НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 2 (108) 19

ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal **for the ICI Journals Master List 2016** evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)" has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

ICV 2017 = 63.15

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

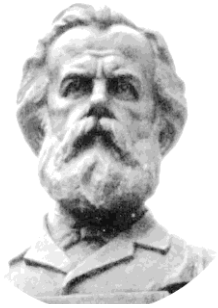
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проектів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підгрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

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 2 (108) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2019

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, 2019 – Випуск 2 (108)19. – с. 193

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;
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

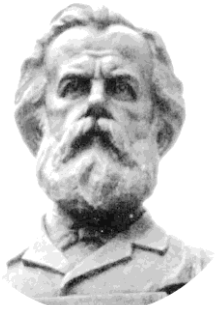
ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2019 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019

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 2 (108) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019

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, 2019 - Issue 2 (108) 19. – s. 193

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;
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, 2019 © *National Pedagogical Dragomanov University*, 2019

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 2 (108) 2019

1. *Koutchouk S. Mohamed, Z. Mohamed, MokranI Djamel* WEIGHTS AND THE PLYOMETRIC TRAINING AS CONNECTION TO IMPROVE MUSCLES CAPACITIES GROWTH AMONG VOLLEYBALL PLAYERS..... 9
2. *Асаулюк І. О.* ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ..... 13
3. *Афанасьєв С. М.* ОСОБЛИВОСТІ ПОШКОДЖЕННЯ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ..... 16
4. *Бабич Т. М., Балухтина В. В.* АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ПРИ ПОМОЩИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 21
5. *Бойчук Р. І.,, Короп М. Ю., Крижанівський В. Р., Бєлявський І. Л.* ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСІВ СПРИЙНЯТТЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ..... 26
6. *Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В.* РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНІХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 30
7. *Гуртова Т. В., Король О. С., Незгода С. П., Стецяк О. Б.* ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОБ'ЄКТ НОВОВВЕДЕНЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД..... 33
8. *Дейнеко А. Х.* ОЦІНКА СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 11-12 РОКІВ ЗА КРИТЕРІЄМ ВМОТИВОВАНОСТІ ЇХ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ..... 37
9. *Джим В. Ю., Мулик В. В.* МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ СТУДЕНІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 40
10. *Дутчак М. В., Чеховська Л. Я.* КАДРОВІ ПОТРЕБИ СФЕРИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ..... 46
11. *Заверікін А. М., Безгребельна О. П., Цьовх Л. П., Світлик В. В.*ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 52
12. *Задорожна О. Р., Хомяк І. І.* АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ (НА ПРИКЛАДІ БОКСУ, ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ТА ТХЕКВОНДО ВТФ..... 56
13. *Зюзь В. Н.* ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПГТУ..... 60
14. *Карленко В. П., Кравченко О. А., Холодова О. С. Смірнова З. Д., Хуртик Д. В., Вінник О. О., Єфанова В. В.* ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БІАТЛОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ..... 66
15. *Качур Є. Ю., Мерзлікіна О. А., ПогорілаО. В.* СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ..... 88
16. *Кормільцев В. В., Марценюк І. М.* СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА..... 91
17. *Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І.* ЯКІСТЬЖИТТЯ І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ..... 95
18. *Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Буток О. В., Сокіл О. А.* ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ ДО ВСТУПУ ВНЗ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ)..... 100
19. *Лебединець Н. В., Плиска О. І., Мельниченко О. С., Шкробанець І. Д.* АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МЕДИКО-СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ..... 105
20. *Мельніков А. В., Єдинак Г. А., Слюсарчук В. В.* ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОЗРОБКИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ..... 111
21. *Нестерчук Н. Є., Гриценюк Р. А., Рабченюк С. В.* ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ..... 115
22. *Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І.* ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ ТА НІДЕРЛАНДАХ..... 122
23. *Новицька Н. А., Іванов І. В.* ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ЧЕРЛІДИНГУ..... 128
24. *Омельчук О. В.. Дяченко Л. А.* СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАКЛАДУ... 131
25. *Пасічник В. М., Згоба В. Л.*ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 135
26. *Пилипенко В. М., Настояща У. В., Педорич А. В., Дробот Д. С.* ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТСЬКО-СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 140
27. *Пронтенко К. В., Безпалий С. М., Бикова Г. В., Мазур І. М., Федченко О. С., Штома В. Д.* ДИНАМІКА ВАГО-ЗРОСТОВИХ ПОКАЗНИКІВ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ..... 144

28. *Стадник С. О.* СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТОК БРЕНДУ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ..... 147
29. *Терещенко В. І., Бойченко С. В., Залойло В. В.* ЗАСОБИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ – ОСНОВА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА..... 153
30. *Трачук С. В., Бричук М. С., Куликовська С. М., Цикало Л. С.* ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 156
31. *Філіппов М. М., Кузьміна Л. М., Ільїн В. М., Клименко Г. В.* ГЕНЕТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ СТІЙКІСТЮ ДО ГІПОКСІЇ НАВАНТАЖЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ..... 161
32. *Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Уряднікова І. В., Склярова Н. А.* ЕКОЛОГІЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У СПОРТІ ЯК НОВИЙ НАПРЯМОК ТА РОЗДІЛ ЕКОЛОГІЇ СПОРТУ..... 166
33. *Череповська О. А., Хрипач А. Г., Світлик В. В., Куспиш О. В.* ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РОЗРОБЛЕНОГО МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 170
34. *Шевцов С. М., Гончарук Н. Л.,Котко Д. М., Левон М. М.* ДЕЯКІ ПИТАННЯ АНТРОПОМЕТРІЇ ДЛЯ ВІДБОРУ ТА ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ..... 175
35. *Ярмоленко М. А., Жуков В. А.* ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ..... 179
36. *Яцковський В. В., Мельник В. О., Кудріна Н. В., Гнатчук Я .І.* УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СТРІТБОЛІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ..... 186

CONTENTS 2 (108) 2019

1. *Koutchouk S. Mohamed, Z. Mohamed, MokranI Djamel* WEIGHTS AND THE PLYOMETRIC TRAINING AS CONNECTION TO IMPROVE MUSCLES CAPACITIES GROWTH AMONG VOLLEYBALL PLAYERS..... 9
2. *Asaulyuk I.* PRACTICAL REALIZATION OF THE CONCEPT OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF ARTISTIC SPECIALTIES..... 13
3. *Afanasyev S.*FEATURES OF ACHILLES TENDON DAMAGE AND THE USE OF MODERN METHODS OF RESTORING MOTOR FUNCTION..... 16
4. *Babich T. M., Balukhtina V. V.* ADAPTATION OF YOUTH BEFORE ATTEMPT AT HEI FOR ADDITIONAL SELF-ASSISTANCE TO EMPLOY A PHYSICAL CULTURE..... 21
5. *Boychuk R., Korop M., Kryzhanivsky V., Belyavsky I.* IMPROVEMENT OF PERCEPTION PROCESSES IN ENGINEERING STUDENTS BY MEANS OF VOLLEYBALL..... 26
6. *Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A.* REALIZATION OF EDUCATIONAL TASKS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN PROCESS SPORT-GAMING ACTIVITIES..... 30
7. *Gurtova T., Korol A., Nezgoda S., Stetsyak O.* PHYSICAL CULTURE AS AN OBJECT OF INNOVATION IN UNIVERSITY: A MODERN APPROACH..... 33
8. *Deineko A.* ASSESSMENT OF THE HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF THE 11-12TH AGED PUPILS BY THEIR MOTIVATION TO WORK WITH PHYSICAL EXERCISES. 37
9. *Dhzym V., Mulyk V.* THE MOTIVATION OF EMPLOYMENT OF POWER SPORTS IS THE STUDEN OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS..... 40
10. *Dutchak M., Chekhovska L.* STAFFING NEEDS OF HEALTH FITNESS FIELD IN UKRAINE..... 46
11. *Zaverikin A., Bezgrebelny E., Tsjovkh L., Svitlyk V.* EVALUATION OF THE IMPACT OF MOBILE AND SPORTING GAMES IN IMPROVING THE INDICATORS OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION..... 52
12. *Zadorozhna O., Khomiak I.* ANALYSIS OF THE CONTENT OF TACTICAL TRAINING IN LEGAL DOCUMENTS IN MARTIAL SPORTS (ON THE EXAMPLE OF BOXING, GRECO-ROMAN WRESTLING AND TAEKWONDO WTF)..... 56
13. *Zyuz V.* PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES OF PSTU..... 60
14. *Karlenko V., Kravchenko A., Kholodova O., Smirnova Z., Hurtik D., Vinnik A., Efanova V.* COMPETITIVE ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED BIATHLONISTS AS ONE OF THE FACTORS FOR IMPROVING THEIR TECHNICAL SKILLS..... 66
15. *Kachur Ye.Yu., Merzlikina O. A., Pogorila O. V.* MODERN VIEW ON THE PROBLEM OF PHYSICAL THERAPY OF WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE SPINE IN THE LUMBAR SECTION IN THE POST-HOSPITAL PERIOD..... 88
16. *Kormiltsev V., Martseniuk I.* MODERN APPROACHES TO PHYSICAL REHABILITATION OF ATHLETES WITH BACK PAIN..... 91
17. *Krutsevych T., Ivanik O., Pogasiy L.* QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY OF MEN AND WOMEN OF THE SECOND MATUREAGE. 95
18. *Lavrentiev A., SergienkoY., Sokol O., Butok O.* PROBLEMS OF PHYSICAL ACTIVITY OF CADETS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF LAW ENFORCEMENT BODIES OF UKRAINE (ON THE EXAMPLE OF THE TAX POLICE)..... 100
19. *Lebedynets N., Plyska O., Melnychenko O., Shkrobanets I.* ACTUAL QUESTIONS FOR MEDICO-SOCIAL REHABILITATION PARTICIPANTS OF HOSTILITIES: EXPERIENCE AND PROSPECTS..... 105
20. *Melnykov A., Iedynak G., Sliusarchuk V.* EFFECTIVENESS OF EXPERIMENTAL DEVELOPMENT IN PREPARATION OF FUTURE BORDER GUARD OFFICERS TO PHYSICAL EDUCATION OF PERSONNEL..... 111
21. *Nesterchuk N., Hrytseniuk R., Rabcheniuk S.* PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF ATHLETES-DANCERS..... 115
22. *Nikolayenko V., Vorobyov M.* COMPARATIVE ANALYSIS OF ORGANIZATION OF SPORTS RESERVE PREPARATION FOR PROFESSIONAL FOOTBALL IN UKRAINE AND THE NETHERLANDS..... 122
23. *Novitska N., Ivanov I.* RESEARCH OF PHYSICAL PREPARATION INDICATORS OF STUDENTS OF THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION WHICH WILL HAPPEN IN THE CHERLIDING SECTION..... 128
24. *Omelchuk O. V.,Diachenko L. A.* THE MODERN VIEWS ON THE PROBLEM OF PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN OF YOUNG SCHOOLS WITH THE DISADVANTAGES OF THE OPTICAL SPECTRA IN CONDITIONS SPECIALIZED AGENCY..... 131
25. *Pasichnyk V., Zhoba V.* ASSESSMENT OF THE MENTAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE.. 135
26. *Pylypenko V., Nastoiashcha Ul., Pedorych A., Drobot D.* THEORETICAL ASPECTS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF CADETS-STUDENTS' YOUTH BY MEANS OF SPORTS-GAMING ACTIVITIES..... 140
27. *Prontenko K., Bezpaliy S., Bykova G., Mazur I., Fedchenko O., Shtoma V.* DYNAMICS OF WEIGHT AND HEIGHT INDICES OF CADETS IN THE PROCESS OF KETTLEBELL LIFTING CLASSES..... 144
28. *Stadnyk S. O.* CREATION AND DEVELOPMENT OF THE BRAND AS A PREREQUISITE FOR ENSURING THE COMPETITIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ORGANIZATIONS..... 147

29. *Tereshchenko V., Boychenko S., Zaloylo V.* METHODS OF SPORTS TRAINING - THE BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL MOTOR QUALITIES OF A FOOTBALL PLAYER..... 153
30. *Trachuk S., Brychuk M., Kulikovskaya S., Tsykalo L.* DIAGNOSTICS OF THE LEVEL OF SATISFACTION OF MOTIVATION COMPONENT OF PREPAREDNESS OF TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION TO PROFESSIONAL ACTIVITY..... 156
31. *Filippov M., Kuzmina L., Ilyin V., Klimenko A.* GENETIC RELATIONSHIP BETWEEN RESISTANCE TO HYPOXIA OF THE LOAD AND THE PERFORMANCE OF ATHLETES..... 161
32. *Tsyganenko O., Pershehuba Ya., Uriadnikova I., Sclarova N.* ECOLOGICAL MANAGEMENT IN SPORTS AS A NEW DIRECTION AND DIVISION OF SPORTS ECOLOGY..... 166
33. *Cherepovskaya E., Khripach A., Svitlyk V., Kuspish A.* THE OPTIMIZATION OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS USING THE DEVELOPED METHODICAL SYSTEM IN THE PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS..... 170
34. *Shevtsov S., Goncharuk N., Kotko D., Levon M.* SOME QUESTIONS OF ANTHROPOMETRY FOR THE SELECTION AND TRAINING OF HIGHLY SKILLED ATHLETES..... 175
35. *Yarmolenko M., Volodymyr Z.* PSYCHOEMOTIONAL STATE AS A FACTOR OF THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALLERS WITH DEVIATIONS IN MENTAL DEVELOPMENT..... 179
36. *Yatskovskyy V., Melnyk V., Kudrina N., Yaroslav G.* IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES IN STREETBALL: PROSPECTS OF RESEARCH..... 186

Koutchouk Sidi Mohamed, Zerf Mohamed, Mokrani Djamel
University of Mostaganem, Algeria

WEIGHTS AND THE PLYOMETRIC TRAINING AS CONNECTION TO IMPROVE MUSCLES CAPACITIES GROWTH AMONG VOLLEYBALL PLAYERS

Purpose. The researchers used the experimental method, design by three experimental groups controlled by the control group. Each group is composed of 16 players. Practice deference method to develop their muscles capacity training (Training with weights, plyometric, mixed and traditional as group control). Material and methods. After applying the training program for 10 weeks and after treating statistically the brut results. Results. The researchers found significant differences between the pre and post in favor post measurement for each method training practiced. Record in favor of a group dealing with the weight and plyometric training compared to other models training used in this study, according to post-test results. In the benefits of mixed (weights and Plyometric) flown by training separately at the last control group. Our results are in conformity with the conclusion present by Valdan M, et al (2006) that mixed training is the effectiveness of the force development characterized by the speed [1]. Compared to weights and Plyometric separately [2]. Confirmed by Toplica et al., (2002) throughout the training season [3].
Keywords: *Training with weights - Plyometric Training - Muscle Ability*

Ваги та пліометричні тренування як зв'язок для підвищення росту м'язів у волейболістів. *Призначення. Дослідники використовували експериментальний метод, розроблений трьома експериментальними групами, контрольованими контрольною групою. Кожна група складається з 16 гравців. Практикуйте метод відхилення, щоб розвивати підготовку м'язів (тренування з вагами, пліометричними, змішаними і традиційними як груповий контроль). Матеріал і методи. Після застосування програми тренування протягом 10 тижнів і після лікування статистично брут результати. Результати. Дослідники виявили значні відмінності між попередньою і посадою на користь пост-вимірювання для кожного практичного методу навчання. Запис на користь групи, що займається ваговою та пліометричною підготовкою, порівняно з іншими моделями навчання, що використовуються в цьому дослідженні, за результатами після тестування. У перевагах змішаних (ваг і пліометричних) пролетіли навчання окремо в останній контрольній групі. Наші результати відповідають висновку Valdan M, et al (2006), що змішана підготовка - це ефективність розвитку сил, що характеризується швидкістю [1]. Порівняно з вагами і Пліометрично окремо [2]. Підтверджено Toplica et al., (2002) протягом всього тренувального сезону [3].*
Ключові слова: *Тренування з вагами - Пліометричне тренування - здатність м'язів.*

Introduction. Sports training is considered an educational task. It is based on scientific methods that are used in different sides of preparation, physical appearance, skillfulness, planning and psychological training. Beyond the Principle of complementary between these sides is realized in order to let the player reach the highest sports levels. For that, the sports training was planned on scientific bases by wide spreading the use of different sciences to improve the players' performance in executing the planned program [4]. The game of volleyball is one of the group games, which is inevitably treated with the hand of evolution to develop the game. Heconsiders himself one of the specificities of the favourite game. Currently, it is clearly showed that these creations are distinguished from their dynamics and their excitations, in particular, those who are more defensive at the moment of the attack. They are rich in technical skill games. Indeed the last ESRB includes smash of passage with different types of shipment, striking, blocking, reception service and receipt of bullets.

The training with weights has an important role in the development of muscle strength of the volleyball player as the nature of the performance skills in this sport requires a force characterized by the speed and then the training with weights is necessary among the contents of training programs 5]. Additionally to the Plyometric training techniques that are used by athletes in all types of sports to increase strength and explosiveness [6]. Plyometric consists of rapid stretching of a muscle (eccentric action) immediately followed by a concentric or shortening action of the same muscle and connective tissue. The stored elastic energy within the muscle is used to produce more force that can be provided by a concentric action alone [7].

For many researchers, plyometric training becomes one of the methods commonly used in the development of the distinctive force as fast as many of the sporting activities that require the integration of the maximum speed with maximum force muscle. Where this method contributes to overcoming the problems that the development of the distinctive strengths characterized by the speed faces [8]. Mentioned by Gambita (1999) that an attempt is made to reach a maximum degree of efficiency with force with methods, which are different or opposite in the direction inside the module or within a range of exercises9. Likewise, it is possible across the exchanging between weight either by using the explosive manner/method or by changing the load level or by changing the kind of contraction and muscle tension or from weight to plyometrics.

According to previous studies, the researchers concluded that the use of plyometric training has great importance in the development of physical characteristics and so does the training with weight. These studies agreed on the necessity of using both methods to develop the muscle power, especially the lower limbs and the process of upgrading [10].

Matavulj et al (2001) found that Plyometric training improved jumping performance in teenage basketball players11] and Kotzamanidis (2006) reported that Plyometric training enhanced jumping performance and running velocity in prepubertal boys [12].

The problem of the study design while observing the training sessions concerning the national championship teams of volleyball. It was obvious that there was a lack of diversification and combining modern method of training, particularly about special physical attributes development referring to this point of view the current study focuses on the use of both weight and plyometric

training to know the exchanging relationship between both methods in muscle and acclivity development for the volleyball players.

This study aims to find out the reciprocity relationship between the weight and plyometric training and its impact on the muscle capacity and the acclivity for the volleyball players through a proposed training program to identify:

1- The effect or the impact of weight and plyometric training on the muscle capacity and accession for the volleyball players.

2- Differences had taken place between the effect of training with weights and training with plyometrics, weight and plyometric training on the muscle capacity for the volleyball players.

3- The reciprocity relationship has an impact on the effect of training with weights and training with plyometrics, weight and plyometric training on the muscle capacity for the volleyball players.

Methodology: Researchers used the experimental method by choosing four groups. Three of them experimental and one control.

The research sample: The sample included 64 basketball players(16-18years) exercising in 04 teams from the West regional championship divided into equal four groups, with 16 players for each group. The first group using weight training, the second group using plyometric training, the third group using both kind of training and the fourth group is the control sample.

Physical tests:

1- Three partridge with right leg.
2- Three partridge with left leg.
3- Push medical ball (3kgs).
4- Vertical jump test.

Test protocol: Three partridges right/left leg: this test aims to measure the power characterized by the speed for the legs muscles. The candidate stands on one of his feet at the start line executing consecutive three partridges for as long as possible distance. Two tries are given for each leg (right/left). The best result is taken.

Push medical ball (3kgs). The candidate takes the initial position behind the start line holding the medical ball 3kgs standing in front of the throw zone. After giving the signal the candidate tries to throw the medical ball for as long as possible distance without lifting his feet from the ground while throwing. The best try is counted.

Vertical jump height test (VJHT). The vertical jump test has been shown to be a reliable test in measuring the jump performance of athletes. Each subject performed two practice jumps prior to testing to ensure proper jumping techniques. They were instructed to jump vertically (initiated from a knee flexion of 90°) and execute a maximum vertical jump while swinging their arms actively. Jump height was determined using a measuring tape fastened to a dark paper on which each candidate's pre-test and post-test jump chalk prints would be clearly recorded. Each candidate performed 2 practice jumps and the best score was used for analysis.

The main experiment: The fundamental experiment was applied for 10 weeks at a rate of three training sessions per week. The duration of each session was 100 mn taking into account the training load principals. The first group used a weight-training program, the second team Plyometric training while the third group applied a mixed training program combining training with weights and plyometrics, while the fourth group receive an ordinary training program.

Results

Table 1

Shows the parity homogeneity between the four groups in the variable under research.

Tests	Source of variation	Total square deviations	Average squares	P value calculated	Level significance
Three (3) partridge with right leg	Between groups	0.28	0.09	0.46	Non-significant
	Within groups	13.01	0.26		
Three (3) partridge with left leg	Between groups	0.04	0.01	0.14	Non-significant
	Within groups	5.02	0.06		
Push medical ball (3kgs).	Between groups	0.89	0.39	0.74	Non-significant
	Within groups	24.44	0.37		
Vertical jump test fixture.	Between groups	0.25	0.09	1.66	Non-significant
	Within groups	4.59	0.06		

F tabular value at the significance level 0.05 = 2.76 Degree of freedom (03,60).

It is obvious from the table that there were no statistically significant differences between the four groups (experimental & control). Because the calculated value is between 0.09 and 1.66 which is inferior of the tabulated (2.76) which confirmed parity before starting the basic study.

Table 2

Shows the differences between pre-test and post-test in each method

Statistical study		Pas-test		Post-test		T value
Samples	Tests	X	Y	X	Y	calculated
Training with weights group	Three partridge with right leg	3.76	0.18	4.79	0.10	20.06
	Three partridge with left leg	3.25	0.07	4.48	0.5	18.16
	Push medical ball 3kgs.	9.12	1.26	12.18	1.60	9.02
	vertical jump test fixture	3.14	0.33	3.67	0.25	6.30

training with plyometric group	Three partridge with right leg	3.51	0.11	4,97	0.21	17.04
	Three partridge with left leg	3.21	0.06	4,68	0.20	19.41
	Push medical ball 3kgs.	8.06	1.28	12,58	1.42	7.77
	vertical jump test fixture	3.12	0.22	3,92	0.27	6.41
Mixed training group (weight & Plyometric)	Three partridge with right leg	3.52	0.12	5.10	0.22	23.51
	Three partridge with left leg	3.15	0.211	4.95	0.30	19.97
	Push medical ball 3kgs.	8.00	1.25	13.31	1.29	10.26
	vertical jump test fixture	3.14	0.24	4.02	0.37	6.67
The control group	Three partridge with right leg	3.49	0.36	4.41	0.29	7.75
	Three partridge with left leg	3.19	0.39	3.58	0.36	7.81
	Push medical ball 3kgs.	8.25	1.38	10.06	1.33	8.24
	vertical jump test fixture	2.98	0.40	3.34	0.56	4.50

Tabulated T value at 63 degrees of freedom and significant level 0.05= 2.13.

Through the results obtained and mentioned in the above table, it is clear that the differences were statically significant compared to the Tabular T value 2.13 in all tests for all the groups in favour of post-measurement. Because the T calculated value is between 6.3 and 23.6 for the experimental groups while the controlled group is between 4.5 and 14.66 and all of them are superior to the tabulated value (2.13).

Table 3

shows the post-test analysis between the four groups for the physical tests under study

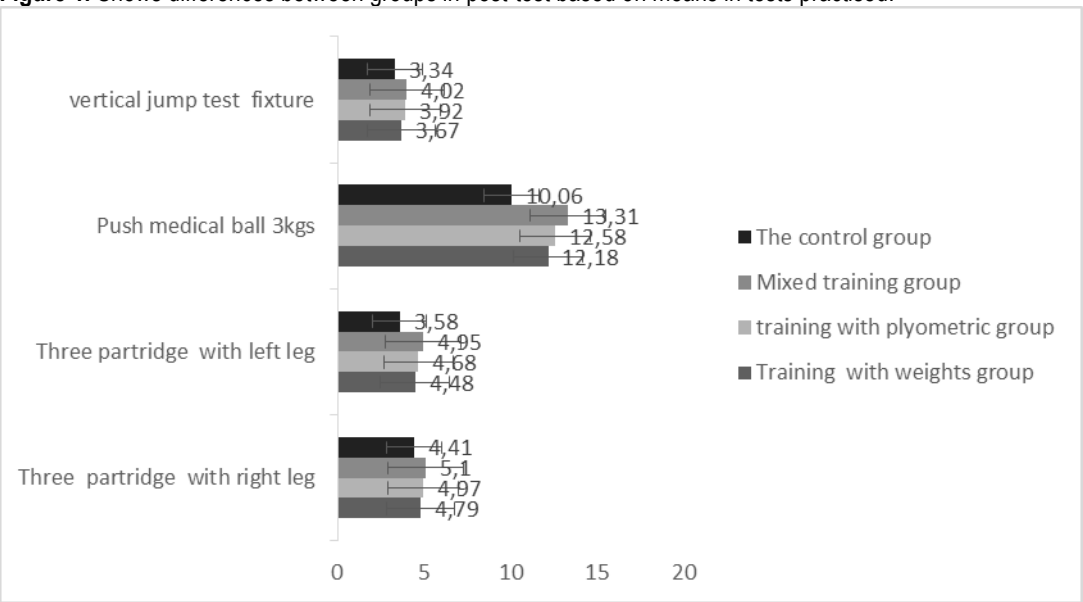
Tests	Variation Source	Total square deviations	Average squares	P value calculated	Level of significance
Three (3) partridge with right leg	Between groups	6.27	2.09	41.8	Significant
	Within groups	3.43	0.05		
Three (3) partridge with left leg	Between groups	9.18	3.06	38.25	Significant
	Within groups	4.95	0.08		
push medical ball 3kg	Between groups	52.39	17.46	8.15	Significant
	Within groups	128.68	2.14		
Vertical jump test fixture	Between groups	4.39	1.64	8.58	Significant
	Within groups	10.52	0.17		

F tabular P value at the significance level 0.05=2.76, the degree of freedom (03,60).

