивных товаров. Таким образом, именно экономика создает условия для эффективной физкультурной деятельности. Зависимость материальной базы от развития экономики очевидна. Первоначально физкультурная деятельность не требовала организации особых условий и обходилась естественными средствами — дорожками для бега, водоемами для плавания и т.д. Затем появляются специальные приспособления, гимнастические снаряды, площадки, стадионы, бассейны, залы для спортивных игр, катки, лыжные трассы и т.д. Физкультурная практика начинает создавать искусственную среду — тренажеры, приспособления, позволяющие выполнять упражнения специальной тренировочной направленности. Развитие экономики обусловило возможность для подготовки и содержания специалистов по физической культуре, а также финансовое, кадровое, научное обеспечение в обслуживании физкультурной деятельности.

Важнейшими условиями активной самостоятельной физкультурной деятельности является экономическое благополучие людей, их удовлетворенность предметами первой необходимости. Экономика обеспечивает нужный для человека уровень благосостояния, создает предпосылки для появления свободного времени и средства для его рационального проведения.

При исследовании социально-экономических факторов физкультурной деятельности используются социологические методы. Чаще всего — метод анализа документов: всевозможных отчетов, периодических изданий, статистических данных.

Одно из первых социологических исследований в сфере физической культуры было направлено на изучение роли, места и социально-экономической эффективности физкультурной деятельности в социальной жизни. В Северодонецке - городе, где активно развивалось физкультурно-спортивное движение («Город здоровья и спорта»), были проведены комплексные обследования трудящихся ряда промышленных предприятий, в том числе и массовые социологические опросы, которые позволили научно обосновать экономическую эффективность систематических занятий физическими упражнениями.

Социально-политические факторы. Политика — это управление обществом при помощи государства, его политических институтов. Политическая деятельность связана с обретением, удержанием и использованием власти. Суть ее состоит в использовании власти, в способности оказывать определяющее воздействие на поведение людей с помощью силовых структур. Отсюда социально-политический фактор — воздействие политики на социальные процессы, на те или иные социальные факты, на образ жизни и поведение людей, социальных общностей. В сфере политики находится все общество в целом и составляющие его социальные институты. Не является исключением в этом смысле и физическая культура.

Роль политики в сфере физической культуры состоит в регулировании правовых и идеологических аспектов физкультурного движения, в определении его статуса в обществе. Таким образом, политическая сфера общества создает условия для организации физкультурной деятельности людей. Она обеспечивает право заниматься ею в соответствии с интересами и потребностями населения. В то же время государственная политика может играть и стимулирующую роль, предоставляя льготные условия для развития тех социальных функций физической культуры,

которые выгодны государству.

Как показывают исследования авторов, специальная физическая подготовка войск впервые была введена в вооруженных силах по инициативе и в интересах правящих классов в конце XVIII в. Вначале специальная физическая подготовка вводится в суворовской армии, а затем организуются занятия по гимнастике в кадетских корпусах. В середине XIX в. были созданы специальные курсы для подготовки преподавателей военно-физического воспитания. Для этого строятся специальные гимнастические залы. Физическая культура и спорт широко используются в пропагандистских целях, для популяризации политических лидеров, партий, движений, в предвыборных и других кампаниях. Таким образом, совершенно очевидно, что физическая культура служит политике. В современных государственных структурах есть официальные организации, управляющие физической культурой, которые контролируют, поддерживают и стимулируют физкультурную активность людей.