From the results illustrated in table (03) it is obvious that F statistical is a significant difference. Support by mean in the benefits of mixed (weights and Plyometric) flown by training separately at the last control group.

Discussion. Table (02) is clear that there were no moral differences between the four groups (experimental &control) which mean that there was a case of homogeneity. As well as Table (03) shows the presence of statistically significant differences between pre and post measurements for each group in favour of post-measurement in the test under research. The presence of statistically significant differences for the controlled group in favour of post-test is due to the effect of the executed training but this was a slight improvement. This what we do notice through the T calculated value which was between 4.50 & 23.51 for the applied tests by comparing the pre and post measurement which was in favour of the post-tests for each group. In the opposite of means that are in favour of mixed training group (weight & Plyometric) compared to another model. See figure1.

Figure 1. Shows differences between groups in post-test based on means in tests practised.



For the plyometric training group also the statistically significant differences were in favour of the post-test. This what we do notice through the T calculated value, which was between 6.43 & 19.41 for the applied tests by comparing the pre and post

measurement for the Plyometric training group. Support by Valdam et al., (2006) concerning the force development characterized by the fastness, the same results obtained by the weight-training group and this also agreed with Hofman study (2007)10]. However, the mixed training group were the best based on means calculate present in figure 1. This means that the mixed training, which combines both weights and plyometrics, is better than the training with each one of them separately and its use is necessary for the player's muscles force development.

This what has been obtained from the results to prove while comparing between the pre and post measurements by using T (6.67, 19.97) for the group using both weight and plyometric training. It is clear from what has been said above that there is great progress which confirms, also, that the mixed training method has a huge effect in the power development characterized by speed and this what Chu D.A [6] mentioned inviting to use this kind of training throughout the training season.

- In the test of three partridge with right and left leg, we notice the superiority of the weight-training group on the plyometric training group; this is due to the motor performance nature of basketball game than long jump. Matavulj et al. (2001) found that Plyometric training improved jumping performance in teenage basketball players11].

- Concerning the push of medical ball test, the differences were not statistically significant between weight and plyometric training and mixed training in favour of the mixed training. Hence, the differences were statistically significant between the mixed training group and the controlled group in favour of the mixed training [13].

- Through the results obtained by the mixed training group, which were the best, we are convinced that the diversity in the use of both weight and plyometric training is very important to obtain the best results in the force development characterized by fastness (muscle capacity) for volleyball players.

This kind of training has a great impact on the jump improving through the explosive power improvement for the legs' muscles based on the contraction of the central and no-central muscles so that the muscles fibres contractions (extension & shortening). This is what Kotzamanidis (2006) confirmed12]. He reported that Plyometric training enhanced jumping performance and running velocity in prepubertal boys.

- For the vertical jump, the differences were statistically significant between all the groups In the vertical test the F calculated value 8.58 which is superior to the tabulated (2.76) in favour of the group using both weight and Plyometric training [3].

The researcher attributed the vertical jump was the best for the plyometric training because of the quick muscle strength use. In another hand the researcher explained this by noticing that the biometrical training consisted on high jump exercises which increase muscles fibres excitability that lead to the involvement of a large number of them giving birth to a strong and fast contraction increasing exploding performance, this is in conformity with what rahimi, naser (2005)2]. In another hand, the mixed training group was the best among all the experimental groups proving the study held by Valdan M and others, which mentioned that the differences between weight training with plyometric have more effect than training separately [14].

Conclusion. In order to raise the level of the volleyball game, we have to focus on the best preparation of the training program, which takes in account the requirement of efficiency by the use of the most appropriate and most successful training methods. Support by this study in the benefits of mixed training, which improve strength and power, additional to preserve maximal sprinting speed in athletes, according to Rahimi, Naser (2005)2]. Admitted by Kotzamanidis (2006) in its impacts great then their used separately [12]. The results obtained are in conformity; also, with the results obtained by Matavulj (2001) to maximal power production mixed training is the best to approach than weight or plyometric training alone11].

Література

1. Владан М., Драган Н., & Радомір k, "Вплив пліометричного тренування на вибухову силу м'язів ніг волейболістів на одиночній нозі і двома ногами злітних стрибків". Фізичне виховання та спорт, вип. 6, №. 2, с. 169-179, 2008.

2. Rahman R & Naser B, "Ефекти плиометричного, вагового та пліометричного тренування на анаеробну потужність і м'язову силу", фізичне виховання і спорт, вип. 3, немає. 1, с. 81-91, 2005.

3. Toplica S & Radmila k, "Ефекти пліометричної моделі спортивної тренування на розвиток вертикального стрибка волейболістів", "Фізичне виховання і спорт", вип. 1, немає. 9, р. 11, 2002.

4. Тальха Г.Д., наукова енциклопедія в спортивній підготовці. Каїр: Центр книговидавництва, 1999.

5. Баставісі А, основа спортивних тренувальних теорій. cairo: Dar alfir al arabi., 1999.

6. Чу Д.А. Стрибки в плиометричний, 2-е видання. Шампейн, IL: Кінетика людини, 1998.

7. Marginson, V., Rowlands, A., Gleeson, N. та Eston, R, "Порівняння симптомів індукованого фізичним навантаженням пошкодження м'язів після і початкового і повторного нападу Plyometric у чоловіків і хлопчиків". "Журнал прикладної фізіології, вип. 99, с. 1174, 2005.

8. Абузаїд І, плани і наукові основи побудови команди в колективних іграх. Олександрія: центр знань, 2005.

9. Гамбіта.В, плиометричний для початківців. Рим: основний n.s.a.by i.a.a.f.magazine, 1989.

10. Хоффман, "Вплив короткострокової пліометричної та резистентної програми навчання на фітнес-показники у хлопчиків віком від 12 до 15 років", Журнал спортивної науки і медицини, вип. 5, немає. 6, с. 525, 2007.

11. Матавуль Д., Куколж М., Угарковіч Я., Тіханій, Я. і Ярич С., "Вплив пліометричного тренування на продуктивність стрибків у юних баскетболістів" 41, с. 159, 2001.

12. Kotzamanidis, C, "Вплив пліометричного тренування на ходову продуктивність і вертикальний стрибок у препубертатних хлопчиків", Journal of Strength and Conditioning Research, vol. 20, с. 441-445, 2006.

13. Abdelmaksoud.A, теорії спортивної підготовки. Каїр: книговидавничий центр, 1997.

14. Ламберт.Г, навчальний посібник з будівництва. Париж: Ед Віго, 2005

References

1. Vladan M., Dragan N. & Radomir K. (2008), "The effect of plyometric training on the explosive strength of leg muscles of volleyball players on single foot and two-foot takeoff jumps".Vol.6 no 2. Pp," Physical education and sport, vol. 6, no. 2, pp. 169-179.

2.Rahman R., Naser B. (2005), "The effects of plyometric, weight and plyometric-weight training on anaerobic power and muscular strenght," physical education and sport, vol. 3, no. 1, pp. 81-91.

3. Toplica S. & Radmila K. (2002), "The effects of the plyometric sport training model on the development of the vertical jump of volley ball players," Physical education and sport, vol. 1, no. 9, p. 11.

4. Talha H. D. (1999), scientific encyclopedia in athletic training. Cairo: :The book publishing center.

5. Bastawisi A. (1999), the basis of sports training theories. cairo: Dar alfir al arabi.

6. Chu D. A. (1998), Jumping into plyometric, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

7. Marginson V., Rowlands A., Gleeson N. and Eston R. (2005) "Comparison of the symptoms of exercise-induced muscle damage after and initial and repeated bout of Plyometric exercise in men and boys," Journal of Applied Physiology, vol. 99, p. 1174.

8. Abuzaid I. (2005) plans and scientific basis to built a team in collective games. Alexandria: knowledge center.

9. Gambita V. (1989) Plyometric for beginners. Rome: basic n.s.a.by i.a.a.f.magazine.

10. Hoffmann (2007), "Effects of a short-term plyometric and resistance training program on-fitness performance in boys age 12 to 15 years," Journal of sports science and medicine, vol. 5, no. 6, p. 525.

11. Matavulj D., Kukolj M., Ugarkovic J., Tihanyi J. Jaric S. (2001) "Effects of Plyometric training on jumping performance in junior basketball players," Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, vol. 41, p. 159.

12. Kotzamanidis C. (2006), "Effect of Plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys," Journal of Strength and Conditioning Research, vol. 20, pp. 441- 445.

13. Abdelmaksoud A. (1997), Sports training theories. Cairo: the book publishing center.

14.Lambert G. (2005), Training guide of building. Paris: Ed Vigot.

Асаулюк І.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Проведене дослідження щодо визначення методичних передумов та наукових знань для створення, обґрунтування концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. Здійснено теоретико-методичне узагальнення та формулювання методологічної основи роботи, а саме окреслення потреби створення концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей спрямованої на формування їхнього свідомого ставлення до формування та збереження професійного здоров'я. Розробка концепції передбачає врахування передумов реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах культури і мистецтв, зокрема соціально-педагогічних, особистісних (мотиваційних) та біологічних. Окреслено ряд концептуальних підходів, які слугують підґрунтям мети, завдань, принципів реалізації концепції: системний, гуманістичний, особистісно-орієнтований, індивідуальний, технологічний. Ключовими концептуальними підходами практичної реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей є особистісний і діяльнісний підходи з врахуванням особливостей майбутньої професії. В статті представлено фрагмент практичної реалізації концепції на прикладі алгоритму технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти».

Ключові слова: *студенти спеціальності «Музичне мистецтво», технологія, професійно-прикладна фізична підготовка.*

Асаулюк И.О. Практическая реализация концепции профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности искусство. *Проведено исследование по определению методических предпосылок для создания, обоснования концепции профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности искусство. Осуществлено теоретико-методическое обобщение и формулирование методологической основы работы, а именно определение потребности создания концепции профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности искусство направленной на формирование их сознательного отношения к формированию и сохранению профессионального здоровья. Разработка концепции предполагает учет предпосылок реализации профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях культуры и искусств, в частности социально-педагогических, личностных (мотивационных) и биологических. Определены ряд концептуальных подходов, которые служат основой цели, задач, принципов реализации концепции: системный, гуманистический, личностно-ориентированный, индивидуальный, технологический. Ключевыми концептуальными подходами практической реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов художественных специальностей является личностный и деятельностный подходы с учетом особенностей будущей профессии. В статье представлен фрагмент практической реализации концепции на примере алгоритма технологии коррекции физического состояния студентов специальности «Музыкальное искусство» специализации «оркестровые духовые и ударные инструменты».*

Ключевые слова: *студенты специальности «Музыкальное искусство», технология, профессионально-прикладная физическая подготовка*

Asaulyuk I. Practical realization of the concept of vocational and applied physical training of students of artistic specialties. *The research was conducted to determine the methodological prerequisites and scientific knowledge for the creation, substantiation of the concept of vocational and applied physical training of students of artistic specialties. There has been made the theoretical and methodical generalization and formulation of the methodological basis of work, namely, the definition of the need to create a concept for professional and applied physical training of students of artistic specialties aimed at forming their conscious attitude towards the formation and preservation of professional health. The development of the concept involves taking into account the preconditions for the implementation of professional and applied physical training in institutions of culture and art, in particular, socio-pedagogical, personal (motivational) and biological. A number of conceptual approaches that serve as the basis for the purpose, tasks, principles of the concept implementation: systematic, humanistic, personality-oriented, individual and technological is outlined. The key conceptual approaches of practical implementation of vocational and applied physical training of students of artistic specialties are personal and activity approaches taking into account the features of the future profession. A fragment of the practical realization of the concept on the example of the technology of correcting the physical condition of students of the specialty "Musical art", specialization "Orchestral wind and percussion instruments" is presented in the article. In the process of technology implementation we took into account the state of the biogeometric profile of posture, the level of physical preparation, the use of modern physical culture and health technologies and non-traditional means of physical education in the process of vocational and applied physical training.*

Keywords: *students of the specialty "Musical art", technology, professional-applied physical training.*

Постановка проблеми. Криза в національній системі фізичного виховання населення прослідковується у всіх ланках освітніх закладів. Сучасна система фізичної підготовки і, що головне, її результат, не відповідає міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [6, с.47; 8, с.2].

Основними причинами, насамперед виділяємо, знецінення соціального престижу здоров'я, зокрема недооцінка у освітніх установах та навчальних закладах соціальної та виховної ролі фізичної культури і спорту; низька мотивація до ведення активного та здорового способу життя у студентів, відсутність «культури здоров'я» та потреби до підвищення рівня фізичного стану [2, с. 91; 3, с. 96; 5, с. 83]. Сучасний студент не має поняття щодо взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості та власне успіху професійної діяльності, професійного довголіття [1, с. 134].

Аналіз літературних джерел. На основі аналізу наукових досліджень останніх років констатуємо увагу фахівців щодо змісту процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців, а саме вивчення особливостей формування комплексу психофізіологічних якостей, потрібних працівникові у його професійній діяльності. Логіка звернення дослідників до осмислення проблем професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти різного профілю та за різними спеціальностями детермінована особистою та соціально-економічною доцільністю спеціальної психофізіологічної підготовки до виробничої діяльності, зважаючи на трансформування місця та функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає цілеспрямованої психофізіологічної підготовки останньої [8, с.2; 9, с. 7; 7,с.26; 11, с. 3; 12, с. 2].

Однак, так званий системний підхід до управління даним процесом професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей не завжди простежується в наукових працях останнього десятиліття.

Потреба досягнення позитивних результатів вдосконалення фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку професійно важливих психофізичних якостей студентської молоді, диктує необхідність розробки принципово нових підходів, застосування методів і технології [4, с. 6; 6, с. 47; 13, с. 58], які повинні відповідати індивідуальним особливостям, сприяти максимально ефективній реалізації мотивів та інтересів студентів та необхідних в майбутній професійній діяльності рухових умінь та навичок [10, с. 164].

Мета статті – проаналізувати передумови практичної реалізації концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей для визначення її концептуальних основ.

Виклад основного матеріалу дослідження. З урахуванням необхідності систематизації теоретичних та практичних аспектів процесу фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей сучасна концепція професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей повинна вибудовуватись, виходячи з такої парадигми: концептуальна модель; складові моделі нижчого рівня – (блоки різновекторної спрямованості), які містять мету, завдання, класифікацію засобів для реалізації мети.

При побудові концепції процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей слід враховувати, що це цілеспрямовані дії на об'єкти і суб'єкти, які задіяні у процесі формування професійно важливих рухових умінь та навичок студентів, для досягнення визначених результатів.

Основні положення концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей можна сформулювати наступним чином: реалізація принципу системного підходу (фізичне виховання є невід'ємною частиною системи освіти і професійної підготовки фахівця); гуманізація процесу фізичного виховання (врахування потреб і мотивів студентів, виховання загальнолюдських цінностей, патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я); особистісно-орієнтовий підхід: облік характеристик фізичного стану студентської молоді з врахуванням майбутньої професійної діяльності (характеристики професійних вимог до фізичного стану студентів мистецьких спеціальностей); технологізація процесу фізичного виховання; розвиток та запровадження у навчальному закладі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій; здатність до адаптації змінних умов функціонування системи професійно-прикладної фізичної підготовки в залежності від потреб професії.

Наступним кроком для практичної реалізації концепції процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей є необхідність забезпечити науково-методичну базу даного процесу. Вирішення цього завдання

потребує здійснення: дослідження проблемної ситуації, обґрунтування мети і завдання єдиної системи управління процесом фізичної підготовки студентів в навчальному закладі; дослідження факторів ефективної організації процесу фізичної підготовки студентів в навчальному закладі; виявлення альтернативних передумов, зокрема мотиваційних та особистісних потреб студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності і умов функціонування системи фізичної підготовки студентів в навчальному закладі; розробку загальної концепції розвитку і принципів організації системи фізичної підготовки студентів в навчальному закладі з врахуванням принципів фізичного виховання; розробку методичних основ процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів в навчальному закладі.

Як концептуальну основу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей виділяємо технологію фізичного виховання, яка спрямована на вдосконалення даного процесу.

Представимо опис одного з фрагментів практичної реалізації концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей на прикладі алгоритму реалізації технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти».

Алгоритм реалізації технології передбачає чотири послідовні кроки: аналіз структури професійно-прикладної фізичної підготовки; визначення засобів, методів фізичного виховання; спрямованість навантаження та форми організації студентів на занятті; розроблення тестових завдань різної складності для встановлення рівня теоретичних знань студентів з фізичної культури за курсами; систематизація засобів корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», обґрунтування змісту комплексів вправ; експериментальна перевірка впливу змісту технології на корекцію фізичного стану студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»; укладання практичних рекомендацій щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів студентів, застосування теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті для студентів освітніх закладів культури і мистецтв [7,с.5].

Висновки. На основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження визначено низку проблемних питань щодо вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. Встановлено відсутність загальної концепції та теоретико-методичного обгрунтування концептуальних основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. На сучасному етапі розвитку суспільства під час навчального процесу та виробничої діяльності студентів мистецьких спеціальностей необхідним є врахування спеціалізації студентів спеціальності «Музичне мистецтво» та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів студентів, застосування теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті загальної концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтв.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні та розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтв

Література

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.

2. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти / А.А. Дяченко, І.О. Асаулюк, П. І. Маринчук //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 90-93.

3.Кашуба В. Сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту / В. А. Кашуба, Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Л. Денисова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - К.: 2011, № 4. - С. 96-101.

4. Кашуба В. А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорний // Revistă teoretico-tiinţifică «Stiinţa culturii fizice».– 2016. – № 26/2. – С.5- 12.

5. Кашуба В. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба,С. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. − Вип. 21. – С. 81-90.

6. Кашуба В. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций / Виталий Кашуба, Сергей Футорный, Тамара Хабинец, Сергей Лопацкий // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. − Вип. 27. –С. 46-53.

7.Маринчук, П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / П. І. Маринчук. - К., 2018 - 290 с.

8.Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно- прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / Л. П Пилипей. К., 2011. 43 с.

9.Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 . / Р. В. Римик. - Львів, 2006. 204 с.

10. Степанова І. В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2014. –№ 2. – С. 163 – 166.

11. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. І. Філінков. – Львів, 2003. – 24 с.

12. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.

13. Kashuba V.O. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems / V.O. Kashuba , N.L. Golovanova // Physical education of students, 2018, 22(2). – p.57–62.

Reference

1. Griban, G. P. (2012) Physical education of students of agrarian higher educational establishments: monografiya / G.P. Griban. – Zhitomir: Vid-vo Ruta,. – 514 p.

2. Dyachenko, A. A., Asaulyuk, I.O., and Marinchuk, P.I. (2017) "Professional-Applied Physical Training of Students at Educational Establishments", Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoyi konferenciyi «Aktualni naukovi doslidzhennya v suchasnomu sviti». Pereyaslav-Hmelnickij, Vol.11 (31), no. 3, pp. 90-93.

3. Kashuba, V., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah and Denisova, L. (2011) "Modern information technologies in the system of training of specialists in physical education and sports", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. K., no. 4, pp. 96-101.

4. Kashuba, V.A. and Futornij, S.M. (2016) "The use of information technology in the process of physical education of students", Revistă teoretico-tiinţifică «Stiinţa culturii fizice». no. 26/2. pp. 5-12.

5. Kashuba, V. and Futornij, S. (2016) " From the experience of using information technology in the process of physical education by different groups of the population", Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol. 21, pp.81-90.

6. Kashuba,V., Futornij, S., Lopackij, S. and Habinec, T.A. (2017) " On the issue of increasing the effectiveness of physical education for those engaged in physical exercises using technological innovations", Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol.27., pp. 46-53.

7. Marinchuk, P. I. (2018) Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training: diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. K. 290 p.

8. Pilipej, L. P. (2011) Theoretical and Methodical Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Higher Educational Institutions: avtoref Diss .. Doctors of Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. K. 43 p.

9. Rimik, R. V. (2006) Professional-applied physical training of students of vocational schools on the profile of radio engineering: ... diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv, 204 p.

10. Stepanova I. V. (2014) Concept of the innovative program of physical education in higher educational institutions / I.V. Stepanova // Sportivnij visnik Pridniprov'ya. – Dnipropetrovsk, DDIFKiS. Vol 2. p. 163 166.

11. Filinkov, V. I. (2003) System of professional-applied physical training of specialists in the machine-building industry : avtoref. diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv. 24 p.

12. Halajdzhi, S. V. (2006) Professional-Applied Physical Training of Students in Energy Specialties: avtoref. diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv. 20 p.

13. Kashuba, V.O., Golovanova, N.L. (2018) "Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems", Physical education of students, no. 22(2), p.57–62.

Афанасьєв С. М.
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізіології та спортивної медицини,
перший проректор з НПР
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

ОСОБЛИВОСТІ ПОШКОДЖЕННЯ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ

У статті зазначено, що розрив ахіллового сухожилля є найчастішим пошкодженням великих сухожиль людини. Найбільша кількість розривів сухожилля реєструється при заняттях спортом з великою кількістю стрибків, бігу та складних маневрів. Це призводить до різкого зниження фізіологічного натягу м'язів, порушує пропріоцептивну іннервацію, призводить до грубих функціональних порушень нервово-м'язового апарату, що виявляється у зниженні збудливості, тонусу, біоелектричної активності і хронаксії. Регенерація тканин після такого пошкодження може тривати роками. Результат лікування пацієнтів з даною патологією залежить як від якості проведеного оперативного лікування, так і від застосованих подальших реабілітаційних заходів. Визначення тривалості функціональних періодів та включення до їх змісту засобів фізичної реабілітації необхідно здійснювати з урахуванням фаз відновлення сухожилля, особливостей іммобілізації та її впливу на функціональний стан гомілковостопного суглобу, триголового м'язу гомілки та поставу загалом.

Ключові слова: *фізична реабілітація, ахіллове сухожилля, рухова функція.*

Афанасьев С.Н. Особенности повреждения ахиллова сухожилия и применение современных методов восстановления двигательной функции. *В статье указано, что разрыв ахиллова сухожилия является частым повреждением крупных сухожилий человека. Наибольшее количество разрывов сухожилия регистрируется при занятиях спортом с большим количеством прыжков, бега и сложных маневров. Это приводит к резкому снижению физиологического натяжения мышц, нарушает проприоцептивную иннервацию, приводит к грубым функциональным нарушениям нервно-мышечного аппарата, что проявляется в снижении возбудимости, тонуса, биоэлектрической активности и хронаксии. Регенерация тканей после такого повреждения может длиться годами. Результат лечения пациентов с данной патологией зависит как от качества проведенного оперативного лечения, так и от применяемых в дальнейшем реабилитационных мероприятий. Определение продолжительности функциональных периодов и включения в их содержание средств физической реабилитации необходимо проводить с учетом фаз восстановления сухожилия, особенностей иммобилизации и ее влияния на функциональное состояние голеностопного сустава, трехглавой мышцы голени и осанки в целом.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, ахиллово сухожилие, двигательная функция.*

Afanasyev S.M. Features of Achilles tendon damage and the use of modern methods of restoring motor function. *The article states that the Achilles tendon rupture is a frequent damage to large human tendons. The greatest number of tendon ruptures is recorded when playing sports with a large number of jumps, jogging and difficult maneuvers. Most often, the gap Achilles tendon occurs in people of working age: in the period of 30-50 years, as well as in 60-70 years. Patients of the older age group are injured, as a rule, during their daily activities, patients of the middle age category are more often as a result of playing sports. In this case, most of the breaks occur during amateur activities, professional athletes make up only about 10% of patients who were injured during sports activities. This leads to a sharp decrease in the physiological tension of the muscles, violates the proprioceptive innervation, leads to gross functional impairment of the neuromuscular apparatus, which is manifested in a decrease in excitability, tone, bioelectric activity and chronaxia. Regeneration of tissue after such damage can last for years. The result of treatment of patients with this pathology depends on the quality of the surgical treatment carried out, and on the further rehabilitation measures applied. Determination of the duration of functional periods and the inclusion of physical rehabilitation tools in their content should be carried out taking into account the tendon recovery phases, immobilization features and its influence on the functional state of the ankle joint, the triceps of the lower leg and posture as a whole. The rehabilitation programs should be based on individual lessons with a specialist in physical rehabilitation and self-study at home. The content of these classes during the course of rehabilitation include general developmental exercises, static and dynamic breathing exercises, isometric and ideomotor exercises for the injured limb, special active exercises for restoring the amplitude of movement, for restoring the strength of the plantar flexion (with progressive resistance), corrective exercises, types of walking , exercises with fit-ball, exercise bike, BAPS type platforms, exercises in the pool, shoes with increased heel height and with special sole, physiotherapeutic methods, massage, mobility aids.*

Key words: *physical rehabilitation, Achilles tendon, motor function.*

Постановка проблеми. Впродовж життя людини до сухожильно-м'язового апарату нижніх кінцівок пред'являються високі біомеханічні вимоги, а проблеми лікування їх травм являються актуальними та мають важливе соціальне значення. Проте багато питань стосовно цієї групи травм не знайшли свого повного вирішення [1, с. 36].