Социокультурные факторы. Воздействие духовной сферы общества на общественную жизнь складывается из культурной жизни общества, из социокультурных факторов. К таким факторам относятся общественное сознание, ментальность общества, нравственные нормы, художественные взгляды и предпочтения, религиозные верования, наука и искусство. Духовная сфера общества — это формирование мировоззрения, знаний, идей и взглядов, образцов поведения, представлений и верований, их распространение через образование, воспитание, посредством массовой информации, путем проведения массовых мероприятий и другой социальной работы. В задачи социологии входит изучение социокультурных факторов как основных составляющих развития общества. Социология физической культуры, в свою очередь, изучает их воздействие на физкультурную деятельность и обратное воздействие физической культуры на духовную жизнь общества. Действие социокультурных факторов состоит в формировании ценностного отношения к физкультурной деятельности различных групп населения, в упорядочении этой деятельности, придании ей организационно-управленческого характера. Немаловажно для социологии физической культуры исследование эффективности этих процессов. Механизм формирования ценностного отношения во многом обусловлен уровнем общественного мнения в отношении полезности физической культуры и спорта, пропаганды, рекламы, качеством физкультурного образования и воспитания, обучения физическим упражнениям. Особое место здесь занимает политическая идеология. Например, призыв к осуществлению лозунга о национальной безопасности путем оздоровления нации, и в первую очередь молодого поколения, является сейчас одним из важнейших стимулов в развитии физической культуры и спорта в обществе.

Институт религии, как показывает история развития общества, играл значительную роль в данном процессе, когда спортивная победа рассматривалась как дар богов. В современном обществе церковь также старается придать религиозную окраску различным соревнованиям; религиозные амулеты, молитвы спортсменов перед стартом — обычные явления для нынешних спортивных соревнований.

Выводы. Результаты научных исследований, доказывающие эффективность влияния физических упражнений на здоровье занимающихся, их физическое состояние и подготовленность, также могут ориентировать людей на положительное отношение к физкультурной деятельности.

Социокультурные факторы определяют направление движения в развитии физической культуры, придают ей целесообразность, наполняют духовностью, идеологией и ценностным смыслом. В то же время и физическая культура оказывает воздействие на духовную жизнь общества. Достаточно вспомнить героев русских сказок, художественных произведений, которые, как правило, отличаются не только силой духа, но и выносливостью, быстротой, крепким телосложением. Телесная красота во все века ценилась как одна из эстетических ценностей. В основе любого конкурса красоты телесность рассматривается как один из главных признаков. Красивые, здоровые люди определяют атмосферу благополучия общества и являются залогом его процветания.

Социология физической культуры дает возможность изучать влияние социокультурных факторов на развитие этой сферы жизни общества, находить количественные характеристики его оценки путем использования социологических методов, от общеизвестного опроса до метода социального эксперимента.

Литература

1. Лубышева Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2004 - № 4 – с. 2 – 6.

2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева – М.: Академия, 2004 – 237 с.

3. Лубышева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов. (Текст) / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1993 – с. 19 – 21.

4. Столяров В., Биховська І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури та фізкультурного виховання (інноваційний підхід) // Теория и практика физической культуры, 1998, № 5 0 с. 11 – 15.

Reference

1. Phillips B. Body for life. 12 weeks to mental and Physical Strength. Harper Collins Publishers. 1999.- 201p.

2. Physical education for lifelong fitness: The physical best teacher”squite / American Allians for health, physical education, recreation and dance.- VSA: Human Kinetics, 1999. – 398 p.

Шашлов М.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Приазовський державний технічний університет

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

У зв´язку із постійним науково-технічним розвитком суспільства виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, яка є у більшості випадків причиною виникнення різних захворювань. У статті розкрито основні причини її виникнення та охарактеризовано варіанти вирішення за рахунок інтенсивного використання всіх засобів фізичної культури.

Ключові слова: *рухова активність, студенти, здоров'я, фізичне виховання.*

Шашлов Н .И. Двигательная активность студенческой молодежи как средство укрепления здоровья. *В связи с постоянным научно-техническим развитием общества возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, которая у большинства случаев причиной возникновения различных заболеваний. В статье раскрыты основные причины ее возникновения и охарактеризованы варианты решения за счет интенсивного использования всех средств физической культуры.*

Ключевые слова: *двигательная активность, студенты, здоровье, физическое воспитание.*

Shashlov N. Movement activity of student young as a form of health structure. *Due to the constant scientific and technical development of the society there is a lack of motor activity in students of institutions of higher education, which in most cases causes the occurrence of various diseases. The article reveals the main causes of its occurrence and describes solutions for the intensive use of all means of physical culture. Of particular importance it acquires in modern society, when the person is raised by increased demands due to accelerating the overall pace of life, the effects of the consequences of socio-economic and ecological disasters, constant information and psycho-emotional load, that is, modern man throughout his life is constantly encountered with various stress-related factors.*

Intensification of educational work gradually exerts a strong psychophysical effect on the young organism of students, which has not yet formed, which subsequently leads to overloading of the organism and various diseases.