Проблема підходів у хірургічному і відновному лікуванні пошкоджень ахіллового сухожилля залишається актуальною у сучасній ортопедії, травматології та фізичній реабілітації [3, с. 6; 9, с. 408]. Така тяжка травма опорно-рухового апарату призводить до випадіння функції головного згинача стопи і погіршення показників ходьби, а результати як консервативних, так і оперативних методів лікування пошкоджень ахіллового сухожилля, на сьогоднішній день, у повному обсязі не задовольняють як лікарів, так і пацієнтів [4, с. 9].

Формулювання мети дослідження. Визначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає у аналізі спеціальної науково-методичної літератури стосовно дослідження причин та механізмів пошкодження ахіллового сухожилля, а також шляхів його морфологічного та функціонального відновлення.

Результати дослідження. Серед травм опорно-рухового апарату провідне місце займають пошкодження гомілковостопного суглоба, частка яких, за даними літератури, становить від 7 до 20 % серед загального числа травм та від 40 до 58 % серед травм нижньої кінцівки [2, с. 65]. Основною причиною звернення за медичною допомогою є різноманітні травми сухожильно-зв'язкового апарату гомілковостопного суглоба.

Ахіллове сухожилля є найміцнішим сухожиллям людини і відрізняється високою стійкістю до розриву, значною еластичністю і пластичністю при незначній розтяжності. Співвідношення поперечних розрізів сухожильної і м'язової частин у системі триголового м'яза становить 1:150, у той час як для інших сухожиль від 1:40 до 1:80. Міцність сухожилля складає близько 4500 Н при статичних навантаженнях і до 9300 Н при динамічних. Довжина сухожилля при цьому збільшується на 7–15 % від початкової [6, с. 330]. Дослідження показують, що зміни довжини м'язового черевця при ходьбі і бігу відносно невеликі [9, с. 405]. Найбільші зміни довжини спостерігаються з боку сухожиль, а функція м'язів полягає у підтриманні їх натягу. Ахіллове сухожилля розтягується і напружується під час контакту з поверхнею, а потім, подібно пружині, скорочується під час відриву стопи від опорної поверхні.

Однак, міцність ахіллового сухожилля хоча й значна, але не безмежна – близько 50 Н/мм^2. Подовження ахіллового сухожилля під впливом стресу на 3–5 % слід розглядати як фізіологічне; до 8 % – як шкідливе; при подовженні ахіллового сухожилля більш ніж на 8 % неминуче слідують мікро- і макророзриви [12, с. 257]. Інші дослідження зазначають, що

нетравматичним є розтягнення на 1–3 %, а з 4 % відбувається початок руйнування деяких волокон [15, с. 26].

У тканинах ахіллового сухожилля знаходиться велика кількість пропріорецепторів, які допомагають оптимізувати нейро-м'язову координацію, узгоджену роботу всіх м'язів гомілки при різних маневрах (біг зі зміною напрямку, прискорення і гальмування, стрибки і ударні дії ногою). Саме таким чином система пропріорецепції у поєднанні із зоровим і вестибулярним аналізаторами, забезпечують нейро-м'язовий контроль, який грає визначальну роль у повсякденному житті людини і особливо при заняттях спортом [17, с. 85].

Серед розривів сухожиль і м'язів підшкірні пошкодження ахіллового сухожилля займають провідне місце і становлять близько 47 % [2, с. 65].

Підшкірний розрив ахіллового сухожилля – раптова, важка травма. Це призводить до порушення механізму передачі м'язового скорочення: триголовий м'яз гомілки – ахіллове сухожилля – п'яткова кістка. Як наслідок, у пацієнтів зникає нормальна фаза перекату та поштовху в біомеханіці кроку, порушується стереотип ходьби, різко знижується мобільність [1, с. 18**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. При плантарній флексії стопи сила триголового м'язу гомілки становить 87 % від сили усіх м'язів-згиначів стопи, і тільки 13 % припадає на шість м'язів синергістів [7, с. 858].

Так, вивчаючи динаміку показників у залежності від терміну звернення до лікарні після розривів ахіллового сухожилля автори вказують, що найбільше знижується сила підошовної флексії – її дефіцит в середньому складає 84 % (92,1 % – при свіжих ушкодженнях і 75,1 % – при застарілих); амплітуда рухів і швидкісна витривалість згинання стопи мають дефіцит при свіжих ушкодженнях на рівні 60,3 % і 52,4 % відповідно. Здатність до опори здорової і травмованої кінцівок також змінюється: у першу добу після травми навантаження на пошкоджену сторону становить в середньому всього лише 21,6 % по відношенню до непошкодженої, надалі вона поступово збільшується, досягаючи впродовж першого місяця після травми 33,1 %, до шести місяців – 40,6 %, до року – 42,2 %, і в більш пізні терміни – 45,1 %. Поступове збільшення опірності травмованої кінцівки, також як і інших функціональних параметрів, ймовірно пов'язано зі зменшенням больової імпульсації із зони пошкодження з плином часу. Однак рівномірного розподілу ваги кінцівок не відбувається і в більш пізні терміни, коли больовий фактор вже не має вирішального значення [10, с. 123].

Поширеність розривів ахіллового сухожилля зростає, що пов'язують з розширенням спортивного дозвілля людей. Так, в період з 1980 по 1994 рр. показник поширеності розривів ахіллового сухожилля у промислово розвинених країнах збільшився на 600 % [12, с. 256]. Найвища кількість розриву ахіллового сухожилля спостерігається в скандинавських країнах. Leppilahti L. Повідомляє, що частота пошкоджень ахіллового сухожилля збільшується, так у 1979–1986 роках вона становила 2 хворих на 100 тисяч населення, а у період з 1987 до 1994 року вже 7 [14, с. 153]. Результати аналізу 15-річного періоду встановили, що частота розривів ахіллового сухожилля у Шотландії склала 4,7 на 100 тисяч у 1981 році, а у 1996 році вже 6 на 100 тисяч чоловік. Про значне зростання частоти повідомляє Houshian S., так щорічна частота хворих з даними ушкодженнями збільшилася з 18,2 на 100 тисяч у 1984 році до 37,3 у 1996 році [11, с. 652]. Майже подвоєння частоти реєстрації пацієнтів з розривами ахіллового сухожилля реєструється у Канаді з 1998 по 2002 змінилася з 5,5 до 9,9 на 100 тисяч населення [16, с. 235], також відзначено, що середній вік для розриву ахіллового сухожилля був 40,6 років для чоловіків і 44,5 року для жінок, розриви ахіллового сухожилля найбільш часто виявляються у вікові періоди з 30 до 39 років і від 40 до 49 у чоловіків і жінок, відповідно.

Розриви ахіллового сухожилля у більшості випадків (до 88 %) відбуваються під час занять спортом [13, с. 134]. Найчастіше розрив ахіллового сухожилля відбувається у людей працездатного віку: у період 30–50 років, а також в 60–70 років. Пацієнти старшої вікової групи отримують травму, як правило, при повсякденній діяльності, пацієнти середньої вікової категорії – частіше в результаті занять спортом. При цьому більша частина розривів настає при аматорських заняттях, спортсмени-професіонали складають лише близько 10 % від пацієнтів, які отримали травму під час спортивної діяльності [15, с. 18]. Найбільш висока можливість розриву ахіллового сухожилля становить у видах спорту з великою кількістю стрибків, бігу та складних маневрів [8, с. 460].

Ахіллове сухожилля на лівій кінцівці пошкоджується частіше порівняно з правою, можливо через переважання правшів, у яких ліва нижня кінцівка є домінантною (стрибковою) [12, с. 256]. Область сухожилля від трьох до п'яти сантиметрів проксимальніше приєднання до п'яткової кістки найбільш схильна до різних патологічних проблем, в тому числі хронічного тендиніту і розривів [9, с. 405].

Причина розриву ахіллового сухожилля ще недостатньо вивчена. Наявні клінічні і патологоанатомічні дослідження неоднозначні, у зв'язку з чим, до теперішнього часу серед вчених йде полеміка щодо того, чи може будь-яка зміна сухожилля передувати подальшому пошкодженню у ньому [5, с. 63].

Існує кілька теорій, які, втім, не є взаємовиключними. Основні з них: деструктивно-дистрофічна, судинна, механічна і гіпертермічна [1, с. 56].

Запальні, інфекційні, аутоімунні, неврологічні захворювання і генетичні порушення синтезу колагену, а також шкідливі звички, хронічні захворювання внутрішніх органів, порушення обміну речовин, надмірні фізичні навантаження і мікротравматизація, лежать у основі деструктивно-дистрофічної теорії.

Погане кровопостачання ахіллового сухожилля, тому його називають «блідим сухожиллям», є основою судинної теорії. Дослідники відзначають найменшу васкуляризацію у зоні розриву сухожилля. Абсолютні показники рівня перфузії ахіллового сухожилля з віком зменшуються, окрім того цей процес відбувається нерівномірно у різних відділах сухожилля. Найкраще кровозабезпечення відзначається у різних ділянках впродовж життя: у новонароджених – місце прикріплення сухожилля до п'яткової кістки; у зрілому віці – проксимальна частина сухожилля. Але незалежно від віку, середня частина ахіллового сухожилля має найгіршу перфузію. Перфузія ахіллового сухожилля відбувається за рахунок судин паратенона, котрі являються гілками задньої великогомілкової і малогомілкової артерій.

Механічна теорія ґрунтується на перенесенні акценту ризику розриву ахіллового сухожилля при спіралеподібному

скручуванні, що характерно для швидкого і сильного відштовхування ротованою кінцівкою, хоча за умови лінійної тракції ризик розриву однаковий у будь-якій ланці м'язово-сухожильно-кісткового ланцюга.

При еластичному подовженні ахіллового сухожилля близько 10 % механічної енергії, що виробляється м'язом, трансформується у теплову. У дослідженні Wilson A. M. і Goodship A. E. [18, с. 901] відзначено, що найбільша температура у товщі сухожилля становить 45°С, а за температури більшої за 42,5°С починається загибель теноритів. Гіпертермічна теорія комбінує у собі деструктивно-дистрофічну і судинну теорії. Викликана ритмічним скороченням м'язів гіпертермія може вносити вклад у деструктивно-дистрофічні процеси. Температурний гомеостаз може бути забезпечений у ахілловому сухожиллі, що добре постачається кров'ю, котра його буде охолоджувати. З іншої сторони, ділянки з поганим кровопостачанням будуть найбільш схильними до розривів.

За літературними даними теорії дегенеративного генезу розривів ахіллового сухожилля дотримується більшість дослідників, проте не виключена і диспластична природа ушкоджень [15, с. 36; 17, с. 85]. Пошкодження сухожилля може бути результатом довготривалого дегенеративного процесу, що в кінцевому підсумку призводить до спонтанних розривів [13, с. 135].

До основних найбільш значущих причин виникнення приведених дегенеративних змін відносять фізіологічне старіння сухожилля (зниження кровопостачання), хронічні перевантаження і мікротравматизації, медикаментозний вплив (глюкокортикоїди, імуносупрессанти), інфекційні захворювання, постзапальні зміни, аутоімунні захворювання [5, с. 64].

Також було виявлено взаємозв'язок між остеохондрозом поперекового відділу хребта і підшкірними розривами ахіллового сухожилля, що пояснюється нервово-трофічними порушеннями в області ахіллового сухожилля при патології хребта [1, с. 75].

За механізмом непрямих видів ушкоджень були виділені два основних типи пошкоджень: високоенергетичний (в результаті вираженого напруження триголового м'яза гомілки – ігрові види спорту, заняття боксом, спроба зрушити автомобіль) і малоенергетичний (під час ходьби) [9, с. 406].

У більшості випадків розрив сухожилля є наслідком непрямого впливу (різке прискорення, несподіване дорсальне згинання стопи). Пряма травма (удар по напруженому сухожиллю) зустрічається, за літературними даними, лише в 1–10 % випадків [15, с. 18].

Відповідно до сонографічних ознак протяжності деструктивної ділянки розриви ахіллового сухожилля класифікують наступним чином [1, 88]:

- 1 ступінь – неповний розрив ахіллового сухожилля з протяжністю деструктивної ділянки до 30 мм, пошкоджено менше ніж 50 % волокон при поперечній сонографії через кожні 10 мм. Діастаз між кінцями ахіллового сухожилля, верифікуючі центральний і периферичний відрізки сухожилля не відзначаються;
- 2 ступінь – повний розрив ахіллового сухожилля з протяжністю деструктивної ділянки до 30 мм, пошкодження більш 50 % волокон при поперечній сонографії через кожні 10 мм. Визначається діастаз між центральним і периферичним відрізками ахіллового сухожилля;
- 3 ступінь – повний розрив сухожилля з протяжністю деструктивної ділянки понад 30 мм.

У процесі регенерації сухожилля виділяють три стадії: запалення, регенерація і організація з ремоделюванням [15, с. 76].

Стадія запалення (до четвертого дня) пов'язана з формуванням кров'яного згустку в області травмованого сухожилля, присутністю у цій області тканинного і клітинного детриту. Реорганізація кров'яного згустку відбувається за рахунок гемотаксиса макрофагів і лейкоцитів, які здійснюють фагоцитоз у області пошкодження. Відбувається формування фібронектину і продукуються фактори росту, серед яких фактор росту фібробластів бета відіграє головну роль, стимулюючи міграцію і проліферацію клітин. Ангіогенез ініціюють ангіогенні фактори, що виділяються клітинами і надходять на цій фазі регенерації з крові. Малодиференційовані клітини з оточуючих сухожилля тканин (м'які тканини і периост), а також фібробласти власних оболонок сухожилля ендотенонія і перітенонія, мігрують у зону пошкодження.

На цій стадії для взаємодії клітин велике значення мають інтегрини, які здійснюють інтеграцію клітин між собою та їх взаємодію з матриксом. До закінчення першої стадії регенерації в зоні пошкодження кумулюються фібробласти, що активно синтезують колаген I і III типів, при цьому III тип колагену орієнтований не упорядковано. Паралельно протікає процес організації колагенових волокон, що складаються з I типу колагену і орієнтованих по лінії навантаження. В якості підкладки для колагенових волокон виступає фібронектин. У цей період в регенераті відзначається піковий зміст трансформуючого фактора росту.

Стадія проліферації фібробластів триває впродовж періоду з 5 по 28 добу (іноді до 6–8 тижнів) і відзначається активізацією біосинтетичних процесів у фібробластах, серед яких переважає синтез колагену I типу (максимум на 3–4 тижні регенерації), який формує міжклітинну речовину грануляційної тканини. Окрім того синтезується колаген III типу і протеоглікани, відбувається ангіогенез.

Стадія ремоделювання за даними літератури триває з 5-го тижня до 112-го дня [5, с. 65] і полягає в стабілізації фізіологічного стану сухожилля. Щільність клітин зменшується, знижується біосинтез макромолекул. Вміст колагену I типу збільшується у міжклітинній речовині, а III типу знижується, щільність колагенових волокон підвищується. Підвищується міцність сухожилля на розрив за рахунок організації колагенових волокон у пучки. Однак повного відновлення сухожилля досягти важко – у області травми формується рубцева тканина, зберігається підвищена щільність фібробластів і визначається нерівномірність товщини колагенових волокон з переважанням тонких фібрил, порушена повздовжня орієнтація волокон, велика кількість судин знижує міцність сухожилля.

Слід зазначити, що остаточна перебудова пошкодженого сухожилля відбувається невизначено довгий час. Так, динаміку змін в зшитому сухожиллі визначали навіть через рік після операції.

Оптимальне лікування розриву ахіллового сухожилля є предметом обговорення і може бути або хірургічним або безопераційним з різними альтернативами з точки зору іммобілізації та подальшої реабілітації [4, с. 9].

Незалежно від оперативного чи консервативного лікування, існують значні функціональні дефіцити травмованої нижньої кінцівки у віддалені строки після розриву сухожилля, і пацієнти пристосовуються до цих змін. Стан ахіллового сухожилля впливає у великій мірі на загальне здоров'я і якість життя людини, рухову функцію нижніх кінцівок, але зі значними індивідуальними відмінностями, що вказує на те, що вибір методу лікування повинен бути заснований на наявних фактичних даних у поєднанні з індивідуальними факторами пацієнта [12, с. 261].

Результат лікування пацієнтів з даною патологією залежить як від якості проведеного оперативного лікування, так і від застосованих подальших реабілітаційних заходів. Однак досягти успіху в відновленні таких хворих можна тільки при дотриманні певної послідовності дій. Важливо пам'ятати про те, що схема проведення реабілітаційних заходів ніколи не повинна перетворюватися на шаблон. Розробляючи реабілітаційні комплекси, необхідно завжди віддавати перевагу тому методу, за допомогою якого пацієнт з найменшим ризиком у найкоротший час та з найкращим анатомічним і функціональним результатом може відновити свою працездатність [3, с. 6].

Лікування хворого після травми вимагає паралельного вирішення двох завдань: відновлення анатомічної цілісності тканин та відновлення рухової функції травмованого сегменту [7].

Засоби фізичної реабілітації використовуються як у ранньому постопераційному (іммобілізація), так і в пізньому постіммобілізаційному періодах, для вирішення завдань пов’язаних зі зменшенням дефіциту рухової функції при пошкодженнях нижніх кінцівок.

Розділення на періоди, визначення тривалості та включення до їх змісту засобів фізичної реабілітації відбувається з урахуванням фаз відновлення сухожилля, особливостей іммобілізації та її впливу на функціональний стан гомілковостопного суглобу, триголового м’язу гомілки та поставу загалом.

В основу програм відновлення повинні бути покладені індивідуальні заняття з фахівцем з фізичної реабілітації та самостійні заняття вдома. До змісту цих занять впродовж курсу реабілітації включають загальнорозвиваючі вправи, статичні і динамічні дихальні вправи, ізометричні та ідеомоторні вправи для травмованої кінцівки, спеціальні активні вправи для відновлення амплітуди руху, для відновлення сили плантарної флексії (з прогресивним опором), коригувальні вправи, різновиди ходьби, вправи з фітболом, велотренажер, платформи типу BAPS, вправи у басейні, взуття зі збільшеною висотою каблука та зі закругленою підошвою, фізіотерапевтичні методи, масаж, допоміжні засоби пересування [4, с. 9].

Таким чином, відновлення рухової функції ахіллового сухожилля залежить не лише від застосування способу лікування, а й від проведення наступного активного рухового режиму.

Висновки. Існують різноманітні фактори та механізми пошкодження ахіллового сухожилля. Відновлення рухової функції травмованої нижньої кінцівки після такої травми досить тривалий процес, оскільки включає у себе регенерацію тканини ахіллового сухожилля, нормалізацію нейро-трофічних порушень у триголовому м'язі гомілки, а також відновлення мобільності, побутових, побутових і спортивних навичок. На кожному етапі постоперативного відновлення перед фахівцями стоять завдання, які формують систему фізичної реабілітації пацієнта.

Література

1. Грицюк А. Ахиллово сухожилие / А. Грицюк, А. Середа. – М.: РАЕН – 2010. – 313 с.
2. Зулкарнеев Р.А. Повреждения ахиллова сухожилля / Р.А. Зулкарнеев, З.Я. Ахметов, Р.Р. Зулкарнеев, И.С. Кузнецов. // Вестник современной клинической медицины – 2012. – Т.5. – Прил. 1. – С. 65-68.
3. Сердюк В.В. Лечение повреждений ахиллова сухожилия: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Одесса, 2014. – 16с.
4. Ситник А. А. Подкожный разрыв ахиллова сухожилия: патогенез – диагностика – лечение. / А. А. Ситник. // Белорусский медицинский журнал – 2015. – № 3. – С. 28-34.
5. Хвисюк А.Н. Строение и регенерация сухожилий / А.Н. Хвисюк, В.В. Пастух. // Проблеми безперервної медичної освіти та науки – 2013. – № 2. – С. 61-66.
6. Akizuki K. H. The relative stress on the Achilles tendon during ambulation in an ankle immobiliser: implications for rehabilitation after Achilles tendon repair / K. H. Akizuki, E. J. Gartman, B. Nisonson, S. Ben-Avi, M. P. McHugh. // Br J Sports Med. – 2001. – Vol. 35. – P. 329-333.
7. Calder J.D.F. Early, active rehabilitation following mini-open repair of Achilles tendon rupture: a prospective study / J.D.F. Calder, T.S. // Saxby British Journal of Sports Medicine – 2005. – Vol. 39. – P. 857-859.
8. Carter T. R. Functional postoperative treatment of Achilles tendon repair / T. R. Carter, P. J. Fowler, C. Blokker. // Am. J. Sports Med. – 1992. – Vol. 20. – P. 459-462.
9. Evans N.A. The basic science of tendon injuries / N.A. Evans // Stanish Current Orthopaedics – 2000. – Vol. 14. – Is. 6. – P. 403-412.
10. Häggmark T. Muscle fiber type changes in human skeletal muscle after injuries and immobilization / T. Häggmark, E. Eriksson, E. Jansson. // Orthopedics – 2015. – Vol.9. – P.181-185.
11. Houshian S. The epidemiology of Achilles tendon rupture in a Danish country / S. Houshian, T. Tscherning, P. Riegels-Nielsen. // Injury, 1998. – Vol. 29. – Is. 9. – P. 651-654.
12. Järvinen T.A.H. Achilles tendon disorders: etiology and epide miology / T.A.H. Järvinen, P. Kannus, N. Maffulli, K.M. Khan. // Foot Ankle Clin. – 2005. − Vol.10 (2). – P. 255-266.
13. Lantto I. Epidemiology of Achilles tendon ruptures: Increasing incidence over a 33-year period / I. Lantto, J. Heikkinen, T. Flinkkilä, P. Ohtonen, J. Leppilahti. // Scandinavian journal of medicine & science in sports – 2015. – Vol. 25. – Is. 1. – P. 133–138.

14. Leppilahti J. Outcome and prognostic factors of Achilles rupture repair using a new scoring method / J. Leppilahti, K. Forsman, J. Puranen, S. Orava. // Clinical orthopaedics and related research – 2016. – Vol. 346. – P. 152-161.

15. Olsson N. Acute Achilles Tendon Rupture. Outcome, Prediction and Optimized treatment / N. Olsson. // Gothenburg, Sweden – 2013. – 101 p.

16. Suchak A. A. The incidence of Achilles tendon ruptures in Edmonton, Canada / A. A. Suchak, G. Bostick, D. Reid, S. Blitz, N. Jomha. // Foot & ankle international – 2005. – Vol. 26. – Is. 11. – P. 932-936.

17. Thermann H. Management of Achilles tendon rupture / H. Thermann. // Orthopade – 1999. – Vol. 28. – Is. 1. – P. 82-97.

18. Wilson A. M. Exercise-induced hyperthermia as a possible mechanism for tendon degeneration / A. M. Wilson, A. E. // Goodship Journal of biomechanics – 1994. – Vol. 27. – Is. 7. – P. 899-905.

References

1. Gritsyuk, A. and Sereda, A. (2010) "Achilles tendon", RANS, 313 p.

2. Zulkarneev, R.A., Akhmetov, Z.Ya., Zulkarneev, R.R. and Kuznetsov, I.S. (2012) "Damage to the Achilles tendon", Bulletin of modern clinical medicine, Vol.5, no. 1, pp. 65-68.

3. Serdyuk, V.V. (2014) "Treatment of injuries of the Achilles tendon", author. dis., p. 16.

4. Sitnik, A. A. (2015) "Subcutaneous rupture of the Achilles tendon: pathogenesis - diagnosis - treatment", Belarusian Medical Journal, no 3, pp. 28-34.

5. Khvisyuk, A.N. and Shepherd, V.V. (2013) "Structure and regeneration of tendons", Problems of non-continuous medical science and science, no. 2, pp. 61-66.