The main means of health promotion is motor activity, which effectively solves the problem of maintaining health, restoration of work capacity and ensuring the normal life of student youth.

Key words: *motor activity, students, health, physical education.*

Постановка проблеми. Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді, [1]. Особливого значення вона набуває у сучасному суспільстві, коли до людини висуваються підвищені вимоги завдяки прискоренню загального темпу життя, дії наслідків соціально-економічних й екологічних катастроф, постійним інформаційним та психоемоційним навантаженням, тобто, сучасна людина протягом всього свого життя постійно зустрічається з різними стресогенними факторами.

Сучасна система навчання у закладах вищої освіти ставить високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді [4]. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, стан здоров'я студентів в Україні невпинно погіршується. За останні роки методика проведення навчальних занять у ЗВО особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Інтенсифікація навчальної праці поступово чинить сильну психофізичну дію на молодий організм студентів, який ще не сформувався, що призводить згодом до перевантаження організму і різних захворювань.

Основним засобом зміцнення здоров'я є рухова активність, яка ефективно вирішить завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді.

Аналіз літературних джерел та публікацій. Численні дослідження проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді, які проводили науковці Ю. П. Кобяков, А. В. Магльований, Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов, С. В. Трачук, О. М. Балакірєва, підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність. Визначення оптимального режиму рухової активності для різного вікового контингенту давно належить до особливо актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання, яка привертає увагу як окремих дослідників М. М. Амосов, В. К. Бальсевич, А. В. Магльований, Л. П. Пилипей, В. В. Остапенко, Е. В. Давиденко, С. В. Трачук, А. Р. Радзієвский, так і авторські колективи [3].

Про позитивний вплив фізичних навантажень із оздоровчим спрямуванням на розумову діяльність студентів відзначається в роботах ряду авторів А. Г. Фурманов, В. І. Ільїнича та ін.

Викладення матеріалу дослідження. Питання рухової активності та здоров'я людини було актуальними ще за часів Аристотеля (IV ст. до н.е.), який говорив про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Сьогодні це питання також потребує посиленої уваги, оскільки обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [3].

Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у

вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [1]. Більшість студентської молоді належно не піклується про своє здоров'я, а як і доросле населення бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [2]. Адже рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. У цьому зв'язку стає все більш актуальною проблема недостатньої рухової активності студентів [3].

Сьогодні, коли суспільство знімає із себе турботи про здоров'я населення, особливо це стосується молоді, кожна молода людина має потурбуватися про себе сама. Через це акцент в охороні здоров'я студентів зміщується у бік активізації в цьому самих студентів, підвищення у них рівня знань, оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя. Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичного здоров'я. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є чинником збереження здоров'я та покращення рівня навчальних досягнень. Це зумовлено недостатньою поінформованістю студентів про здоровий спосіб життя (режим харчування, раціональний графік навчання, відпочинку, фізичних вправ, гігієни тощо). Крім того, недостатня рухова активність зумовлена й низькою мотивацією до занять фізичною культурою та недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів [4].

Перед сучасною системою освіти постає ця проблема більш гостро і вирішити проблему саме фізичного виховання студентської молоді в рамках існуючої системи освіти доволі складно. Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало науковців, які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини [3]. Визначені фактори, що впливають на підтримку рухової активності студентської молоді: раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження у закладах вищої освіти або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови тощо. Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено немало наукових праць, де розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей різного віку, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [1].

За даними науковців тривалість та інтенсивність фізичних навантажень студентів, то вони повинні відповідати можливостям молодої людини, рівню її фізичної підготовленості. Оптимальною вважається рухова активність 5 разів на тиждень з тривалістю тренування від 30 до 60 хвилин. А якщо ж обмежитися ходьбою, то тут норми такі: менше 5000 кроків на день – малорухливий спосіб життя; від 7500 до 10000 – рухливий спосіб життя; від 10000 до 12500 – рекомендований спосіб життя (оцінювати можна лічильником кроків або враховувати, що в одному кілометрі приблизно 1250 кроків) [1].