6. Akizuki, K. H., Gartman, E. J., Nisonson, B., Ben-Avi, S. and McHugh, M. P. (2001) "The relative stress on the Achilles tendon during ambulation in an ankle immobiliser: implications for rehabilitation after Achilles tendon repair", Br J Sports Med., Vol. 35, pp. 329-333.

7. Calder, J.D.F. (2005) "Early, active rehabilitation following mini-open repair of Achilles tendon rupture: a prospective study", Saxby British Journal of Sports Medicine, Vol. 39, pp. 857-859.

8. Carter, T. R. Fowler, P. J. and Blokker, C. (1992) "Functional postoperative treatment of Achilles tendon repair", Am. J. Sports Med., Vol. 20, pp. 459-462.

9. Evans, N.A. (2000) "The basic science of tendon injuries", Stanish Current Orthopaedics, Vol. 14, no. 6, pp. 403-412.

10. Häggmark, T., Eriksson, E. and Jansson, E. (2015) "Muscle fiber type changes in human skeletal muscle after injuries and immobilization", Orthopedics, Vol.9, pp. 181-185.

11. Houshian, S. Tscherning, T. and Riegels-Nielsen, P. (1998) "The epidemiology of Achilles tendon rupture in a Danish", Injury, Vol. 29 no. 9, pp. 651-654.

12. Järvinen, T.A.H., Kannus, P., Maffulli, N. and Khan, K.M. (2005) "Achilles tendon disorders: etiology and epide miology", Foot Ankle Clin., Vol.10 (2), pp. 255-266.

13. Lantto, I., Heikkinen, J., Flinkkilä, T., Ohtonen, P. and Leppilahti J. (2015) "Epidemiology of Achilles tendonruptures: Increasing incidence over a 33-year period", Scandinavian journal of medicine & science in sports, Vol. 25, no. 1, pp. 133-138.

14. Leppilahti, J., Forsman, K., Puranen, J. and Orava S. (2016) "Outcome and prognostic factors of Achilles rupture repair using a new scoring method", Clinical orthopaedics and related research, Vol. 346, pp. 152-161.

15. Olsson, N. (2013) "Acute Achilles Tendon Rupture. Outcome, Prediction and Optimized treatment", Gothenburg, Sweden, 101 p.

16. Suchak, A. A., Bostick, G., Reid, D., Blitz, S. and Jomha, N. (2005) "The incidence of Achilles tendon ruptures in Edmonton, Canada", Foot & ankle international, Vol. 26, no. 11, pp. 932-936.

17. Thermann, H. (1999) "Management of Achilles tendon rupture", Orthopade, Vol. 28, no. 1, pp. 82-97.

18. Wilson, A. M. (1994) "Exercise-induced hyperthermia as a possible mechanism for tendon degeneration", Goodship Journal of biomechanics, Vol. 27, no. 7, pp. 899-905.

Бабич Т.М.
старший викладач
ДІНЗ «Приазовський державний технічний університет»
Балухтина В.В.
старший викладач
ДІНЗ «Приазовський державний технічний університет»

АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ПРИ ПОМОЩИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Рассматривается вопрос использования самостоятельных занятий физической культурой для адаптации студентов к обучению в вузе, который раскрывается с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Проблемы адаптации задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника определяются в систему вузовских отношений. Уровень адаптация молодежи к обучению в вузе проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в учебе и общем развитии, но и само здоровье студента, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место.

Привлечение студенческой молодежи к дополнительным самостоятельным занятиям физической культуре –

важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Арсенал средств физической культуры необходимо использовать в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

Успешная адаптация студенческой молодежи к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

Ключевые слова: *физическая культура, адаптация, физические упражнения, двигательная активность, самостоятельные занятия.*

Бабич Т.М., Балухтіна В.В. Адаптація молоді до навчання у внз за допомогою самостійних занять фізичної культурою. *Розглядається питання використання самостійного зайняття фізичною культурою для адаптації студентів до навчання у вузі, який розкривається з позиції раціональних вправ рухової діяльності тих, що займаються. Проблеми адаптації визначаються завданнями оптимізації процесу "входження" вчорашнього школяра в систему вузівських стосунків. Рівень адаптація молоді до навчання у вузі проявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використати вільний час. Від того як воно використовується, залежить не лише успіх в навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я студента, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт тут займають важливе місце.*

Залучення студентської молоді до додаткового самостійного зайняття фізичній культурі - важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Арсенал засобів фізичної культури необхідно використати в повсякденному житті студентської молоді, профілактиці захворювань, формуванні здорового способу життя, підвищенні розумової і фізичної працездатності.

Успішна адаптація студентської молоді до життя і навчання у вузі є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, так і майбутнього фахівця.

Ключові слова: *фізична культура, адаптація, фізичні вправи, рухова активність, самостійні зайняття.*

Babich T.M., Balukhtina V.V. Adaptation of youth before attempt at HEI for additional self-assistance to employ a physical culture. *The issue of using independent physical training for adaptation of students to higher education is being considered, which is revealed from the position of rational exercises of the motor activity of those engaged. The problems of adaptation are determined by the tasks of optimizing the process of "entering" the schoolchild of yesterday into the system of university relations. The level of adaptation of young people to university education is manifested in his ability to rationally, fully, use his spare time. How it is used depends not only on the success in learning and general development, but also on the student's health, the completeness of his life activity. Physical culture and sports are important here.*

The arsenal of means of physical training in the form of additional independent occupations should be used in the daily life of student youth in the prevention of diseases, the formation of a healthy lifestyle, and the increase of mental and physical performance.

Successful adaptation of students to life and study at the university is the key to the further development of each student, both a person and a future specialist. Spectrum of physical culture means must be used in the daily life of students, prevention of diseases, formation of a healthy lifestyle, improvement of mental and physical working capacity.

The focus of studies should affect firstly the motivational sphere, which determines the complexity and diversity of the studying structure. Motivation involves planning of a system of motives and incentives that will help to set up students for active, rational, independent activity through physical training.

Systematic physical training, implementation of the proper motor and hygienic regime are powerful means of person's working capacity and maintaining a normal level of activity, preventing many diseases.

Studies have shown higher social abilities of students engaged in additional independent physical education classes and their positive impact on the level of health and the development of adaptive abilities.

Keywords: *physical culture, adaptation, physical exercises, motor activity, independent occupations.*

Постановка проблемы. Анализ литературных источников. Жизнь и здоровье человека во многом определяются уровнем его адаптивности – врожденной и приобретенной способности к адаптации, т.е. приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях (гибкая психика). Процессы адаптации осуществляются на разных уровнях жизнедеятельности организма и чрезвычайно сложны (Браун Т. П.).

Происходящие в современном обществе Украины кардинальные изменения привели к обострению многочисленных социальных проблем, в том числе социально-педагогической и социально-психологической адаптации молодежи. Невозможность реализовать себя в сложившихся условиях порождает психотравмирующую ситуацию, нарушения поведения, снижение позитивной активности, изменение эмоционального состояния.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Адаптация молодежи к обучению в вузе – социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности (Виленский М.Я.).

Анализ научно-педагогических источников показал, что самостоятельные занятия физической культурой являются важной составной частью социальной культуры современного общества. Направленность учебных занятий должна воздействовать прежде всего на мотивационную сферу, что обусловливает сложность и многоплановость структуры обучения. Мотивация предполагает планирование системы мотивов и стимулов, которые помогут настроить студентов на активную, рациональную, самостоятельную деятельность при помощи занятий физической культурой. Она выступает

качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции (Столяров В.И.). Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей.

Совершенствование системы высшего образования в настоящее время выдвигает перед педагогами сложные и ответственные задачи, связанные с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности. Проблему режима обучения, физической культуры, отдыха студенческой молодежи - нельзя рассматривать раздельно.

Все это обусловило использование самостоятельных занятий физической культурой для адаптации молодежи к обучению в вузе, перераспрелелению нагрузки с физической сферы на психическую, умственную и эмоциональную.

В настоящий момент проблема обучения студентов в вузе не теряет своей актуальности к совершенствованию и развитию теоретического и методического подходов по вопросу социальной адаптации студентов высших и средних специальных учебных заведений (Н.Б. Павлюк, И.Ф. Лукьянов и др.). Этой проблеме уделяют внимание специалисты по педагогике обучения и воспитания на занятиях по физическому воспитанию студентов в ВУЗах, по проблеме формирования общей культуры средствами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы: (М.Я. Виленский, А.В. Лотоненко и др.), по проблеме использования содержания и методов физического воспитания в процессе социализации студентов (В.В. Белоусов, Н.Г. Валентинова и др.), собственно педагогическим аспектам проблемы социальной адаптации молодежи (Л.В. Байбородовой, Е.В. Попович и др.).

Рассматривая данную проблему с различных позиций, мы исходили из практического опыта физкультурной и спортивной деятельности, которая является феноменом социальной культуры как общества в целом, так и отдельных индивидов, его составляющих. Физическая культура (ФК) – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных самостоятельных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков (Лубышева Л.И.).

В связи с этим необходимо изучить влияние самостоятельных занятий физической культурой на состояние здоровья студентов и их адаптацию к обучению в вузе. Мы предполагаем, что подготовка студентов к самостоятельным занятиям физической культурой будет положительно влиять не только на состояние здоровья, но и на формирование их адаптивных способностей, значительно повысит объем двигательной активности.

Цель статьи (постановка задач):

- изучить влияние средств самостоятельных занятий физической культуры на адаптацию студенческой молодежи;

- определить основные тенденции, принципы и педагогические условия эффективного использования средств самостоятельной физической культуры в социальной адаптации студентов;

- рассмотреть процесс адаптации студентов, сделать анализ и дать рекомендации по педагогическим аспектам проблемы социальной адаптации подростков и молодежи.

Изложение основного материала исследований. Период адаптации определяется как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоения ими специфики новых условий.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мотивационный компонент процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям имеет следующую структуру: выявление исходного уровня мотивации; формирование социально значимых мотивов; управление динамикой мотивации; планируемый результат.

Успешная адаптация студенческой молодежи к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста. Арсенал средств физической культуры необходимо использовать в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

Исследования позволяют выделить основные факторы, влияющие на процесс адаптации студентов-первокурсников к сложным для них условиям обучения в вузе: климатический; личностно-психологический; социально-бытовой; фактор межличностного общения; адаптированность к педагогической системе.

Систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством работоспособности организма и поддержания нормального уровня деятельности, предупреждения многих заболеваний.

К сожалению, программой по физическому воспитанию в Вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой (ФК). Студентам необходим определенный минимум двигательной активности в виде обязательных, самостоятельных и секционных систематических занятий физической культурой и спортом для нормального функционирования организма.

По мнению многих специалистов, процесс адаптации первокурсника должен быть целенаправленным, планомерным, организованным и управляемым. Решение вопросов адаптации первокурсников с целью их наиболее быстрого и безболезненного включения в атмосферу вуза является важным шагом на пути совершенствования учебного процесса [4].

Процесс адаптации студентов средствами самостоятельных занятий физической культуры будет успешным,

если:

1) эффективно используются формы физической культуры во внеучебное время;

2) используются физические нагрузки, положительно влияющие на психофизическое состояние студентов.

Период адаптации студентов определяется как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоения им специфики новых условий.

Для реализации разработанного алгоритма подготовки студентов и более быстрой адаптации к деятельности в вузе требуется смена акцентов в целевой установке академических занятий: перенос основного внимания с решения проблем физической подготовки и сдачи контрольных нормативов на формирование специальных физкультурных знаний для дополнительных самостоятельных занятий.

Для этого планировалось развитие физических качеств не столько за счет академических занятий, сколько дополнительными формами самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

С целью достижения развития адаптации у студентов «ГВУЗ» ПГТУ к обучению в вузе нами были рекомендованы дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями с учетом материально-технической базы университета:

- заниматься через день или хотя бы три раза в неделю;
- продолжительность непрерывных занятий в течение 30 минут.

Предложены формы самостоятельных занятий:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- ежедневная физкультминутка;
- самостоятельные или секционные занятия физкультурой и спортом.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность. Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Физкультминутка. Упражнения выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями, предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Ритмическая гимнастика – комплекс несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис) - в системе физического воспитания обусловлено прежде всего доступностью. Но главное, что определяет удельный вес спортивных игр в системе физического воспитания – это их ценность как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Для исследования и проверки процесса адаптации студентов в Приазовском государственном техническом университете, были применены диагностические методы (тестирование, метод экспертных оценок), сделан анализ сравнения активности участия первокурсников-студентов, проведен теоретический анализ между студентами посещающими учебные занятия по Программе ФК и студентами, самостоятельно дополнительно занимающимися физической культурой и спортом. В эксперименте участвовали студенты энергетического факультета, факультетов транспортных и информационных технологий ПГТУ ($\Sigma\ n_{235}$).

Опрос показал, что часть абитуриентов, поступивших на первый курс, занималась физическими упражнениями самостоятельно. Так, например, делали утреннюю гимнастику регулярно - 11%, нерегулярно - 24%, вообще не делают – 65%. Закаливающие процедуры проводят регулярно – 7%. Самостоятельно во внеучебное время физическими упражнениями занимались 15% юношей и 6% девушек. Посещали спортивные секций юноши – 18%, девушки – 9%.

Физическое состояние студентов-первокурсников было определено при помощи тестов Купера, Степ-Теста, пробы Руфье-Диксона. Средние показатели физической подготовленности в большинстве своем составляли ниже удовлетворительного - 74% (от очень плохого до плохого).

В конце учебного года (первого курса) был проведен повторный анализ физического состояния студентов который показал, что общие показатели физического состояния улучшились, и стали соответствовать удовлетворительному уровню подготовки и выше (61%), а количество дополнительно самостоятельно занимающихся физическими упражнениями увеличилось на 14% и составило 29%.

Таблица 1

Активность участия в спортивных мероприятиях вуза студентов-первокурсников (Σn_{235})

Мероприятия	Студенты, дополнительно самостоятельно занимающиеся ФК	Студенты посещающие учебные занятия ФК
Спартакиада первокурсников ПГТУ (4 вида) Σn_{79}	$\Sigma n_1 = 55$ % -70	$\Sigma n_2 = 24$ % - 30
Спартакиада среди общежитий (4 вида) Σn_{91}	$\Sigma n_1 = 19$ % - 21	$\Sigma n_2 = 8$ % - 9
Спартакиада среди факультетов ПГТУ Σn_{24}	$\Sigma n_1 = 19$ % - 79	$\Sigma n_2 = 5$ % - 21

Также мы наблюдаем лучшую динамику процесса адаптации к обучению в вузе – качество успеваемости (табл. 2). Первокурсники, получающие положительные оценки, составляют 85,5% (201 студент). Причиной неуспеваемости для многих первокурсников является не отсутствие способностей или желания учиться, а неумение быстро приспосабливаться к вузовским условиям. Процесс адаптации к началу второй сессии в группе занимающихся самостоятельными занятиями ФК стал более положительным (снизилось количество неуспевающих на 5,1%, с 23 до 11 человек), т.е. студенты этой группы лучше адаптируются к вузовской сфере, нежели студенты учебных групп (снижение на 3,4%).

Таблица 2

Динамика процесса адаптации студентов-первокурсников (Σn_{235})

	1 семестр		2 семестр	
	Студенты, дополнительно самостоятельно занимающиеся ФК	Студенты посещающие учебные занятия ФК	Студенты, дополнительно самостоятельно занимающиеся ФК	Студенты посещающие учебные занятия ФК
Мероприятия, проводимые сенатом и профкомом вуза	$\Sigma n_1 = 16$ % - 6,8	$\Sigma n_2 = 11$ % - 4,7	$\Sigma n_1 = 24$ % - 10,2	$\Sigma n_2 = 14$ % - 6
Адаптация к системе обучения в вузе	$\Sigma n_1 = 23$ % - 9,8	$\Sigma n_2 = 37$ % - 15,8	$\Sigma n_1 = 11$ % - 4,7	$\Sigma n_2 = 29$ % - 12,4
Проблемы в общении с группой	$\Sigma n_1 = 21$ % - 9	$\Sigma n_2 = 38$ % - 16,2	$\Sigma n_1 = 7$ % - 3	$\Sigma n_2 = 25$ % - 10,6
Проблемы в общении с преподавателями	$\Sigma n_1 = 15$ % - 6,3	$\Sigma n_2 = 33$ % - 14	$\Sigma n_1 = 5$ % - 2,1	$\Sigma n_2 = 29$ % - 12,4
Выборы в органы самоуправления	$\Sigma n_1 = 5$ % - 0,2	$\Sigma n_2 = 4$ % - 1,7	$\Sigma n_1 = 10$ % - 4,2	$\Sigma n_2 = 6$ % - 2,5

Проявление активности, избрание в органы самоуправления у студентов дополнительно самостоятельно занимающихся ФК (4%) выше, чем у студентов посещающие только учебные занятия по физическому воспитанию (0,8%). Анализ опроса показал, что студенты, дополнительно занимающиеся почти полностью адаптировались к проблемам в общении с преподавателями и группой и не указывают на проблемы. Мотивы занятий физическими упражнениями были следующие: укрепление здоровья и всестороннее развитие; повышение уровня умственной и физической работоспособности; развитие адаптационных способностей; необходимость занятий физической культурой для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Проведенные исследования показали более высокую социальную результативность студентов, занимающихся дополнительно самостоятельными занятиями физической культурой и их положительное влияние на уровень здоровья и развитие адаптивных способностей. Таким образом, для повышения уровня здоровья, адаптации студентов к обучению в вузе необходима целенаправленная работа по их подготовке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Содержание ее должно обеспечивать теоретическую, методическую подготовки, усвоение методик самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма, а также за психоэмоциональной сферой.

Заключение. Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой (учебные, секционные), решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями, как важное слагаемое в формировании адаптации и здорового образа жизни.

У студентов, занимающихся самостоятельными занятиями ФК, процесс социальной адаптации идет более благоприятно, что подтверждается положительной динамикой успеваемости.

Необходимо обратить внимание на систематичность и самоконтроль самостоятельных занятий, т.к. это ускоряет адаптационные и восстановительные процессы в организме. Оптимальный объем двигательной активности для студенческого возраста, составляет 10-14 часов в неделю.

Перспективы дальнейших исследований. Разработать для студентов адаптационные комплексы по профессионально-прикладной физической подготовке для дальнейшей профессиональной трудовой деятельности

Література

1. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2007. 21 с.

2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пос. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

3. Дзюбалов А. К. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физической деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1991. 21 с.

4. Зюзь В.Н., Балухтина В.В. Использование средств физической культуры в социальной адаптации студентов ПГТУ. The VIII International Scientific and Practical Internet «Medical, social, psychological and pedagogical aspects of health» Conference 13-17 February, 2017. – 717-726 – Улан Батор: МНУМН.

5. Караваева Н. Н. Педагогическое сопровождение адаптации студентов к учебному процессу технического вуза: автореф. дис. … канд. пед. наук. Тула, 2006. 19 с.

6. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 336 с.

7. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 11-15.

8. Попович О.В. Феномен соціокультурної адаптації в національній духовній традиції / О.В. Попович // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2012. Вип. № 64. – С. 7-12.

9. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: (введение в проблематику и новая концепция). М., 2002. 346 с.

Reference

1. Brown, T. P. (2007), Adaptation of Students to Studying at a University in the Conditions of Optimizing the Educational Environment: author. dis. ... Cand. ped. sciences. SPb. 21 p.

2. Vilensky M. Ya. (2007) Physical culture and a healthy lifestyle of a student: studies. pos. M .: Gardariki. 218 p.

3. Dzyubalov A. K. (1991) Motor and organizational and methodological skills as factors of students' involvement in independent physical activity: author. dis. ... Cand. ped. sciences. M., 21 p.

4. Zyuz V.N., Balukhtina V.V. (2017) The use of physical culture in the social adaptation of students at Perm State Technical University. The VIII International Scientific and Practical Internet "The Medical, Social, Psychological and Psychological Aspects of Health" Conference 13-17 February. - 717-726 - Ulan Bator: MNUMN.

5. Karavaeva N.N. (2006) Pedagogical support of students' adaptation to the educational process of a technical college: author. dis. ... Cand. ped. sciences. Tula,. 19 p.

6. Lotonenko A.V. (1998) Pedagogical system of formation of the needs of students in physical culture: dis. ... Dr. Ped. sciences. Krasnodar. 336 p.

7. Lubysheva L.I. (2001) The social role of sports in the development of society and the socialization of the individual // Theory and practice of physical culture. No. 4. S. 11-15.

8. Popovich O.V. (2012) Phenomenon of social and cultural adaptation in national spiritual traditions / O.V. Popovich // Visnyk of Zhytomyr State University Іві Івана Франку. - Zhytomyr: Look for WAIT Imeni I. Franca, Vip. No. 64. - p. 7-12.

9. Stolyarov V. I. (2002) Sociology of physical culture and sports: (introduction to the problems and the new concept). M. 346 p.

Бойчук Р.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
Короп М.Ю.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, Київський національний торгівельно-економічний університет
Крижанівський В.Р.,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
Бєлявський І.Л.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСІВ СПРИЙНЯТТЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

У статті розкрито професійно значущі якості інженера-механіка, показана їхня значущість. Досліджено, що застосування волейболу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців комп'ютеризованого машинобудування сприятиме підвищенню рівня професійно-значущих якостей студентів, що значно покращить їхню підготовку до професійної діяльності, яка вимагає високого рівня психофізичної підготовленості. Відзначено необхідність наявності у інженера-механіка вміння безперервно сприймати і аналізувати інформацію та швидко

формувати і виконувати відповідні дії. Показано, що цілеспрямоване використання спеціальних ігрових вправ з елементами волейболу у форматі навчальних занять студентів технічних спеціальностей дозволяє вдосконалювати процеси сприйняття та інші психофізичні якості майбутніх фахівців машинобудівної галузі. Доведено, що в основі впливу ігрових засобів на успішність професійної діяльності майбутнього інженера-механіка знаходиться механізм перенесення рухових навичок, умінь, сформованих у процесі занять волейболом, на результат оволодіння навичками і вміннями у трудовій діяльності. Основна спрямованість занять повинна полягати в тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити арсенал його рухової координації, а також забезпечити ефективну адаптацію організму до різних факторів трудової діяльності.

Ключові слова: *професійна діяльність, сприйняття, волейбол, студенти, технічні спеціальності.*

Бойчук Р.И., Короп М.Ю., Крыжанивський В.Р., Белявский И.Л. Совершенствование процессов восприятия у студентов технических специальностей средствами волейбола*. В статье раскрыто профессионально значимые качества инженера-механика, показана их значимость. Доказано, что применение волейбола как средства профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов компьютеризированного машиностроения будет способствовать повышению уровня профессионально-значимых качеств студентов, значительно улучшит их подготовку к профессиональной деятельности, которая требует высокого уровня психофизической подготовленности. Отмечена необходимость наличия у инженера-механика умения непрерывно воспринимать и анализировать информацию и быстро формировать и выполнять соответствующие действия. Показано, что целенаправленное использование специальных игровых упражнений с элементами волейбола в формате учебных занятий студентов технических специальностей позволяет совершенствовать процессы восприятия и другие психофизические качества будущих специалистов машиностроительной отрасли. Доказано, что в основе влияния игровых средств на успешность профессиональной деятельности будущего инженера-механика находится механизм переноса двигательных навыков, умений, сформированных в процессе занятий волейболом, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности. Основная направленность занятий должна заключаться в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.*

Ключевые слова: *профессиональная деятельность, восприятие, волейбол, студенты, технические специальности.*

Boychuk Roman, Korop Mykhailo, Kryzhanivsky Volodymyr, Belyavsky Igor Improvement of perception processes in engineering students by means of volleyball. *The article reveals the professionally significant qualities of the mechanical engineer, their significance is shown. It was investigated that the use of volleyball as a means of professional applied physical training of future specialists in computer-based engineering will contribute to raising the level of students' professional qualities, which significantly improves their training for professional activity, which requires a high level of psychophysical preparedness. The ability of mechanical engineer to continuously perceive and analyze information and to quickly formulate and perform appropriate actions is noted. It is shown that the purposeful use of special game exercises with elements of volleyball in the format of training students of technical specialties allows to improve the perception processes and other psychophysical qualities of future specialists in the machine-building industry. It is proved that the basis of the gaming means influence on the success of the professional activity of the future mechanical engineer is the transfer mechanism of motor skills formed in the process of volleyball playing, on the result of mastering skills and abilities in the work activity. The main focus of training should increase the range of functional capabilities of the human body, expand the range of its motor coordination, as well as ensure an effective adaptation of the body to various factors of labor activity. It is reported that the game means train and improve mental and volitional qualities, develop various professionally significant sensory, mental, and motor abilities. Moreover, a high level of functioning and reliability of all major organs, systems, mental processes of the human body. It is noted that the introduction of professional applied physical training into the practice of physical education of engineering students, specialties, workers and engineers of industrial enterprises creates preconditions for shortening the terms of professional adaptation, increasing professional skills, achieving high professional ability and productivity. Professional applied physical training effectively helps to improve health, increase resistance to diseases, reduce injuries. The work of those who are systematically engaged in motor activity is more skilled, productive, and more economical. These professionals are less tired when working.*

Key words: *professional activity, perception, volleyball, students, technical specialties.*

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Науково-технічний прогрес і широке впровадження комп'ютерних інформаційних технологій призводить до подальшої інтенсифікації та ускладнення процесу навчання у закладах вищої освіти (ЗВО). На сьогоднішній день подовжує збільшується обсяг необхідної для студентів інформації. Це вимагає від них великого психічного напруження і фізичних зусиль. Така трансформація характеру діяльності не може не вплинути на особливості адаптаційних процесів і стан здоров'я людей, які займаються переважно розумовою працею і проводять багато часу за комп'ютером [6, 8].

Доведено, що високий професійний рівень вимагає значної загальної, а в більшості випадків спеціальної фізичної підготовки, що ґрунтується на аналізі професійних особливостей майбутньої діяльності. Студентам технічних спеціальностей – майбутнім операторам системи «людина-машина» характерні свої специфічні вимоги до психофізичної підготовленості [1, 10]. Ефективність діяльності оператора визначається двома основними функціями: по-перше – умінням безперервно

сприймати і аналізувати інформацію, що надходить, і по-друге – вмінням швидко формувати і виконувати відповідні дії [12].

Складова частина фізичного виховання, яка займається питаннями, пов'язаними з підготовкою до трудової діяльності, отримала свою назву – професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Під ППФП розуміють підсистему фізичного виховання, яка належним чином забезпечує формування й удосконалення властивостей і якостей, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності [8, 13].

Забезпечення високого рівня працездатності студентів в режимі навчального дня, підвищення рівня професійної придатності, мінімізація впливу специфічних негативних факторів, пов'язаними із підвищеними психофізичними навантаженнями, може успішно здійснюватися в процесі профілювання рухової активності [2, 11]. Складність реалізації цього завдання полягає в необхідності визначення ролі і взаємовідношення психічних (перш за все, сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних) і фізичних (м'язових) компонентів рухових здібностей [6].

До професійно значущих якостей інженерів-механіків відносяться: високий рівень організації нервової системи, стійкість, високий рівень функціонування аналізаторів, висока працездатність і стійкість до стомлення, добра швидкість реакції, висока концентрація і переключення уваги, розвинена пам'ять, особливо оперативна, високий рівень сприйняття і розвинена спостережливість, сформоване практичне мислення, емоційна стійкість, стресостійкість, рішучість, висока координація рухів, розвинена тонка моторика рук, здатність швидко перебудовувати рухові дії відповідно до раптово змінених умов, навички раціонального пересування в обмеженому просторі [1, 8]. Цих же якостей вимагають заняття волейболом, тому засоби і методи підготовки в даному виді спорту можуть бути використані в якості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальностей машинобудівних технологій [9].

У цьому контексті актуальним є визначення впливу ігрових засобів на формування професійно значущих здатностей майбутніх інженерів-механіків.

Мета дослідження: виявити педагогічні умови застосування ігрових засобів для формування процесів сприйняття майбутніх інженерів-механіків.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання на сучасному рівні розвитку нашого суспільства має відображати новий щабель у формуванні особистості. Тому ставлення до фізичного виховання як необхідної сторони гармонійного розвитку людей набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з його потребами [4, 11].

Для характеристики різних видів праці найчастіше використовуються поняття його фізичної важкості і нервово-психічної напруженості. При цьому під фізичної важкістю праці розуміють сумарний обсяг фізичних зусиль за час роботи. В залежності від важкості праці і її нервово-психічної напруженості, вона поділяється на фізичну та розумову. Різні поєднання цих двох основних видів праці дозволяють виділити третій вид – змішану працю [8].

З цього приводу Р. Т. Раєвський [12] зазначає, що для успішної професійної діяльності інженера-механіка необхідними є гострота зору, точність окоміру, добрий слух, висока тактильна та кінестетична чутливість. Необхідною також, на думку автора, є загальна витривалість до різної динамічної роботи, стійкість до гіподинамії, статична витривалість м'язів рук, спини, тулуба. Для представників цієї спеціальності значущими також є висока координація і точність рухів рук, швидка і точна реакція стеження, добре розвинута просторова уява, відчуття форми, швидкості, вміння концентрувати увагу, наочно дієве мислення.

Волейбол як засіб фізичного виховання і ППФП отримав широке застосування в системі вищої освіти. Різноманітність технічних і тактичних дій і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і вмінь студентів. Процес удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі сприяє розвитку процесів сприйняття, покращенню рівня рухових здібностей тих, хто займається [7, 9]. Великий потік інформації, який потрапляє до волейболіста в умовах змагальної діяльності висуває особливі вимоги до периферичного зору атлета. За умови удосконалення зорового сприйняття значно розширюються межі поля зору гравця. Для волейболу притаманні нестандартність та непередбачуваність ігрових ситуацій, які вимагають великого арсеналу засобів вирішення того чи іншого рухового завдання [5, 8].

За даними М. Коропа та співавторів [9] у сприйнятті рухів волейболіста розкривається характер, форма, амплітуда, напрямок та тривалість руху. Дослідники зокрема вказують складність зорово-моторної координації у волейболі, важливість диференціації просторово-часових та динамічних параметрів рухів, бистроти рухової реакції. Для розвитку у волейболістів «відчуття простору, часу, м'язових зусиль», на думку авторів, необхідні: точна диференціальна діяльність провідних аналізаторів, встановлення складних умовно-рефлекторних зв'язків між відчуттями (в основному м'язово-руховими й зоровими) та своєчасними рухами, вироблення визначального динамічного стереотипу в діяльності головного мозку.

У працях [2, 5, 9] вказується на те, що формування у спортсменів-ігровиків спеціалізованого сприйняття потребує широкого використання різних вправ з установкою на точність відтворення просторових, часових та динамічних параметрів рухів. При цьому доцільно використовувати також спеціальне обладнання, тренажери, які дають змогу не тільки точно сприймати, але й відтворювати значення заданих параметрів. Також дослідники [9], звертають увагу на те, що під час використання тренувальних засобів слід передбачати: варіювання дистанції під час виконання передач, подач, нападаючих ударів; різноманітні передачі на різну відстань, подачі м'яча в ціль різними способами та з різної відстані; нападаючі удари за сигналом тренера в різні зони майданчика; під час передач або нападаючих ударів контролювати м'яч то центральним то периферичним зором; прискорювати скорочення відстані, збільшувати швидкість виконання вправ.

В основі впливу ігрових засобів на успішність професійної діяльності майбутнього інженера-механіка знаходиться механізм перенесення рухових навичок, умінь, сформованих у процесі занять волейболом, на результат оволодіння навичками і вміннями у трудовій діяльності. Основна спрямованість занять полягає в тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити арсенал його рухової координації, а також забезпечити

ефективну адаптацію організму до різних факторів трудової діяльності [12, 14]. З допомогою засобів ППФП виховуються і вдосконалюються психічні і вольові якості, розвиваються різні професійно-значущі сенсорні, розумові, рухові здібності. Забезпечується також високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму [6, 11].

С. В. Халайджі [13] зазначає, що впровадження ППФП в практику фізичного виховання студентів технічних спеціальностей, робочих та інженерів промислових підприємств створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності і продуктивності праці. ППФП ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості проти захворювань, зниженню травматизму. Праця тих, хто систематично займається ППФП більш кваліфікована, продуктивніша, економніша. Ці фахівці і менше втомлюються під час роботи.

Висновки. Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти підвищують інтерес у студентів до здорового способу життя, стимулюють потребу у фізичному самовдосконаленні, набутті навичок, які будуть реалізовані в майбутній професійній діяльності. Волейбол в цілому необхідно розглядати не тільки як вид спорту, що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Це один із засобів підготовки до виробничої праці людей, професія яких характеризується проявом фізичних якостей, високою інтенсивністю, стійкістю, бистротою і точністю переключення уваги, високою швидкістю реагування і точністю сприйняття. Застосування ігрових засобів в процесі фізичного виховання студентів сприятиме перенесенню рухових навичок набутих в під час гри у волейбол на результат оволодіння трудовими діями у професійній діяльності інженера-механіка. Ці засоби дозволять покращити функціональні можливості організму студентів, сприятимуть накопиченню різноманітних рухів у руховій пам'яті студентів, забезпечать ефективну адаптацію організму до майбутньої професійної діяльності. **Перспективи подальших досліджень** убачаємо в розробленні спеціальних вправ ігрового характеру для студентів з урахуванням їхньої майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Бабич Т. М. Совершенствование развития координационных способностей студентов технических специальностей / Т. М. Бабич, П. Е. Приходько // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 1 (42). – С. 4–13.
2. Бойчук Р. І. Вдосконалення психофізичних якостей майбутніх фахівців нафтогазової справи засобами спортивних ігор / Р. І. Бойчук, Т. М. Захаркевич, І. Л. Бєлявський, А. З. Шанковський. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – №27-28. – С. 37–43.
3. Бойчук Р. І. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи / Р. І. Бойчук, В. І. Ковцун, М. Ю. Короп, І. Л. Бєлявський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2017. – Вип. 143. – С. 259–262. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
4. Валеева Г. В. Формирование модели специалиста нефтегазового дела средствами физического воспитания / Г. В. Валеева, Д. З. Валеев // Нефтегазовое дело : электронный научный журнал. – 2014. – № 1. – С. 517–533.
5. Величенко Н. А. Баскетбол как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Н. А. Величенко, Н. Б. Канишевская, М. П. Киркевич // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К. : НАУ, 2012. – С. 37–39.
6. Егорчев А. О. Теоретические основы педагогической технологи управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности / А. О. Егорчев // Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. – 2010. – № 1. – С. 15–18.
7. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов : учебное пособие / Ж. Л. Козина, Е. В. Церковная, В. Н. Осипов, С. Г. Строкач. – Х. : Диво, 2009. – 124 с.
8. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
9. Короп М. Розвиток та удосконалення процесів сприйняття у юних волейболістів / М. Короп, В. Махов, Ф. Юрчук. // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №3. – С. 43–45.
10. Мицкан Б.М. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти / Б.М. Мицкан, Р.В. Римик, Маланюк Л.Б. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Вип. 16. – 2014. – С. 122 – 127.
11. Остапова О. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації / О. О. Остапова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2013. – Вип. 112, Т. 2. – С. 212–216. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
12. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.
13. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей / С. В. Халайджі // Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. – 2010. – № 1. – С. 31–36.
14. Шмигов П. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів / П. Шмигов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 142–145.

References

1. Babich T.M. and Prikhod'ko P.E. (2015) "Perfection of development of coordination abilities of students of technical specialties" Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriia 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport), vol. 1 (42), pp. 4–13.
2. Bojchuk R.I., Zakharkevich T.M., Bieliavs'kij I.L. and Shankovs'kij A.Z. (2017) "Improvement of psychophysical

qualities of future specialists in oil and gas business by means of sports games" Visnik Prikarpats'kogo universitetu. Seriia: Fizichna kul'tura, vol. 27-28. pp. 37–43.

3. Boichuk R.I., Kovtsun V.I., Korop M.Yu. and Bieliavskyi I.L. (2017) "Sports games in the system of professional and applied physical training of the future oil and gas engineering specialists" Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu, vol. 143, pp. 259-262.

4. Valeeva H.V. and Valeev D.Z. (2014) "Modelling the oil and gas engineering specialist by means of physical education" Neftegazovoe delo, vol. 1, pp. 517-533.

5. Velychenko N.A., Kanyshevskaia N.B. and Kyrkevych M.P. (2012) "Basketball as a means of professional and applied physical training of the students" Fizychne vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : materialy VII Vseukrainskoi naukovo-metodychnoi konferentsii. – Kiiv : NAU, pp. 37–39.

6. Ehorchev A.O. (2010) "Theoretical foundations of the pedagogical management technology of the students psychophysical preparation for the professional activity" Aktual'ni problemi profesijno-prikladnoi fizichnoi pidgotovki, vol. 1, pp. 15–18.

7. Kozyna Zh.L., Tserkovnaia E.V., Osypov V.N. and Strokach S.H. (2009) "Individual training of the students - basketball players". Kharkiv, Divo.

8. Kabachkov V.A., Polievskij S.A., Burov A.E. (2010) "Professional physical education in the system of continuous education of youth". Moscow, Sovetskij sport.

9. Korop M., Makhov V. and Iurchuk F. (1999) "Development and improvement of perception processes in young volleyball players" Fizichne vikhovannia v shkoli vol.3. pp. 43–45. (in Ukrainian)

10. Mytskan B.M. Rymyk R.V. and Malaniuk L.B. (2014) "Profesional and applied physical training at the technical educational institutions" Visnik Prikarpats'kogo universitetu. Seriia: Fizichna kul'tura, vol. 16. pp. 122–127.

11. Ostapova O.O. (2013) "Professional and applied physical training of the students of the Ukrainian Universities of III-IV accreditation levels" Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu, vol. 112, pp. 212-216.

12. Raevskij R. T. (1985) "Professional-applied physical training of students of technical high schools" Moscow, Vysshaia shkola.

13. Khalaidzhi S. V. (2010) "Professional and applied physical training of the students of energy specialties" Aktual'ni problemi profesijno-prikladnoi fizichnoi pidgotovki, vol. 1, pp. 31–36.

14. Shmyhov P. (2006) "Features of professional and applied physical training of the students of higher pedagogical educational institutions" Pedagogika, psikhologiia ta mediko-biologichni problemi fizchnogo vikhovannia i sportu, vol. 10, pp. 142–145.

Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В.
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНІХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто зміст фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Із цією метою проаналізовано можливості спортивних ігор як ефективного засобу фізичного виховання студентської молоді. Обґрунтовано, що уміле застосування у вищих навчальних закладах спортивно-ігрової діяльності спрямованої на реалізацію освітніх завдань, сприяє формуванню важливих особистісних якостей. Також у статті показано, що правильне застосування ефективних педагогічних умов, змісту, форм і методів даного дослідження впливає на фізичну вихованість студентської молоді тощо.

Ключові слова: *фізичне виховання, студентська молодь, заняття спортивними іграми.*

Высоцкий В. А., Калугин И. Г., Коваленко А. В. Реализация образовательных задач физического воспитания студенческой молодежи в процессе спортивно-игровой деятельности. *В статье рассмотрены содержание физического воспитания студенческой молодежи средствами спортивно-игровой деятельности. С этой целью проанализированы возможности спортивных игр как эффективного средства физического воспитания студенческой молодежи. Обосновано, что умелое применение в высших учебных заведениях спортивно-игровой деятельности, направленной на реализацию образовательных задач, способствует формированию важных личностных качеств. Также, в статье показано, что правильное применение эффективных педагогических условий, содержания, форм и методов данного исследования влияет на физическую воспитанность студенческой молодежи и тому подобное.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенческая молодежь, занятия спортивными играми.*

Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A. Realization of educational tasks of physical education students in process sport-gaming activities. *The article deals with the content of physical education of student youth by means of sports and gaming activities. With this purpose, the possibilities of sports games as an effective means of physical education of student youth are analyzed. It is substantiated that skilful application in higher educational establishments of sports-game activity aimed at the implementation of educational tasks contributes to the formation of important personal qualities. Also, in the article it is shown that the correct application of effective pedagogical conditions, content, forms and methods of this research influences physical education of student youth, etc. Study of scientific literature shows that the realization of educational tasks in the process of physical education of student youth requires the use of effective pedagogical conditions, content, forms and methods. According to many Ukrainian*

scientists, the use of sporting and gaming activities in higher education institutions allows teachers to rationally organize the student's motor activity of their choice, create conditions conducive to the development of moral, physical and volitional qualities, and so on. Therefore, an important means of physical education of student youth is sporting and gaming activity, which occupies an important place in the system of physical education of higher educational institutions. An analysis of literary sources shows that the skillful use of sporting and gaming activity in the process of physical education of student youth contributes to the effective solving of educational tasks, namely: understanding the need for systematic classes in physical culture and mass work and the acquisition of knowledge in physical culture; education of moral and volitional qualities for creative self-realization; provision of emotional and value impact on students, aimed at forming a positive attitude to them in sports-gaming activities, joyful experiences from physical education classes; awareness of the students of physical culture as a component of life, understanding of their significance in sports and gaming activities; formation of students' ability to self-control, self-control and self-activity in the process of sports-game activity, etc.

Key words: *physical education, student youth, sports games.*

Постановка проблеми. В умовах розвитку українського суспільства зростають вимоги до фізичного виховання сучасної молоді, що вимагає застосування нових або удосконалення традиційних підходів. Слід акцентувати увагу на уточнення освітніх завдань фізичного виховання студентів з урахуванням їх інтересів. Вивчення наукової літератури [2; 3; 4; 5] свідчить, що реалізація освітніх завдань у процесі фізичного виховання студентської молоді вимагає застосування ефективних педагогічних умов, змісту, форм і методів фізичного виховання. За свідченнями відомих українських учених, застосування спортивно-ігрової діяльності у вищих навчальних закладах дозволяє педагогам раціонально організовувати рухову активність студентів за їх вибором, створювати умови, які спрямовані на розвиток моральних, фізичних та вольових якостей тощо. Тому, важливим видом фізичного виховання студентської молоді є спортивно-ігрова діяльність, яка займає важливе місце в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичного виховання студентської молоді завжди привертала увагу фахівців різних галузей наукових знань тощо. Вивчення педагогічної літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Арефьєв, О. Остапенко, О. Тимошенко та інші), впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (Д. Бінецький, Н. Касіч), організація спортивних змагань зі спортивних ігор (О. Дорохова, М. Тимчик), проведення секційних занять зі студентською молоддю (В. Пилипенко, М. Марущак) та ін. **Мета дослідження** – розкрити теоретичні аспекти та можливості реалізації освітніх завдань з фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел [3; 4] свідчить, що вміле використання спортивно-ігрової діяльності у процесі фізичного виховання студентської молоді сприяє ефективному вирішенню освітніх завдань, а саме:

- формування потреби в систематичних заняттях фізкультурно-масовою роботою та засвоєнні знань з фізичної культури;
- виховання моральних і вольових якостей для творчої самореалізації;
- забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів, спрямованого на формування в них позитивного ставлення до занять спортивно-ігровою діяльністю;
- усвідомлення студентами фізичної культури як складової життєдіяльності, розуміння ними значущості занять спортивно-ігровою діяльністю;
- формування здатності студентів до самоаналізу, самоконтролю та самоактивності у процесі спортивно-ігрової діяльності тощо. Ми вважаємо, що викладачам, тренерам вищих навчальних закладів необхідно докладати значних зусиль, педагогічних умінь та навичок для реалізації запланованих освітніх завдань, а спортивно-ігрова діяльність – є саме тим популярним, цікавим засобом фізичного виховання студентської молоді тощо.

За даними В. Пилипенка ефективність фізичного виховання студентської молоді у процесі занять спортивними іграми залежить від впровадження педагогічних умов: усвідомлення студентською молоддю сутності й змісту фізичного виховання засобами спортивно-ігрової діяльності (дана педагогічна умова, сприяла усвідомленню студентською молоддю сутності й змісту фізичного виховання засобами спортивних ігор, покращенню знань щодо здорового способу життя, про спортивні ігри як дієвого засобу формування необхідних якостей тощо); поєднання дієвих змісту і методів фізичного виховання з метою формування у студентської молоді мотивації до занять спортивно-ігровою діяльністю (інтерес до занять спортивними іграми формується лише в результаті внутрішньої мотивації, яка виникає у студентської молоді лише тоді, коли зовнішні мотиви та мета відповідають можливостям студентів); підготовка викладачів та тренерів ВНЗ до суб'єкт-суб'єктної взаємодії зі студентською молоддю (для студентів викладач з фізичного виховання та тренер зі спортивних ігор є в першу чергу наставником, організатором, помічником та прикладом відповідальності. Важливе значення у формуванні фізичної вихованості студентської молоді має викладач-тренер, який є для них авторитетом, учителем, але при цьому і є наставником, що сприяє довірі в суб'єкт-суб'єктній взаємодії тощо) [2].

Важливим видом фізичного виховання студентської молоді є спортивно-ігрова діяльність з елементами волейболу. Аналіз досліджень М. Тимчика засвідчує, що волейбол є дієвим засобом фізичного розвитку та масового залучення студентів до фізкультурно-масової діяльності, але за умов правильної організації тренувальних занять з використанням відповідних змісту, форм і методів тощо[4]. Педагоги радять дотримуватися таких виховних підходів як: суб'єкт-суб'єктної взаємодії, систематичності, послідовності, доступності. Також, М. Тимчик зазначає на важливості формування у студентів знань щодо значення фізичного виховання, здорового способу життя та інших спортивних ігор; забезпечення престижності,

іміджу волейболу та спортивно-ігрової діяльності у вищих навчальних закладах; здійснення індивідуального, гендерного та диференційованого підходів; формування інтересу до занять спортивними іграми; позитивного особистого приклад викладачів спортивних ігор [5]. Практика засвідчує, що оздоровчий ефект від систематичних занять спортивними іграми обґрунтовується широкими можливостями рухової підготовки та підвищення функціональних можливостей студентської молоді. Спортивно-ігрова діяльність відрізняється своєю інтенсивністю, динамічністю, різноманітною та непередбачуваністю результатів ігрових дій, що сприяють покращенню рухової підготовленості студентської молоді, розвитку координаційних здібностей, м'язової сили, витривалості, швидкості, спритності та інших фізичних якостей. Також цінність спортивно-ігрової діяльності полягає в можливості студентів здійснити потребу в спілкуванні, реалізувати інтереси та бажання, долати руховий дефіцит за рахунок навантаження змішаної інтенсивності тощо.

Погоджуємося з О. Дороховою, що для вирішення освітніх завдань з фізичного виховання студентської молоді засобами спортивних ігор слід використовувати метод змагань, оскільки кваліфіковане його застосування перетворює змагання на сильний стимул покращення фізичної підготовленості студентів, формує в них прагнення займатися фізичною культурою, досягати поставленої мети. Ефективність даного методу полягає в його застосуванні на основі мотивів студентів, їхніх інтересів та бажань. Практика засвідчує, що змагальна діяльність у процесі занять спортивними іграми сприяє розвитку фізичних якостей, зміцненню дихальної, серцево-судинної й м'язової систем, покращенню працездатності студентів, досягненню значних результатів у освітній роботі тощо. Дотримання такого підходу, змагання з спортивних ігор серед студентів сприяють формуванню в них позитивних рис характеру, цілеспрямованості, дисциплінованості, наполегливості, творчої активності тощо [1]. Фізичне виховання студентів засобами спортивно-ігрової діяльності забезпечує необхідні умови для вирішення широкого спектру завдань виховання, сприяють формуванню моральних, вольових якостей та інших позитивних рис характеру, а саме: патріотизму, добра, цілеспрямованості, взаємоповаги, взаємодопомоги, вміння співпрацювати в спортивному колективі, стійкість до непередбачуваних ситуацій та інших. Змагальний характер спортивних ігор сприяє використанню широкого арсеналу рухових дій та технічних прийомів: біг, ходьбу, стрибки, зупинки, повороти, ведення, передачі, ловіння, що значно збагачують руховий досвід студентської молоді та носять прикладний характер. Також, участь у спортивно-ігровій діяльності вимагає здійснення інтелектуального та психічного аналізу; сприяє формуванню таких навичок студентів як передбачення дій партнерів по команді та суперників, витримки, уміння досягати мети, бути успішним. Спираючись на досвід сучасних педагогів та власний досвід було встановлено, що найбільш дієвими методами виховної роботи із студентською молоддю під час занять спортивно-ігровою діяльністю були : метод змагання (де кожен учасник мав можливість проявити творчість, само реалізуватися), особистого прикладу викладача-тренера (педагоги власним прикладом демонстрували відповідальність, дисциплінованість, послідовність тощо), метод доручення (кожен студент мав можливість виконати посильне завдання викладача, що сприяло налагодженню партнерських стосунків, довіри, причетність до спортивного колективу), переконання (дієвість даного методу полягала в тому, що студенти, які на початку не мали бажання займатися – після переконання, педагогічного впливу щодо необхідності та спільної діяльності у колективі почали викликати позитивні емоції), створення ситуацій успіху (можливість кожному студенту відчути радість перемоги тощо).

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження показують, що впровадження спортивно-ігрової діяльності дає можливість реалізувати освітні завдань з фізичного виховання студентської молоді за умов якісної організації та проведення занять; використання ефективних, сучасних педагогічних умов, змісту, форм і методів; урахування інтересів та бажань студентської молоді. Спортивно-ігрова діяльність дозволяє здійснювати рухову та психологічну підготовку молоді, формує у студентів прагнення стати сильними, спритними, цілеспрямованими, успішними, сприяє емоційному розвантаженню та має значний потенціал у розв'язання освітніх завдань тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: особливостей фізичного виховання студентської молоді в процесі занять іншими видами спорту з урахуванням їх інтересів; динаміки фізичного та мотиваційного стану студентів у процесі секційних занять зі спортивних ігор та інше.