Тому, рухова активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо студентському віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем [2]. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Таким чином, ведення активного способу життя може допомогти уникнути значної кількості проблем із здоров'ям. Універсальним способом тримати себе в гарній фізичній формі є рухова активність. У зв'язку з широким залученням різних систем організму до фізичних рухів, вона здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу. Денною нормою вважається 3 години пішої ходи, а вранішня пробіжка допоможе прокинутись усьому організму. Молодим людям з нормальними фізичними показниками бажано тричі на тиждень по кілька годин займатись будь-яким видом спорту або виконувати комплекс вправ. Це сприятиме подальшому удосконаленню їх фізичної працездатності, нормалізації самопочуття та скеровуватиме до самовдосконалення в усіх сферах життя.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже вірно організовані рухова активність і фізична культура впливають на психологічне і фізичне здоров'я студентської молоді, на успішність діяльності, формування особистості і стиль життя в цілому. Тому на сучасному етапі розвитку нашого суспільства дослідження, які присвячені пошуку стратегій психологічної та соціальної підтримки студентів, створення умов збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентської молоді, набувають безперечної актуальності та соціальної значущості.

Література

1.Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікєєв ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 19 с.

2.Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.

3.Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху – Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370 – 374.

4.Оксьом П. М. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т.Є Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 107. Т. І. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 258–260.

References

1. Anikiev D. M. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Phys. upbringing and sports: 24.00.02 / D. M. Anikeev; National Unity of Physical Education and Sports of Ukraine. - K. - 19 p.

2. Грибан Г. П. (2009) Life activity and motor activity of students: [monograph] / G. P. Griban - Zhytomyr: View of Ruta. - P. 389-432.

3. Dubogay O. D.(2004) Factors that determine the effectiveness of physical education of students of a special medical group / O. D. Dubogay // Current problems of movement development - Sport for all in the context of European integration of Ukraine: Math. science-practice conf. - Ternopil. - P. 370 - 374.

4. Oksom P. M. (2013) The peculiarities of the general and physical education and recreational motor activity of students of higher pedagogical educational institution / P. M. Oksom, L. I. Berezhna, T. Ye. Krivodud // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after. T. G. Shevchenko [Text]. Whip 107. T. I. - Chernigov: ChNPU. - p. 258-260.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках, де через кому вказується номер джерела та сторінка цитування у виданні. Наприклад: [8, с. 17]. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: http://vak.in.ua/). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (http://nbuv.gov.ua/node/929). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнового автоматичного формування посилань: http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа).

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст та достовірність наведених даних, посилань та відсутність плагіату тощо відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Після рецензування статті повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор оплачує видання і обов'язково надсилає копію квитанції про сплату на електронну адресу оргкомітету.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 40 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку в **Приват Банку 5168 7573 3561 9427 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни), після оплати надіслати повідомлення SMS на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 15 числа, випуск та отримання збірника - наприкінці місяця.

REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: http://vak.in.ua/). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (http://nbuv.gov.ua/node/929). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Design of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English version, full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian, and 250-300 words in English.

The articles submitted with violations of the listed requirements are not considered by the editorial board.

Individual files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document).

The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of higher international academic standards of quality and edited. The content and relevance of the data, links and lack of plagiarism, etc., are the responsibility of the authors. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

Electronic version of materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.).

The number of the journal to indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy by the 15th day of the current month.

After reviewing the article, the notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address. Only for the positive conclusion regarding the publication of the article the author pays for the publication and necessarily sends a copy of the receipt for payment to the e-mail address of the organizing committee.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 40 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 5168 7573 3561 9427 (by the name of Minenko Liliya Viktorovna), after payment, send an SMS to +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds .

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

Articles are accepted on a monthly basis until the 15th day, issue and receipt of the collection - at the end of the month.