Література

1. Дорохова О. В. Фізичне виховання студентської молоді у процесі занять волейболом / О. В. Дорохова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). – С. 182–184.
2. Пилипенко В. М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В.М. Пилипенко , М.В. Тимчик // 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. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98)18. – С. 124–127.
3. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Р.А. Самоха. – Київ. – 2007. – 226 с.
4. Тимчик М. В. *Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах /* М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
5. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи. Випуск 14. К., 2009. – С. 237–240.

References

1. Dorohova O. V. (2018). Fizichne vihovannya studentskoyi molodi u protsesi zanyat voleybolom / O. V. Dorohova // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (flzichna kultura i sport): zb. nauk. prats. - Kiyiv: Vid-vo NPU Imeni M. P. Dragomanova, - Vip. 3K (97). - S. 182-184.
2. Pilipenko V. M. (2018). Teoretichni aspekti fizichnogo vihovannya kursantsko-studentskoyi molodi zasobami futbolu / V. M. Pilipenko, M. V. Timchik // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu Imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (flzichna kultura i sport) : zb. nauk. prats. - Kiyiv : Vid-vo NPU Imeni M. P. Dragomanova, - Vip. 4 (98). - S. 124-127.
3. Samoxa R.A. (2007). Innovacijni texnologiyi fizychnogo vyxovannya studentiv pedagogichnyx universytetiv iz zastosuvannyam narodnyx tradycij : dys. …kand. ped. nauk : 13.00.07 / R.A. Samoxa. – Kyiv. – 226 s.
4. Tymchyk M. V. (2013). Fizychne vyxovannya starshyx pidlitkiv u procesi sportyvnyx igor u zagalnoosvitnix navchalnyx zakladax / M. V. Tymchyk // Suchasnyj vyxovnyj proces: sutnist ta innovacijnyj potencial Materialy zvitnoyi naukovo-praktychnoyi konferenciyi. – Ivano-Frankivsk, NAIR. – S. 437-440.
5. Timchik M. V. (2009). Vihovannya fizichnoyi kulturi uchniv u protsesi igrovoyi diyalnosti / M. V. Timchik // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya. Pedagogichni nauki : realiyi ta perspektivi. Vipusk 14. K.,– S. 237–240.

Гуртова Т.В.
кандидат наук з фізичного виховання., доцент,
Король О.С.
старший викладач,
Незгода С.П., Стецяк О.Б.
викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОБ'ЄКТ НОВОВВЕДЕНЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД

Робота присвячена проблематиці модернізації системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, дає уявлення про новочасні тенденції у цій галузі знань й може слугувати базою для подальших досліджень. Виявлено та узагальнено сучасні підходи щодо можливостей упровадження нововведень у цей процес. За результатами наукового пошуку установлено, що основними напрями модернізації фізичного виховання студентів у вищій школі є інтеграція у цей процес соціальних та наукових досягнень, розробка змісту і технології фізкультурно-оздоровчої освіти студентів на основі новітніх прогресивних методик, оновлення форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, використання технічних засобів навчання. З'ясовано, що сутнісною ознакою модернізації системи фізичного виховання є практична реалізація нововведень, результати якої дозволяють стверджувати про дієвість нових ідей, підходів, технологій. Використання зазначеного означає перехід на якісно новий рівень ефективності фізичного виховання студентів під час навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: *студент, ЗВО, фізичне виховання, модернізація, ефективність.*

Гуртовая Т.В., Король А.С., Незгода С.П., Стецяк О.Б. Физическая культура как объект нововведений в учреждениях высшего образования: современный подход. *Работа посвящена проблематике модернизации системы физического воспитания студентов высших учебных заведений, дает представление о новейших тенденциях в этой области знаний и может служить базой для дальнейших исследований. Выявлены и обобщены современные подходы относительно возможностей внедрения нововведений в этот процесс. Установлено, что основными направлениями модернизации физического воспитания студентов в высшей школе есть интеграция в этот процесс социальных и научных достижений, разработка содержания и технологии физкультурно-оздоровительного образования студентов на основе новейших прогрессивных методик, обновление форм мотивации и привлечения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, использования технических средств обучения. Выяснено, что сущностными признаком модернизации является практическая реализация нововведений, результаты которой позволяют утверждать об эффективности новых идей, подходов, технологий. Эффективное использование указанного означает переход на качественно новый уровень продуктивности физического воспитания студентов во время обучения в учреждениях высшего образования.*

Ключевые слова: *студент, ВУЗ, физическое воспитание, модернизация, эффективность.*

Gurtova T., Korol A., Nezgoda S., Stetsyak O. Physical culture as an object of innovation in university: a modern approach. *The problems of modernization of the system of physical education of students of university, gives an idea of the latest trends in this field of knowledge and can serve as a basis for further research are considered. The indisputable need for a radical reorganization of the system of physical education of students was established. The task of the work was to the identification of modern approaches in modernizing the process of physical education of students of university. To solve the problems, general-scientific methods of theoretical level were used: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, systematization and generalization of data of scientific-methodical and special literature. The modern approaches regarding the possibilities of introducing innovations into this process are identified and summarized. That the main directions of modernization of physical education of*

students in higher education are integration of social and scientific achievements into the process, development of the content and technology of physical education and health education of students based on the latest progressive techniques, updating of forms of motivation and attracting students to regular classes exercise, the use of technical training tools it was established, according to the results of scientific research. It was fan essential feature of modernization is the practical realization of innovations, the results of which allow us to assert the effectiveness of new ideas, approaches, technologies was cleared up. Effective use of this means the transition to a qualitatively new level of productivity of physical education of students during training in institutions of higher education.

Keywords: *student, university, physical education, modernization, efficiency.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Серед пріоритетів молодіжної політики нашої країни в даний час важливе місце займає розвиток масового спорту, фізичної культури, формування здорового способу життя молоді [2]. Тому дуже актуальні висловлювані пропозиції про необхідність розробки нових концептуальних позицій і напрямів фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО), переходу у цьому процесі до парадигми здоров'я як засобу підвищення його якості та одного з критеріїв результативності [3, 4].

Численними дослідженнями установлено, що понад 50 % абітурієнтів ЗВО не можуть виконати тести з фізичної підготовки та від до 30,8 % з них вже мають відхилення в стані здоров'я, незадовільний функціональний стан і фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості, понад 80 % випускників не готові до військової діяльності [1, 7]. Відтак, проблема зміцнення здоров'я студентів ставить перед спеціалістами фізичного виховання досить важкі завдання.

Студентська молодь є особливою соціальною групою, життєдіяльність котрої пов'язана із високим рівнем навчальними та емоційними перевантаженнями, викликаними розумовою працею в умовах браку часу, нервових напружень та стресових явищ [1]. Окрім того, вагомим чинником, який спонукає фахівців апелювати до удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО, є низькі соціальні фактори життя нашого суспільства. Насамперед невисока тривалість життя, високий рівень смертності осіб працездатного віку та шкідливих звичок серед усіх категорій населення [2, 4].

Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді набуває особливої актуальності в контексті входження України у світовий і європейський простори. Нині тема реформування освітньої сфери, зокрема модернізації системи фізичного виховання у ЗВО вкрай важлива, особливо в контексті спроби Міністерства освіти і науки України розробити нові державні стандарти з різних спеціальностей [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривалий час не вщухають наукові та методичні суперечки про різні підходи до удосконалення навчального процесу із фізичного виховання студентів ЗВО, який передбачає підвищення ефективності навчальних програм. Чільним рушійним чинником є те, що чисельними дослідженнями [1, 2, 7, 10] установлена недостатня дієвість занять з фізичної культури у ЗВО у розвитку компонентів рухової активності студентів. Водночас відзначено, що розв'язанню цієї проблеми може сприяти використання інноваційних ідей, концептуальних положень щодо модернізації підходів до організації, формування і реалізації змісту занять [2-4, 7]. Науковці вважають беззаперечною необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентів [3, 4, 7].

Це цілком співзвучно із найактуальнішими тенденціями розвитку галузі: Міністерством освіти і науки України визначено та схвалено стратегічні напрями модернізації системи фізичного виховання молоді у навчальних закладах з урахуванням міжнародного досвіду і вітчизняних реалій з метою формування здоров'я молодого покоління, збереження генофонду нації та зміцнення обороноздатності держави [2]. Втім, дотепер відсутні дослідження, спрямовані на виявлення та обґрунтування сучасних підходів щодо модернізації занять з фізичної культури студентів ЗВО, розробки пріоритетних напрямів інтеграції у цей процес новітніх ідей та технологій задля підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді.

Мета роботи – виявлення сучасних підходів у модернізації процесу фізичного виховання 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. На підставі результатів попередніх досліджень установлено, що нині фізичне виховання у ЗВО це, з одного боку фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – навчальна дисципліна, що спрямована на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка відповідає вимогам навчально-кваліфікаційних характеристик [2].

Процеси модернізації на сучасному етапі розвитку суспільства зачіпають в першу чергу систему освіти [2]. Нині понятійне означення «модернізація» позиціонується як визначальна ознака педагогіки. Зокрема, у законі «Про вищу освіту» (2014) наголошено на необхідності модернізації освітніх заходів у вищих навчальних закладах на основі інноваційного підходу [3].

У педагогічній інтерпретації модернізація передбачає нововведення для поліпшення ходу і результатів навчального процесу [5]. Надалі ми узгоджуємо наше дослідження розглядаючи процес модернізації як зміну елементів основних фізичного виховання студентів задля раціоналізації його ходу й евристичного рішення, які можуть бути впроваджені в педагогічний процес. Вважаймо, що за умови обмеженої кількості програмних годин фізичного виховання у ЗВО, застосування модернізованих новітніх методик є істотною нагодою досягти позитивного результату у цьому процесі. Це фактично можливість дати відповідь на нові виклики на шляху інновацій та реформ.

Складовими компонентами освітнього простору фізичної культури є робота викладачів, контингент студентів, матеріально-технічні умови, які функціонують як цілісна система, діяльність котрої скерована в кінцевому рахунку на виховання особистості. Отож, модернізація вимагає оновлення всіх складових системи, які передбачає якісні зміни у

цілісному процесі. Установлено, що саме використання новітніх технологій означає перехід на якісно новий рівень ефективності фізичного виховання студентів [3, 4].

Пошук ідеї модернізації доволі важке й відповідальне завдання, яке передбачає інтеграцію в ідею можливостей реалізувати вирішення загальних чи специфічних проблем фізичного виховання студентів ЗВО. Ці проблеми для пошукача новаторської ідеї передбачають процес пошуку, вибору, оцінки інформаційних потоків із значної кількості джерел. Вважаємо, що оцінка нових ідей та подальша реалізація має бути комплексною, тобто її варто розглядати з різних точок зору. У цьому комплексі, об'єктивними рушійними чинниками модернізації є соціальні та наукові досягнення [2]. Втім, проміжок часу від появи нового наукового відкриття до початку його систематичного втілення у практику повинен повсякчасно скорочуватись. Цей термін необхідно зробити таким, щоб втілення нових ідей обмежувалось лише термінами виходу матеріалів у вільний доступ.

Другий чинник – чинник «можливостей», який відіграє роль своєрідного регулятора, що «впускає» чи «не впускає» в зміст освіти відомості, які вимагають певного рівня матеріально-технічного оснащення процесу фізичного виховання. Як наслідок, розробка змісту і технології фізкультурно-оздоровчої освіти студентів на основі інтеграції у цей процес новітніх прогресивних методик, буде сприяти підвищенню її ефективності.

Існують думки, що модернізація процесу фізичного виховання студентів полягає у повноцінному використанні змістовно-методичного й технологічного потенціалу, яка передбачає якісні зміни у її процесі у відповідності з вимогами сьогодення [2, 4, 9]. Зокрема зауважено, що кризові явища є наслідком відставання системи від інновацій у власному середовищі [3]. Водночас, вважається, що використання новітніх технологій передбачає не стільки поповнення теоретико-методологічних знань студентів, скільки формування умінь та навичок, спрямованих на збереження власного здоров'я й аналізу його результатів [5].

В світлі сказаного існують судження [7, 9] щодо визначального місця теоретичного курсу навчальної дисципліни «Фізична культура». Необхідною умовою навчально-виховного процесу є і набуття теоретично-методичних знань [1, 5]. У якості важливого напряму модернізації теоретичного курсу розглядаємо інтеграцію у цей процес інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок – їхні характерні ознаки, котрі зумовлюють доцільність їхнього застосування [4]. Останнє передбачає й формування здатності у студентів інтегрувати теоретичні знання у практичні уміння.

Можливість модернізації системи фізичного виховання студентів на основі упровадження у цей процес ІКТ визначається тим, що так представляється можливість оновити зміст та його сучасне представлення інформування студентів про сучасні досягнення науки у більшому обсязі та швидшими темпами. Відтак, ІКТ активно впливають на процес набуття студентами теоретичних відомостей, оскільки змінюють схему передавання знань [3]. Останнє передбачає застосуванням комп'ютерів і телекомунікацій, спеціального устаткування, програмних та апаратних засобів, систем обробки інформації, засобів тестового контролю тощо [7].

У низці праць [2-4, 7, 8] особливо наголошено щодо необхідності зміни змісту навчальних програм з фізичного виховання, як чинника підвищення результативності та ефективності освітнього процесу. Вважається [9], що цьому сприятиме запровадження інноваційних освітніх технологій. Останні передбачають рівні створення, освоєння і втілення. Отож, для модернізації системи фізичного виховання у вищій школі необхідно розробляти ефективні шляхи втілення інноваційних ідей, теорій, підходів у практику. Саме практична реалізація модернізованих технологій є свідченням їхньої реальної цінності, показником актуальності й ефективності, які проявляються в конкретних, якісно нових результатах фізичного виховання студентів [7]. Втім, досліджено [3, 4], що інноваційні технології на практиці часто реалізуються фрагментарно, зі значним запізненням, що призводить до втрати інноваційного потенціалу нововведення.

Відтак, ми підтримуємо наукові підходи [2, 3], що сутнісною ознакою модернізації є практична реалізація нововведень, результати якої дозволяють стверджувати про ефективність нових ідей, підходів, технологій тощо. У практиці це передбачає нововведення на рівні змін особистісної діяльності студентів: мотивів, цілей, цінностей, інтересів. Останнє вимагає наявності таких структурних складових: актуалізація у викладачів потреби у нововведеннях, формування стійкої мотивації у студентів, розвиток та взаємодія з метою обміну інформацією, тощо.

Нині фізичне виховання здійснюється в межах обов'язкових годин, визначених навчальними планами та у позакадемічний час. У наукових розвідках [1, 9] існує думка, що вдосконалення системи фізичного виховання студентів насамперед оновлення форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, яке має здійснюватись на основі урахування інтересів, потреб, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як під час обов'язкових занять, так і в позанавчальний час. Тут у якості модернізації таких форм занять пропонується залучення сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що базуються на різних видах рухової активності [8]. Відомі види фізичних вправ, що добре себе зарекомендували, традиційно лишаються у арсеналі засобів фізичної культури. Нам імпонує думка про те, що пошук шляхів підвищення ефективності оздоровчо-фізкультурних заходів, формування у студентів постійної потреби у руховій активності передбачає використання нетрадиційних видів спорту [8]. Особливо це стосується нових сучасних видів, внесених до Реєстру визнаних видів спорту в Україні. Серед таких: флорбол, фрісбі, сквош, танцювальні види спорту тощо. У цьому ж напрямі висловлюється [7], який вважає доречним використовувати ті види спорту у позаакадемічних заняттях, що сприяють не тільки фізичному розвитку, але й розвитку соціалізації особистості. Зокрема такими є різні сучасні ігрові види. Це ж передбачає організацію дозвілля студентів і сприяння проведенню спортивних, культурно-масових заходів та проектів. Останнє передбачає розробку системи раціональних тренувальних навантажень і використання спеціальних технічних засобів.

Технічні засоби у фізичному вихованні передбачають використання різнорідних пристроїв, пристосувань і приладів, якими користуються педагоги задля підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [1]. Інтеграція технічних

засобів нині є провідним напрямом модернізації фізичного виховання [2]. Такі засоби, які може використовувати фахівець, різноманітні: нові методики тренування, ділові ігри, проблемне навчання, діалогове викладання тощо. Але використання технічних засобів має бути оптимальним. Суть принципу оптимізації зводиться до того, що фахівець використовує основні положення наукової організації заняття, знає і вміє застосовувати необхідні засоби [5]. В силу цього використання технічного потенціалу стає сукупністю правил найбільш раціональної організації навчально-тренувального процесу. Останнє у ракурсі сучасних тенденцій науково-технічного розвитку та інтеграцію таких можливостей у процес фізичного виховання вважається [10] вельми значущим. Аналіз нинішнього поступу подій у цьому керунку, переконливо доводять значущість та вказують на необхідність й актуальність робіт, спрямованих на впровадження технічних засобів, як можливостей модернізації навчально-виховного процесу задля забезпечення високого рівня дієвості функціонування фізичного виховання студентів ЗВО.

Висновки. Докорінні зміни в економіці, політиці і духовному житті нашої країни не можуть залишити поза увагою сферу фізичного виховання. Сучасна педагогіка фізичного виховання студентів потребує нових методів та підходів при організації навчального процесу із фізичного виховання студентів під час навчання у ЗВО задля підвищення їхньої ефективності. Модернізаційні процеси нині є пріоритетним напрямом забезпечення сучасного поступу у галузі фізичного виховання.

Визначальна роль модернізації полягає у забезпеченні трансформації процесу фізичного виховання студентів до якісно нового, більш досконалого стану. Останнє передбачає повноцінне використання соціальних та наукових досягнень, оновлення форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, інтеграцію у цей процес інформаційно-комунікаційних технологій та технічних засобів навчання. Загалом стратегія модернізації передбачає забезпечення високого рівня дієвості фізичного виховання студентів ЗВО, визначальними характеристиками якої є загальна спрямованість трансформаційних процесів на якісне оновлення й інтисифікацію усіх складових фізичного виховання у відповідності із вимогами сучасності.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у створенні авторської програми використання новаторських методик у фізичне виховання студентів ЗВО.

Література

1.Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан // Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.

2.Завидівська Н.Н. Науково-теоретичні і практичні засади модернізації змісту фізичного виховання як фундаментальної основи здоров'язбережувального навчання студентів / Н.Н. Завидівська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. – Вип. 118, т. 3. – С. 118–121.

3.Лясота Т.І. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів / Т.І. Лясота, О.М. Левицька // «Молодий вчений». – 2017. – № 3.1(43.1). – С. 202–205.

4.Петренко І.Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І.Г. Петренко, В.І. Гончар // «Молодий вчений». – 2015. – №2(17). – С. 497–500.

5.Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В.И. Столяров // К.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.

6.Bulicz E. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow // Radom: Politechnica R., 2003. – 533 s.

7.Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V.B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(7). – s. 620–630.

8.Guszkowska M. Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy / M. Guszkowska // Warszawa. AWF, 2005 – s. 157.

9. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.

10. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9–12. – s. 84.

11. Okun M.A. Health and subjective well-being: a metaanalysis // M.A. Okun, W.A. Stock, M.Y. Harring, R.A. Witter // Intern. Journal Aging Hum. Dev. – 1984. – 19. – P. 111–130.

References

1.Griban G.P. (2009). Students' life activity and motor activity. Zhytomyr: View of Ruta.

2.Zavidovska NN. (2014). Scientific-theoretical and practical principles of modernization of the content of physical education as a fundamental basis of healthcare-saving students. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University,118(3), 118-121.

3.Lyosota TI. & Levytska OM. (2017). Innovative technologies in the system of physical education of students. Young Scientist, 3.1 (43.1), 202-205.

4.Petrenko IG. & Potter VI. (2015). Analysis of directions of modernization of physical education of students of higher educational institutions. Young Scientist, 2(17), 497-500.

5.Stolyarov VI. (2015). Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph. K.: Olympic literature.

6.Bulicz E. & Murawow I. (2003). Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. Radom: Politechnica R.

7.Voronetskiy VB. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431.

8..Guszkowska M. (2005). Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy. Warszawa. AWF.

9. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.

10. Piątkowska M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, s. 84.

11. Okun MA, Stock WA, Harring MY. & Witter RA. (1984). Health and subjective well-being: a metaanalysis. Intern. Journal Aging Hum. Dev, 19, 111-130.

Дейнеко А. Х.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ОЦІНКА СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 11-12 РОКІВ ЗА КРИТЕРІЄМ ВМОТИВОВАНОСТІ ЇХ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

В статті з'ясовано ставлення учнів 11-12 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності, як об'єктивного показника здорового способу життя. Матеріал: у дослідженні брали участь учні загальноосвітньої школи м. Харкова. Результати дослідження показали, що по-перше, впроваджена методика позитивно вплинула як на рівень інтересів, цінностей та мотивів учнів досліджуваної групи, так і на особливості проведення дозвілля; по-друге, вона найкраще спрацювала у переформатуванні сприйняття учнями занять з фізичної культури у школі у напряму збільшення інтересу до них та бажання їх відвідувати; по-третє, комплекси вправ, використані в ході впровадження методики формування здорового способу життя в учнів 11-12 років, сприяли підвищенню емоційного фону занять, що зробило їх більш цікавими та корисними для учнів. Проведене дослідження підтверджує, що запропонована методика, яка спрямована на формування здорового способу життя в учнів 11-12 років, представляє собою систему педагогічних заходів, які забезпечують формування в учнів позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Ключові слова: *фізична культура, учні, мотивація, здоровий спосіб життя, фізичні вправи, методика.*

Дейнеко А. Х. Оценка сформированности здорового образа жизни у учащихся 11-12 лет за критерием мотивированности их к занятиями физическими упражнениями. *В статье выявлено отношение учащихся 11-12 лет к физкультурно-оздоровительной деятельности, как объективного показателя здорового образа жизни. Материал: в исследовании принимали участие учащиеся общеобразовательной школы г. Харькова. Результаты исследования показали, что во-первых, внедренная методика положительно повлияла как на уровень интересов, ценностей и мотивов учащихся исследуемой группы, так и на особенности проведения досуга; во-вторых, она лучше сработала в переформатировании восприятия учащимися занятий по физической культуре в школе в направлении повышения интереса к ним и желания их посещать; в-третьих, комплексы упражнений, использованные в ходе внедрения методики формирования здорового образа жизни у учащихся 11-12 лет, способствовали повышению эмоционального фона занятий, что сделало их более интересными и полезными для учащихся. Проведенное исследование подтверждает, что предложенная методика, направленная на формирование здорового образа жизни у учащихся 11-12 лет, представляет собой систему педагогических мероприятий, обеспечивающих формирование у учащихся положительного и эффективного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.*

Ключевые слова: *физическая культура, ученики, мотивация, здоровый образ жизни, физические упражнения, методика.*

Deineko A. Assessment of the healthy lifestyle formation of the 11-12th aged pupils by their motivation to work with physical exercises. *The article reveals the attitude of 11–12-year-old students to physically fitness activities as an objective indicator of a healthy lifestyle. Material: students of secondary school in Kharkiv took part in the study. The results of the study showed that, firstly, the implemented methodology had a positive effect both on the level of interests, values and motives of the students in the study group, and on the features of leisure activities; secondly, it worked better in reformatting pupils' perception of physical education classes at school in the direction of increasing interest and the desire to attend classes; thirdly, the exercise complexes used in the course of introducing a method of forming a healthy lifestyle for students aged 11-12 years old contributed to an increase the emotional background of the classes, which made them more interesting and useful for students. The study confirms that the proposed methodology, aimed at promoting a healthy lifestyle for students aged 11-12, is a system of pedagogical activities that ensure students development of positive and effective attitude to physical culture and sports activities. The goal was to study the influence of the experimental methodology on the formation of a conscious attitude of 11–12-year-old students to physical-fitness activities. Subject of research: the process of formation of a healthy lifestyle among students 11-12 years old. To solve the set tasks, methods characteristic of theoretical and applied research in the field of physical education were used: analysis of literary sources and documentary materials; sociological methods (survey), pedagogical methods (experiment). The results of the entire range of studies conducted on the implementation of the developed methodology aimed at promoting a healthy lifestyle show its effectiveness. It allows not only to teach schoolchildren a variety of physical exercises, taking into account age, gender, level of physical fitness, but also contributes to the formation of their stable interest and need for physical exercises available to each schoolchild, which ultimately ensures the optimum level of their physical health.*

Keywords: *physical education, students, motivation, healthy lifestyle, exercises, method.*

Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку України набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської молоді. Саме підростаюче покоління є майбутнім держави і без сприятливої її політики щодо збереження та зміцнення здоров'я – соціального, психічного, духовного та фізичного, не може бути майбутнього в державі, яка претендує на гідне місце в Європі [6]. За даними Міністерства охорони здоров'я України захворюваність дітей шкільного

віку за останні 10 років зросла на 26,8%. У першому класі налічується 30% дітей, які мають хронічні захворювання; у п'ятому класі – 50%; у дев'ятому класі – 64%. За останні роки в загальноосвітніх навчальних закладах з'явилось багато нових предметів, збільшився обсяг інформаційних навантажень, різко зросли інтенсивність та емоційна напруга навчального процесу. Безумовно, погіршення стану здоров'я школярів не можна пов'язувати тільки з негативним впливом «шкільних факторів». Необхідно враховувати несприятливі соціально-економічні умови життя багатьох родин, негативний вплив економічних факторів, порушення стану здоров'я, знижений адаптивний ресурс більшості дітей-учнів першого класу, якість харчування, спадковість і низку інших факторів, що також загострюють проблеми стану здоров'я учнівської молоді [0].

Сучасний стан здоров'я учнівської молоді дозволяє виявити явне протиріччя між позитивними установками та реальним рівнем оздоровчого виховання особистості. У зв'язку з цим проблема формування здорового способу життя є однією зі складних і ключових проблем процесу навчання і виховання підростаючого покоління. Тому, виникає необхідність пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя школярів за рахунок підвищення їх мотивації на покращення здоров'я на основі ефективного поєднання міжпредметних зв'язків з різноманітними фізичними вправами.

Формулювання мети і завдань досліджень. Метою було дослідження впливу експериментальної методики на формування свідомого ставлення учнів 11-12 років до фізкультурно-оздоровчої діяльності .

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Обґрунтувати вплив методики формування здорового способу життя на свідоме ставлення учнів 11-12 років до занять фізичними вправами, їх мотивації до відвідування уроків фізичної культури та впливу занять фізичними вправами на рівень їх здоров'я.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи, характерні для теоретичних та прикладних досліджень у сфері фізичного виховання: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів; соціологічні методи (опитування); педагогічні методи (експеримент).

Виклад основного матеріалу досліджень з аналізом отриманих наукових результатів. У ході дослідження була розроблена експериментальна методика, яка базувалася: по-перше, на вивченні різноманітних фізичних вправ, так як вони є одними з найбільш доступних засобів у загальноосвітніх закладах та пов'язані з побутом людини; по-друге, на формуванні системи знань, умінь та навичок школярів щодо використання вивченого матеріалу у повсякденному житті; по-третє, на використанні міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури, що надало можливість учням більше працювати самостійно і на уроці, і в позаурочний час, розвиваючи їх творчі здібності. Необхідно відмітити, що обов'язковою частиною методики була просвітницька робота з батьками; оптимізація рухового режиму школярів у межах 8-12 годин на тиждень за допомогою самостійної роботи, яка створювала умови для самовиховання і мала велике значення в розвитку позитивних якостей учнів. Аналіз науково-методичної літератури показав, що важливим показником, який характеризує рівень сформованості здорового способу життя школярів, є їх ставлення до занять фізичними вправами [1, 2, 3, 4, 5, 8]. Для оцінки даного показника було проведено спеціальне опитування учнів п'ятих-шостих класів, загальноосвітньої школи міста Харкова. У процесі дослідження використовувалася анкета закритого типу, яка складалася з питань по п'яти тематичним блокам: особливості сприйняття учнями занять фізичною культурою; напрями позакласної спортивної активності школярів; найбільш популярні види їх рухової активності; період максимальної рухової активності та об'єм їх добової рухової активності. Результати дослідження представлені у таблиці 1. Вони відображають зміни мотивації до використання видів рухової активності в учнів п'ятих-шостих класів за період впровадження методики. Порівняльний аналіз матеріалів дослідження (табл. 1) показав, що після впровадження методики формування здорового способу життя в учнів 11-12 років їх ставлення до видів рухової активності змінилося. Так, наприклад, до експерименту 53% учнів 11-12 років виділили, як значиму, наступну причину, яка мотивує їх відвідувати уроки з дисципліни «Фізичне виховання», – «вони обов'язкові». Після експерименту таких учнів було лише 24%, на відміну фактору – «вони корисні для здоров'я» показник якого збільшився на 15% і після використання запропонованої методики становив 44%.

Таблиця 1

Порівняльні результати використання видів рухової активності учнів 11-12 років для формування здорового способу життя

ПИТАННЯ ТА ВАРІАНТИ ВІДПОВІДЕЙ	Кількість позитивних відповідей (%), (n=64)		
	Початкове	Повторне	Зміни%
ТИ ХОДИШ НА УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТОМУ, ЩО:			
- вони обов'язкові	53	24	29
- вони корисні для здоров'я	29	44	15
- вони цікаві	18	32	14
ОКРІМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ТИ:			
- у вільний час відвідуєш спортивну секцію, клуб	43	36	7
- відвідуєш факультатив з фізичної культури в школі	19	14	5
- катаєшся на роликах, скейтборді	17	11	6
- займаєшся оздоровчим бігом	13	23	10
- робиш зарядку	8	16	8
НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ:			

- рухова активність у формі спортивних та рухомих ігор	40	36	4
- біг і його різновиди	18	15	3
- ходьба і її різновиди	16	12	4
- різновиди стрибків	16	9	7
- виконання фізичних вправ, як засобу оздоровлення	10	28	18
ПЕРІОД МАКСИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ:			
- на уроці фізичної культури	64	56	8
- на перервах	15	12	3
- на дозвіллі	21	32	11
ОБ'ЄМ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ГОДИН:			
- 1	32	18	14
- 2	26	29	3
- 3	25	33	8
- 4 та більше	17	20	3

Отже, отримані результати дослідження є підтвердженням того, що школярі п'ятих-шостих класів стали більш усвідомлювати мотиви відвідування занять з фізичної культури, тому що вони є корисними для здоров'я. Аналогічна закономірність прослідковується і за чинником – «вони цікаві». Зростання показників згоди з тим, що шкільні уроки фізичної культури відвідують з задоволенням, спостерігаємо в учнів досліджуваної групи з 18% до 32%. Таким чином, застосована методика сприяла тому, що учні ознайомились з широким спектром різновидів ходьби, бігу, загальнорозвивальних вправ, а використання музичного супроводу зробило їх більш цікавими та різноманітними. Слід зазначити мінімальний вплив методики формування здорового способу життя на інтенсивність та характер занять фізкультурно-спортивною діяльністю поза межами школи серед учнів досліджуваної групи. Майже за всіма показниками не вдалось зафіксувати значущих змін (табл.1). Цей факт можливо пояснити тим, що на дозвілля дітей впливають безліч чинників, саме тому визначити вплив використаної методики є складним завданням. Зафіксовані збільшення позитивних відповідей після повторного анкетування школярів 11-12 років лише за показниками «займаєшся оздоровчим бігом» і «робиш зарядку» на 10% і 8%, відповідно (табл. 1). Зростання кількості позитивних відповідей на ці запитання свідчить, що розроблена методика формування здорового способу життя сприяла підвищенню в учнів рівня свідомого ставлення до таких видів рухової активності, як заняття оздоровчим бігом та ранкова гімнастика (зарядка).

Аналіз відповідей наступного блоку питань щодо ставлення дітей до найбільш популярних видів рухової активності, наприкінці експерименту показав, що рейтинг найбільш популярних видів рухової активності учнів 11-12 років майже не змінився (табл.1). Активність у формі спортивних та рухових ігор – 40% (на початку дослідження) і 36% (наприкінці); потім біг і його різновиди – 18% і 15%, відповідно; ходьба і її різновиди – 16% і 12%; різновиди стрибків – 16% і 9%. Необхідно зазначити, що найбільше значних позитивних змін (з 10% до 28%) зазнали відповіді учнів щодо питання «Виконанню фізичних вправ, як засобу оздоровлення». Таким чином, запропонована методика допомогла учням досліджуваної групи зрозуміти, що раціональне використання вільного часу, заповнюючи його виконанням фізичними вправами, забезпечує відповідній стан їх здоров'я. Позитивний вплив методики спостерігається і в зміні періоду найбільшої рухової активності учнів досліджуваних класів. Так, за даними дослідження протягом дня найбільша рухова активність учнів, яка відбувається на уроках фізичної культури, змінилися на 8%, активний відпочинок в перервах між уроками на 3%, а в після урочний час на 11%. У зв'язку з цим, важливо визначити, що цільова спрямованість занять в після урочний час проявляється у бажанні школярів 11-12 років активно відпочивати, спілкуватися, розважатися, що в основному вирішується у процесі таких занять.

Подальший аналіз матеріалів опитування школярів (табл. 1) наприкінці дослідження засвідчив, що більшість школярів – 33% стали рухатися 3 години на день, на відміну від початку дослідження коли – 32 % рухалися лише 1 годину. Слід відмітити, що 2, 4 і більш години рухової активності на добу однаково змінилася на 3%. Тобто після впровадження методики формування здорового способу життя рухову активність учнів 11-12 років на добу можливо оцінити, як більш усвідомлене та зацікавлене проводження часу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати впровадження методики формування здорового способу життя в учнів 11-12 років дозволяють зробити висновок про те, що підвищився рівень їх мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так, збільшилась кількість учнів, які усвідомлюють корисність для їх здоров'я занять фізичними вправами. За період впровадження методики в досліджуваних класах зросла кількість учнів, які почали займатися оздоровчим бігом та стали виконувати зарядку. Результати дослідження також показали збільшення популярності таких видів рухової активності як біг, ходьба та стрибки. Необхідно зазначити, що найбільше значних позитивних змін зазнали відповіді учнів щодо питання «Виконання фізичних вправ, як засобу оздоровлення». Позитивний вплив методики спостерігається і в періоді найбільшої рухової активності учнів 5-6 класів, так активний відпочинок школярів збільшився в після урочний час. У подальших розвідках планується розробити методику, яка спрямована на формування здорового способу життя в учнів старших класів.

Література

1. Булгаков О. І. Вплив фізкультурних хвилинок на розумову працездатність учнів загальноосвітніх навчальних закладів / О.І. Булгаков, А.Х. Дейнеко, М.К. Марченков // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет журн. – 2014 . – № 5(43). – С. 11-14.

2. Дейнеко А. Х. Показники фізичної підготовленості учнів 11-12 років як складова частина здоров'язбережувальної компетентності / А.Х. Дейнеко, Л.С. Луценко, Т.В. Капустіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г. Шевченка. – 2018. – Вип. 152. – Том 2. – С. 49-53.

3. Дейнеко А. Х. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – №.4 (42). – С. 26–30.

4. Дейнеко А. Х. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №.4 (42). – С. 35-39.

5. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики: автореф. дис. … канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. – 2016. – 20 с.

6. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді до 2025 року (проект). Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. – 2018. – 10 с.

7. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід / авт. кол.; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – 2015. – 221 с.

8. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 157-160.

Reference

1. Bulgakov, O. I., Deyneko, A.H., Marchenkov, M.K. (2014). Vpliv fizkulturnih hvilinok na rozumovu pratsezdatnist uchniv zagalnoosvitnih navchalnih zakladiv [Influence of physical culture minutes on the mental capacity of students of general educational institutions]. Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik: nauk.-teoret zhurn., 5(43), 11-14 [in Ukranian].

2. Deyneko, A. H., Lutsenko, L.S., Kapustina, T.V. (2018). Pokazniki fizichnoyi pidgotovlenosti uchniv 11-12 rokiv yak skladova chastina zdorov'yazberezhuvalnoyi kompetentnosti [Indicators of physical preparedness of students 11-12 years as an integral part of healthcare-saving competence]. Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. Shevchenka, Vip. 152, Tom 2, 49-53 [in Ukranian].

3. Deyneko, A. H. (2014). Pidvischennya motivatsiyi do zanyat fizichnoyu kulturoyu uchniv 5–6 klasiv [Increasing the motivation for physical education students of 5-6 grades]. Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik, 4 (42), 26–30 [in Ukranian].

4. Deyneko, A. H. (2015). Sotsialno-pedagogichni peredumovi formuvannya kulturi ruhovoyi diyalnosti v uchniv zagalnoosvitnih navchalnih zakladiv [Socio-pedagogical preconditions for the formation of a culture of motor activity among students of general educational institutions]. Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik, 4 (42), 35-39 [in Ukranian].

5. Deyneko, A. H. (2016). Formuvannya kulturi ruhovoyi diyalnosti v uchniv p'yatih ta shostih klasiv zasobami osnovnoyi gimnastiki: avtoref. dis. kand. nauk fiz. vihovannya ta sportu : 24.00.02 Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya. Lviv, 20 [in Ukranian].

6. Strategiya rozvitku fizichnogo vihovannya ta sportu sered uchnivskoyi molodi do 2025 roku (proekt). (2018). [Strategy for the development of physical education and sport among students of the youth until 2025]. Komitet z fizichnogo vihovannya ta sportu Ministerstva osviti i nauki Ukrayini, 10 [in Ukranian].

7. Obuhlvska, A. G., Tsushko, I. I. (2015). Suchasni tehnologiyi zberezhennya zdorov'ya uchniv: kraschiy dosvid [Modern technologies for preserving students' health: the best experience], 221 [in Ukranian].

8. Deyneko, A. H., Bondar, A. S., Kuzmenko, I. O., Bulgakov, O. I., Grischenko, L. K. (2009). Formuvannya dievogo stavlennya uchniv zagalnoosvitnih shkil do zanyat fizichnoyu kulturoyu, yak osnova zdorovogo, fizichno aktivnogo sposobu zhittya [Formation of the effective attitude of students of general education schools to physical education as the basis of a healthy, physically active way of life]. Slobozhanskiy naukovo-sportivniy visnik, 2, 157-160 [in Ukranian].

Джим В.Ю.
доцент, кандидат наук з фізичної виховання і спорту
Мулик В.В.
професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту
Харківська державна академія фізичної культури

МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ СТУДЕНІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У даній статті визначено мотивації студентів закладів вищої освіти до занять різними силовими видами спорту. у дослідженні приймали участь 50 студентів (1 та 4 курс). Вихованцям було запропоновано уважно прочитати 15 мотивів і оцінити їх значимість за 10-ти бальною шкалою. Результати: анкетне опитування дало можливість дослідити мотивацію студентів до занять силовими видами спорту. Встановлено, що з віком змінюється пріоритет мотивацій заняттям силовими видами спорту. Так, мотиви здоров'я та соціальні мотиви в більшій мірі притаманні для студентів 4 курсу. В той час як емоційні мотиви (отримання задоволення від занять) мають суттєве значення для студентів 1 курсу. Висновки: найбільша мотивація виявлена в бажанні розвитку фізичних якостей (960 балів), приємного проведення часу (840 балів) та отримання задоволення від занять (956 балів).

Ключові слова: *мотивація студентів; силові види спорту; анкетне опитування; емоційні мотиви; фізичні якості.*

Джим В.Ю., Мулик В.В. Мотивация занятий силовыми видами спорта студеные высших учебных заведений. *Определение мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям различными силовыми видами*

спорта. В исследовании принимали участие 50 студентов (1 и 4 курс). Воспитанникам было предложено внимательно прочитать 15 мотивов и оценить их значимость в 10-ти бальной шкале. Анкетный опрос дал возможность исследовать мотивацию студентов к занятиям силовыми видами спорта. Установлено, что с возрастом меняется приоритет мотиваций занятием силовыми видами спорта. Так, мотивы здоровья и социальные мотивы в большей степени присущи для студентов 4 курса. В то время как эмоциональные мотивы (получение удовольствия от занятий) имеют существенное значение для студентов 1 курса. Самая большая мотивация обнаружена в желании развития физических качеств (960 баллов), приятного времяпрепровождения (840 баллов) и получение удовольствия от занятий (956 баллов).

Ключевые слова: *мотивация студентов; силовые виды спорта; анкетный опрос; эмоциональные мотивы; физические качества.*

Dhzym V., Mulyk V. The motivation of employment of power sports is the studen of higher educational institutions. *to determine the motivation of students of higher educational institutions to engage in various strength sports. the study involved 50 students (1st and 4th year). Pupils were asked to carefully read 15 motives and evaluate their significance in a 10-point scale. The results of the questionnaire gave the opportunity to explore the motivation of students to engage in power sports. It has been established that with age, the priority of motivations to engage in power sports is changing. Thus, health and social motives are more typical for 4th year students. While emotional motives (getting pleasure from classes) are essential for first year students. Conducting a questionnaire of motives by force sports revealed that the most significant are: for students of the first year - development of physical qualities (470 points); For 4th year students - maintaining health (460 points). With age, the priority of motivations for occupation of power sports is changing. So, the motives of health and social motives are more and more common to the 4th year students. While emotional motives (getting pleasure from classes) are essential for students of the first year. The smallest motives are determined in the prevention of diseases (students 1 course - 240 points) and attending a company with friends or advice from parents and teachers (200 points).*

Key words: *student motivation; power sports; questionnaire; emotional motives; physical qualities.*

Постановка проблеми. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів спортивної діяльності. У наш час силові види спорту набувають важливого значення в суспільстві та приймають на себе важливі соціальні функції: відновлення психофізіологічних ресурсів суспільства; сприяння працездатності людини і раціональне використання дозвілля, забезпечення зайнятості населення і зростання його доходів; спрямованість на підтримку і відновлення рекреації [1 - 9].

Силові види спорту, а саме важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армрестлінг та гирьовий спорт це найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини від навколишнього середовища та важлива запорука гармонійного розвитку фізичних даних та гарної статури людського тіла (Л.С. Дворкін, 2005, 2006; А.І. Стеценко, 2008; Ю. В. Верхошанский, 2013; В.М. Платонов, 2015; В.Г. Олешко, 2018;).

Силові види спорту давно стали популярні та є щоденною необхідністю і нерозривною частиною життя людини, оскільки рано чи пізно вона відчуває потребу в тренуваннях свого тіла. Ключовим моментом при виборі напрямку та виду силових видів спорту є мотивація [3; 8; 9].

Мотиви – це спонукання, мрії, бажання або міркування, які ініціюють деяку послідовність дій, що представляють собою поведінку. Мотив занять силовими видами спорту – це причина, при відсутності гарного пропорційного, підтягнутого тіла, якого на даний час немає у людини. Відмінною ознакою мотивів є їх цілеспрямованість. А для того, щоб дія була цілеспрямованою, людина повинна усвідомлювати, чого саме вона потребує, чого їй не вистачає [10 - 14].

Для з'ясування мотивації студентів у сфері силових видів спорту та визначення шляхів її формування необхідно встановити ті спонукання, якими керується молодь у своїх вчинках, бажаннях у процесі навчальної і позанавчальної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку набувають то більшого, то меншого значення [8; 9].

У наш час низька мотивація занять фізичною культурою і спортом студентів закладів вищої освіти пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть характеризувати умови проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання [1, 2, 8-12]. Серед студентів велике значення має фізична мотивація. Оскільки серед відповідей на першому місці стоїть відпочинок, тому, основною причиною тренування силовими видами спорту є відновлення гармонійної статури тіла та фізичних сил. Не менш важливою є й психологічна мотивація. Головна психологічна мотивація занять силовими видами спорту – бажання змінити обстановку, відійти від повсякденної рутини.

Відмінна риса сучасної молоді – прагнення до спілкування. Багато людей шукають під час занять в фітнес центрах необхідні їм соціальні контакти. Велике значення в цій групі займають відвідування друзів, знайомих, родичів. Таким чином, особливого значення набуває й міжособистісна мотивація. Смаки студентів можуть бути різноманітними і залежать від цілого ряду факторів.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичних занять силовими видами спорту як засобу самовдосконалення студентів. У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, відвідування занять, змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють

реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу [1; 2; 8; 9; 10-14; 15-22].

Мотиви занять силовими видами спорту різноманітні і залежать від особистості, але найчастіше це: особисте вдосконалення, оздоровлення, покращення свого силового потенціалу. Результатом занять силовими видами спорту можна вважати: фізичний і духовний розвиток людини; естетичне та морально-вольове виховання; розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання силових перешкод тощо.

Аналіз останніх літературних джерел. Силові види спорту є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття важкою атлетикою чи бодібілдингом відбуваються в залах силового спрямування чи на спортивних майданчиках які мають обладнання для занять різними силовими видами спорту і вимагають активної діяльності, що сприяє зменшенню негативних наслідків гіподинамії. Мета занять у різних людей також розрізняється: хтось їде займатися спортом, комусь хочеться займатися з друзями в цей період вести робочі переговори, хтось цікавиться здоров'ям, а комусь потрібні тільки розваги. Таку поведінку неможливо зрозуміти, не з'ясувавши її джерел, спонукальних мотивів [1-2]. Аналіз наукової літератури підтвердив, що дослідження у сфері силових видів спорту в основному мали епізодичний характер. За останні роки вченими були проведені дослідження щодо змісту та методики навчання силовими видами спорту [8-16], безпеки під час проведення тренування в залах силового спрямування [6; 7; 8; 15; 16] та впливу силових видів спорту на організм та фізичні якості студентів 1 курсів [2; 8; 16]. Однак не була вивчена мотивація занять силовими видами спорту студентської молоді протягом навчання в закладах вищої освіти, що й спонукало нас зробити аналіз у даному напрямку.

Зв'язок з науковими програмами і темами. Проведення дослідження заплановано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Мета дослідження: полягає у визначенні мотивації студентів закладів вищої освіти до занять різними силовими видами спорту.

Завдання дослідження: 1. На основі анкетування проаналізувати пріоритети мотивів студентів закладів вищої освіти до занять силовими видами спорту. 2. Визначити зміни пріоритету занять різними силовими видами спорту протягом навчання у закладах вищої освіти.

Організація дослідження. В дослідженні приймали участь 50 студентів Харківських закладів вищої освіти, що займаються в секціях силових видів спорту. Вихованцям було запропоновано уважно прочитати 15 мотивів і оцінити їх значимість за 10-ти бальною шкалою (10 – найбільш притаманно мені, 1 – не притаманно мені). Це дало можливість дослідити мотивацію відвідування занять силовими видами спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами проведено анкетування студентів 1 та 4 курсів, й проаналізовано мотивацію занять їх різними силовими видами спорту такими як важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армрестлінг та гирьовий спорт. Мотиви визначалися у студентів 1 і 4 курсів в кінці навчального року, що дало змогу прослідкувати зміни у вподобаннях до занять силовими видами спорту. Анкетування мотивів здоров'я до занять силовими видами спорту свідчить, що у першокурсників найбільша серед інших мотивація в укріпленні здоров'я (432 бали), розвитку фізичних якостей (470 балів) та у гарному самопочутті після занять (302 бали). Переважна мотивація у студентів 4 курсу в показниках підтримання здоров'я (460 балів), що свідчить про свідоме ставлення до занять різними силовими видами спорту (Рис 1.).

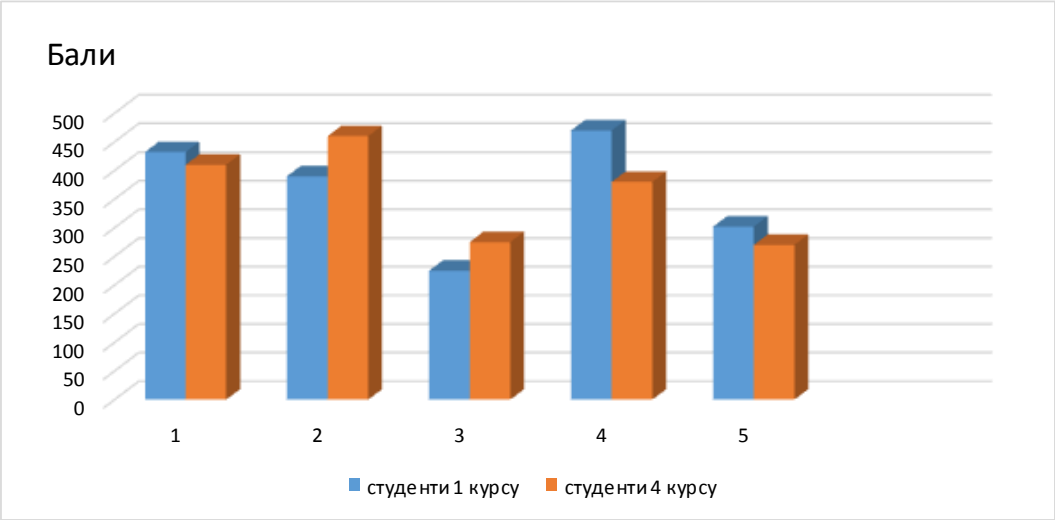


Рис. 1. Результати анкетування мотивів здоров'я до занять силовими видами спорту студентів 1 та 4 курсів: 1 – укріплення здоров'я; 2 – підтримання здоров'я; 3 – профілактика захворювань; 4 –розвиток фізичних якостей; 5 – гарне самопочуття після занять.

Також визначено, що найбільша мотивація у всіх груп за показником бажання розвитку фізичних якостей (960 балів). Найменша в профілактиці захворювань (696 балів), оскільки в юнацькому віці ще не виникає такої проблеми.

Результати анкетування соціальних мотивів до занять силовими видами спорту у всіх групах мають досить високі показники, крім відвідування занять за компанію з друзями або за порадою батьків та викладачів (Рис. 2.). Приємне відчуття

від проведеного часу занять в спортивному спеціалізованому залі силової підготовки склало 840 балів (студенти 1 курсу – 390; студенти 4 курсу – 450). Про урізноманітнення вільного часу відзначають всі групи тих, що були опитані (956 балів). В зазначених мотивах відмічається поступове збільшення балів в залежності від віку і найбільші з них визначено у випускників закладів вищої освіти. В інших мотивах прослідковується збільшення кількості балів у студентів 1 курсу.

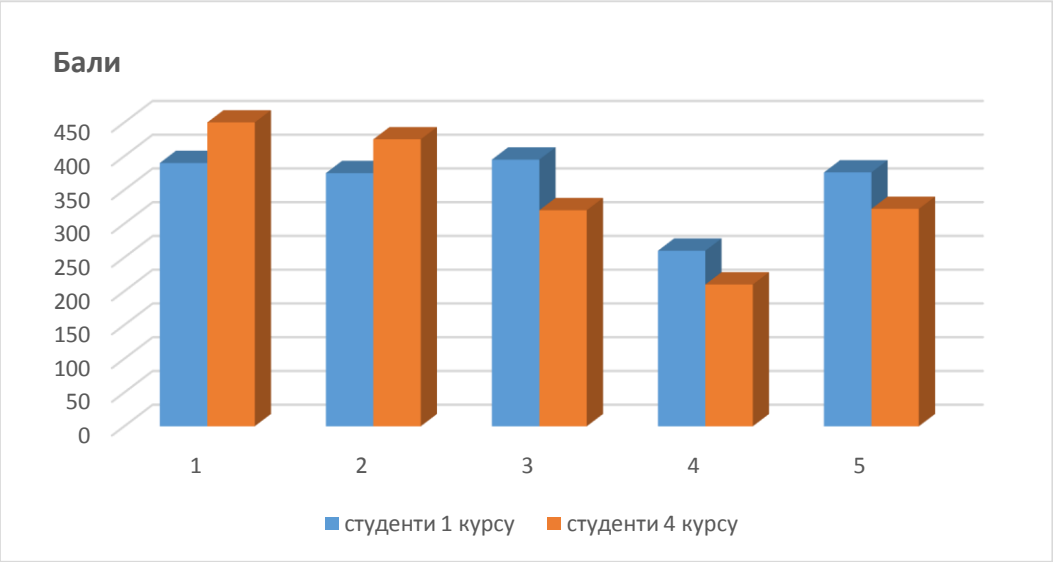


Рис. 2. Результати анкетування соціальних мотивів до занять силовими видами спорту студентів 1 та 4 курсів: 1 – приємне проведення часу; 2 – урізноманітнення вільного часу; 3 – отримання нових знань, навичок і вмінь, що знадобляться у житті; 4 – за компанію з друзями або порадою батьків чи викладачів; 5 – участь в змаганнях.

Так, отримання нових знань, навичок, вмінь, що знадобляться у житті притаманні для першокурсників (396 балів). Аналогічна ситуація і в мотиві занять різними силовими видами спорту з метою участі в змаганнях (студенти 1 курсу – 376; студенти 4 курсу – 322). Це обумовлено думками випускників ЗВО про подальше працевлаштування.

Найменшу сумарну кількість балів (555 балів) визначено в мотивації занять за компанію з друзями. Це стосується в більшій мірі студентів 1 курсу (240 балів). Показники емоційних мотивів щодо занять силовими видами спорту різняться.

Отримання задоволення від занять силовими видами спорту при спілкуванні з друзями, відвідування різних залів силового спрямування, придбання навичок для самостійного життя притаманні всім групам (студенти 1 курсу – 430; студенти 4 курсу – 360). Але найбільший мотив у студентів 1 курсу (Рис. 3.).

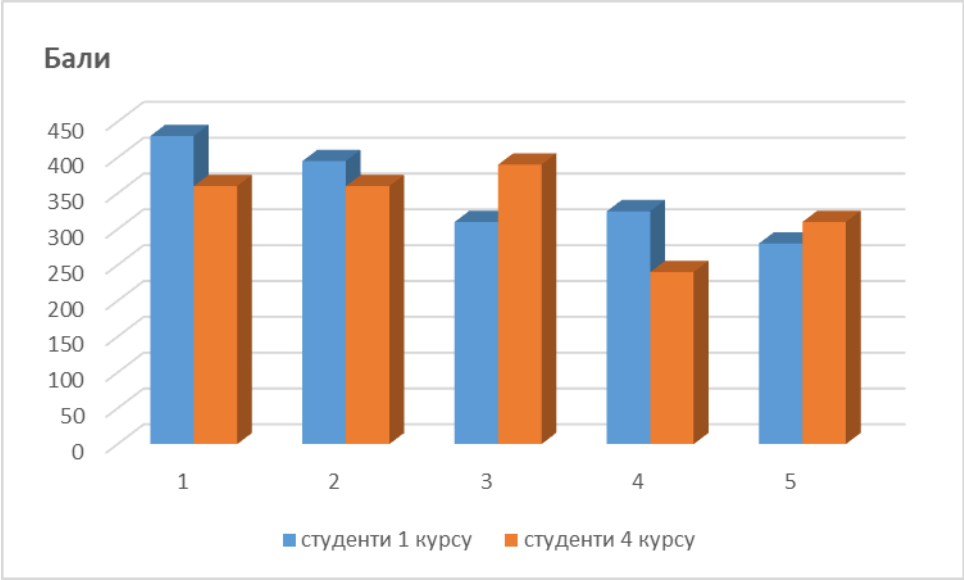


Рис. 3. Результати анкетування емоційних мотивів до занять силовими видами спорту студентів 1 та 4 курсів: 1 – отримання задоволення від занять; 2 – гарного настрою під час і після занять;3 – підвищення самооцінки та впевненості у собі; 4 – бажання виховати у собі сміливість та рішучість; 5 –бажання мати фігуру з добре розвинутою мускулатурою.

Мотив пов'язаний з впливом занять силовими видами спорту на студентів – гарний настрій під час і після занять визначили всі групи (студенти 1 курсу – 395; студенти 4 курсу – 360). Це свідчить про їх ефективність відвідування. Заняття в групах силових видів спорту з віком сприяли підвищенню самооцінки та впевненості у собі (310 балів у студентів 1 курсу; 390 балів у студентів 4 курсу). Бажання під час занять виховувати у собі сміливість та рішучість притаманне більше студентам 1 курсу (325 балів). В той час у подальшому значення мотиву скорочується (студенти 4 курсу – 240 балів). В той же час

бажання мати фігуру з добре розвинутою мускулатурою з віком збільшується (студенти 1 курсу – 280 балів, 4 курсу – 310 балів). Це свідчить про більшу зацікавленість в покращенні зовнішнього вигляду студентів.

Висновки.

1. Проведення анкетування мотивів занять силовими видами спорту дозволило виявити, що найбільше значущими є: для студентів 1 курсу – розвиток фізичних якостей (470 балів); для студентів 4 курсу – підтримання здоров'я (460 балів).
2. З віком змінюється пріоритет мотивацій занять силовими видами спорту. Так, мотиви здоров'я та соціальні мотиви в більшій мірі притаманні студентам 4 курсу. В той час як емоційні мотиви (отримання задоволення від занять) мають суттєве значення для студентів 1 курсу.
3. Найменші мотиви визначено у профілактиці захворювань (студентів 1 курсу - 240 балів) та у відвідуванні занять за компанію з друзями або порадою батьків та викладачів (200 балів).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні мотивів до занять студентів різними силовими видами спорту.

Література

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання [Електронний ресурс] / Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. II Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. – С. 6–11. – Режим доступу: http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/70874.
2. Биличенко, Е. А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками [Электронный ресурс] // Физ. воспитание студентов. – 2010. – No 4. – С. 12–15. – Режим доступу: http://www.sportedu.org.ua/html/ journal/2010-N4/index.html.
3. Вихляєв Ю.М. Шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.– 2014.– Вип. 118 (2). – С. 76–79.
4. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4 (37). – С. 15–19.
5. Джим В. Ю. Педагогические основы безопасности при занятиях бодибилдингом // Сборник трудов Международной научной конференция «New Trends in Teaching Social Science Subjects at Schools Specialized in Security». – Липтовски Микулаш, Словакия, 2013. – С. 111–118.
6. Джим В. Ю. Сравнение тренировочных методик в силовых видах спорта // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы I Междунар. науч. -практ. конф. [Электронный ресурс] / Уфим. гос. ун-т экономики и сервиса ; отв. за вып. Е. А. Жданова. – Уфа, 2014. – С. 373-376.
7. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. – №11. – С. 10–16
8. Ермаков С. С., Иващенко С. Н., Гузов В. В. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки [Электронный ресурс] // Физ. воспитание студентов. – 2012. – No 4. – С. 59–61. – Режим доступу: http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N4/index.html.
9. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем / Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ(ХХПИ). – Харьков, 2003. – №1. – С. 66-71.
10. Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентіввищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2008. – 20 с.
11. Котов Е. А. Формирование у студентов интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : Сб. наук. пр. – Харьков : ХГАДИ, 2003. – № 14. – С. 8-15.
12. Мулик К.В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом та силовими видами спорту на фізичну підготовленість студентів // Materiaty XI Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Nauka: teoria i praktyka - 2015» Volume 3. Pedagogiczne nauki. Muzyka i życie. Fizyczna kultura i sport: Przemyśl. Nauka i studia - str. 105-108.
13. Мулик К.В., Мулик В.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 7.– С. 33-39.
14. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 332 с
15. Осипов В. М., Трофімов В. А., Шилкін Г. М. Особливості проведення занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі // Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України», випуск 12, – Львів : НФВ «Українські технології», 2008. – Т. 2. – С.192-196.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с
17. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2007, vol.5(4), pp. 387 – 405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843.

18. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2010, vol.8(2), pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.

19. Huijing P. A. Elastic Potential of Muscle – In: Strength and Power in Sport. – Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 151 – 168.

20. Komi P. V. Stretch-Shortening Cycle. – In: Strength and Power in Sport. – Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 169 – 179

21. Kenney L. W. Physiology of sport and exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, d. L. CostiiL. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – 621 p.

22. Nimmo M. A. The female athletes / M. A. Nimmo // olympic text-book of science in sport / ed. by R. J. Maughan. – Blackwell Sci. Publ., 2009. – P. 382–400.

References

1. Azhippo O. Y., Krivoruchko N. V. (2016) Before feeding on students' interest to take on physical training [Electronic resource] / Actual problems of physical activity in different cities: zb. sciences. Art. II Vsukr. Science.-Pract. Conf., Kh., P. 6–11. - Mode of access: http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/70874.

10. Osipov V.M., Trofimov V.A., Shilkin G.M. (2008) Particularly carried out to occupy the physical training of the special medical group // Zbirnik naukovih pratsi "Young Sports Science of Ukraine", vipusk 12, - Lviv: NFV "Ukraïnik" technology, T. 2. - S.192-196.

11. Vikhlyaev Y.M. (2014) Gowns in terms of informal informal educational institutions students // News of Chernigiv National Pedagogical University. Ser. Pedagogical science. Physical training and sports .– 2014.– Vip. 118 (2). - pp. 76–79.

12. Bilichenko, E. A. (2010) Analysis of the motivation to exercise and its use to improve the effectiveness of physical education classes with female students [Electronic resource] // Phys. education of students. No 4. - p. 12–15. - Access mode: http://www.sportedu.org.ua/html/ journal N4 / index.html.

13. Ermakov S. S., Ivashchenko S. N., Guzov V. V. (2012) Peculiarities of students' motivation using individual physical training programs [Electronic resource] // Phys. education of students. No 4. - p. 59–61.

14. Ermakov S.S. (2003) Pedagogical conditions for the provision of classes with students with poor health / Physical education of students of creative specialties / HGADI (HHPI). - Kharkov, №1. - p. 66-71.

15. Platonov V.N. (2015) The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in 2 books. - K.: Olympus. lit., Prince. 2. - 752 seconds

16. Oleshko V.G. (2018) Theory and methodology of coaching dyalnost y vazhkiy athletes: pidruch. for stud. knock vishoi osviti s fiz. vihiovannya i sportu - K.: National University of Physical vihiovannya i sport of Ukraine, view “Olimp. L-ra " 332 with

2. Kotov, E. A. (2003) Formation of students' interest in independent physical exercise / Pedagogy, psychology, and biomedical problems of physical education and sport: Sat. sciences. Ave. - Kharkov: HGADI, № 14. - p. 8-15.

3. Zakharina E. A. (2008) Formuvania motivatsii up to the rukhovoi activism in the process of physical training of students in masterpieces: author. dis. on zdobuttya sciences. stage of the candidate of sciences z fiz. vih. i sport: spec. 24.00.02 “Physical culture, physical virionization of other groups of population” - K.: Nat. un-t fiz. Vihovovannya i sport of Ukraine, 20 p.

4. Dhzym V.Y. (2013) Comparative analysis of techniques of jerking exercises in weightlifting and weightlifting / V. Yu. // Pedagogy, Psychology and Medical Biological Problems and Physical Training and Sports: ed. S.S. Ormakova. - Kharkiv: KhDADM (XXI) №11. - p. 10–16

5. Dhzym V. Y. (2013) Specialties of chinning bodibilderiv at training i preparation piodidi trenuvan / Slobozhansky naukovo-sportivny v_snik. № 4 (37). - p. 15-19.

6. Dhzym V. Y. (2013) Pedagogical foundations of safety in bodybuilding // Proceedings of the International Scientific Conference “New Trends in Teaching Social Science Subjects at Schools Specialized in Security”. - Liptovsky Mikulas, Slovakia, 2013. - P. 111–118.

7. Dhzym V. Y. (2014) Comparison of training methods in power sports // Through physical culture and sport to a healthy lifestyle: materials I Intern. scientific -pract. conf. [Electronic resource] / Ufim. state University of Economics and Service; rep. for issue E. A. Zhdanova. - Ufa, p. 373-376.

8. Mulyk K.V. (2015) Having gotten busy with sports and health tourism and strong sports for students training // Materiaty XI Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji “Nauka: teoria i praktyka” Volume 3. pediczne nauki. Muzyka i życie. Fizyczna kultura i sport: Przemyśl. Nauka i studia - str. 105-108.

9. Mulyk K.V. (2015) Motivation of schoolchildren and students up to sports and fitness to take tourism / K.V. Mulyk, V.V. Mulyk // Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Problems and Physical Training and Sport. № 7.– P. 33-39.

17.Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. (2007) Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. vol.5(4), pp. 387 – 405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843.

18.Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. (2010) Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. vol.8(2), pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.

19.Huijing P. A. (1992) Elastic Potential of Muscle – In: Strength and Power in Sport. – Blackwell Scientific Publications, P. 151 – 168.

20.Komi P. V. (1992) Stretch-Shortening Cycle. – In: Strength and Power in Sport. – Blackwell Scientific Publications, P. 169 – 179

21.Kenney L. W. (2012) Physiology of sport and exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, d. L. CostiiL. – Champaign:

Human Kinetics, 621 p.
22. Nimmo M. A. (2009) The female athletes / M. A. Nimmo // olympic text-book of science in sport / ed. by R. J. Maughan. – Blackwell Sci. Publ., 2009. – P. 382–400.

Дутчак М.В.,
д.фіз.вих. та спорту, професор,
перший проректор з науково-педагогічної діяльності
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
Чеховська Л.Я.,
к.фіз.вих. та спорту, доцент,
доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури

КАДРОВІ ПОТРЕБИ СФЕРИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

У статті актуалізується проблема кадрової потреби сфери оздоровчого фітнесу на ринку праці України. Вивчалася інформація Державної служби статистики за двома **видами економічної діяльності***:* **Секція R «***Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок» та Секція Р «Освіта». Потреба роботодавців у працівниках з 2016 по 2018 роки зросла. Встановлено позитивну тенденцію відсоткового зростання середньомісячної номінальної заробітної плати відповідних фахівців по відношенню до середнього рівня такого ж показника в економіці.*

Аналіз інтернет сайту кадрового порталу HeadHunter також підтверджує наявну потребу у фітнес-персоналі. Авторами узагальнено вимоги роботодавців, керівників найбільш популярних мереж фітнес-клубів до претендентів на вакансії фітнес-персоналу (відповідальність, пунктуальність, працездатність, комунікабельність, наявність особистих досягнень, порядність, досвід, готовність до навчання, презентабельний зовнішній вигляд). Узагальнено також основні обов'язки: проведення персональних і групових тренувань, діагностики; складання програм індивідуальних занять, консультування клієнтів з питань здорового способу життя.

Ключові слова: *оздоровчий фітнес, кадрові потреби, ринок праці.*

Дутчак М.В., Чеховская Л.Я. Кадровые потребности сферы оздоровительного фитнесса в Украине. *В статье актуализируется проблема кадровой потребности сферы оздоровительного фитнеса на рынке труда Украины. Изучалась информация Государственной службы статистики по двум видам экономической деятельности: Секция R «Искусство, спорт, развлечения и отдых» и Секция Р «Образование». Потребность работодателей в персонале с 2016 по 2018 годы возросла. Установлена положительная тенденция процентного увеличения среднемесячной номинальной заработной платы соответствующих специалистов по отношению к среднему уровню такого же показателя в экономике. Анализ интернет сайта кадрового портала HeadHunter также подтверждает имеющуюся потребность в фитнес-персонале. Авторами обобщены требования работодателей, руководителей наиболее популярных сетей фитнес-клубов к претендентам на вакансии фитнес-персонала (ответственность, пунктуальность, работоспособность, коммуникабельность, наличие личных достижений, порядочность, опыт, готовность к обучению, презентабельный внешний вид). Обобщены также основные обязанности: проведение персональных и групповых тренировок, диагностики; составление программ индивидуальных занятий, консультирование клиентов по вопросам здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, кадровые потребности, рынок труда.*

Dutchak M., Chekhovska L. Staffing needs of health fitness field in Ukraine. *The fitness industry is currently one of the most promising areas in the service sector. The article actualizes the problem of staffing needs of the health fitness field on the Ukrainian labor market. The qualified staff is an important part of success of the fitness center. The information of two types of economic activity of the State Statistics Service was studied: Section R «Arts, Sport, Entertainment and Recreation» and Section P «Education». The need of employers in workers from 2016 to 2018 has increased. That means the professions that are included in these types of economic activity have been still popular. We think that this trend will continue in the near future, and the profession of fitness trainer will become one of the most sought. A positive trend was observed in the percentage growth of the average nominal salary of the relevant specialists in relation to the average level of the same indicator in the economy. The content analysis of one of the popular Internet sites of the staffing portal HeadHunter also confirms the need of fitness staff. The greatest need of employers is in the fitness trainers of group programs, in personal fitness coaches, whose duties, if necessary, can be performed by instructors of gyms or by physical rehabilitation. In the third place there is a need for aqua training coaches. The authors have generalized the requirements of employers, managers of the most popular networks of fitness clubs to applicants for vacancies of fitness staff (responsibility, punctuality, performance, sociability, the presence of personal achievements, decency, experience, readiness for learning, presentable appearance). The main duties have been also generalized: personal and group training, diagnostics; preparation of individual training programs, counseling clients on healthy lifestyle issues. Quite often, employers have sought to combine professions (fitness trainer / administrator; personal trainer but able to conduct group activities, etc.). Fitness clubs require highly skilled professionals who meet international standards. Prospects for further research are in developing a professional standard project for fitness staff.*

Key words: *health fitness, personnel needs, labor market.*

Постановки проблеми. Однією з найперспективніших галузей у сфері послуг наразі можна вважати фітнес-індустрію. Її розвиток стає частиною формування культури здорового способу життя в Україні. Саме тому важливим є її кадрове забезпечення. Важлива складова успіху *фітнес*-центру – кваліфікований *персонал.* Проблеми удосконалення управління сферою фізичної культури і спорту щодо визначення кадрових потреб, підготовки та підвищення кваліфікації кадрів розглядаються у працях М.М Баки, М.В. Дутчака, М.М.Василенко, О.М Жданової, Т.Ю Круцевич, Т. М. Курчаби, Ю.П. Мічуди, В.І. Мудрика, МО Олійника, І. І Приходька, О.В.Горбенка та інших [1,8,11]. Однак, кадрові потреби сучасної сфери оздоровчого фітнесу на ринку праці України є вивченими не достатньо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується відповідно до плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ державної реєстрації 0111U001630) та наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020рр. «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ державної реєстрації 0117U 003040).

Мета дослідження – встановити (визначити) кадрові потреби персоналу в сфері оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел світової мережі Інтернет; контент-аналіз; метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україні все більше зростає потреба у кваліфікованому фітнес-персоналі. Названа потреба вивчалася через аналіз інформації Державної служби статистики щодо «Діяльності підприємств сфери послуг» (доступна для аналізу за період 2017р.- червень 2018р.) [2,3,4].

Власне нами аналізувалися дані за двома **видами економічної діяльності** (КВЕД ДК 009:2010): **Секція R «**Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок» та Секція Р «Освіта» **[3, 16], до яких відносимо фітнес-персонал. Незважаючи на те, що у Секції R** зайнято 199, 8 тис. осіб, а в Секції Р 1423, 4 тис. осіб [14], потреба роботодавців у працівниках за відповідними видами економічної діяльності у 2016 році становила 32 особи та 157 осіб; у 2017 році – 32 та 204 особи [3,4]. Розглянемо наявні вакансії у досліджуваних видах економічної діяльності (табл.1).

Таблиця 1

Кількість зареєстрованих безробітних та кількість вакансій за видами економічної діяльності [3]

Вид економічної діяльності	Кількість зареєстрованих безробітних, тис.		Кількість вакансій, тис.		Навантаження на одну вакансію, осіб	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017
Освіта	7,2	7,2	2,0	2,7	4	3
Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок	1,6	1,6	0,4	0,5	4	3

Як свідчить інформація з таблиці професії, які входять до зазначених видів економічної діяльності і надалі користуються популярністю. Вбачаємо, що найближчим часом ця тенденція тільки продовжиться, а професія фітнес-тренера стане однією з найбільш затребуваних.

Окрім вище описаного, для подальшого вивчення кадрових потреб у фітнес персоналі нами було проведено контент-аналіз одного із популярних в українському сегменті Інтернет сайтів кадрового порталу HeadHunter (*hh.ua*) [20]. Група компаній HeadHunter (hh.ua) працює на ринку інтернет-рекрутменту з 2000 року. На даний момент сайт hh.ua визнано одним із кращих, оскільки він має якісну базу резюме потенційних працівників і вакансій роботи. Його послугами користуються більше 60 тисяч українських і міжнародних компаній, є більше 1,6 млн. відвідувачів цього сайту [20]. Нами проаналізовано запити роботодавців на фітнес-персонал (з серпня 2015 року по 20 листопада 2018 року), який було класифіковано за окремими професіями. Так, у 2015 році надійшло 230 запитів, у 2016 році – 494 запити, у 2017 році – 502 запити та у 2018 році – 509. Опрацьовані були лише придатні запити, у яких пропонувалися вакансії фітнес-персоналу у різних містах України (табл. 2).

Таблиця 2

Вакансії фітнес-персоналу (у %)

Професія (посада)	08. 2015	2016	2017	20.11.2018
Персональний фітнес-тренер	15,9	21,2	30,7	16,7
Інструктор тренажерного залу	5,9	8,2	13,7	12,5
Фітнес-тренер (інструктор) групових програм	36	43,2	42,6	42,5
Тренер аквафітнесу	3,7	5,8	4,2	11,1
Тренер дитячого фітнесу	1,6	3,5	1,3	2,4
Фітнес консультант	0,5	0,2	-	-
Менеджер (адміністратор) фітнес-сервісу	11,1	3,9	4,4	3,8
Фізичний реабілітолог	4,2	2,7	0,2	0,3
Інший фітнес-персонал	21,1	11,3	2,9	10,7
Всього/придатні	230/189	494/453	502/465	509/368

Отже, за останні роки найбільша потреба роботодавців є у фітнес-тренерах групових програм. Серед них зазначають тих, хто проводить заняття з пілатесу, йоги (fly йоги), танцювальних напрямів (Zumba, Twerk, strip dance), Ski-jumping тощо. На нашу думку, ця потреба зумовлена появою все нових видів (напрямів) фітнес-програм, які здатні сприяти

залученню нових споживачів/клієнтів до фітнес-клубів. Також є потреба у персональних фітнес-тренерах, обов'язки яких, за необхідності, можуть виконувати інструктори тренажерних залів або фізичні реабілітологи. На третьому місці є потреба у тренерах аквазони. Адже невід'ємною частиною фітнес-клубу має бути басейн і саме заради нього значна кількість українців купують абонементи у фітнес-клуби [6]. Вбачаємо, що у майбутньому ця тенденція збережеться і посилиться.

Роботодавці також у своїх запитах зазначали вимоги до кожної вакансії. Слід вказати, що досить часто вони прагнули до поєднання професій (фітнес-тренер/адміністратор; персональний тренер, але здатний проводити і групові заняття тощо). На нашу думку, це через те, що у Класифікаторі професій [9] зазначено лише три посади фітнес-персоналу (фітнес-тренер, інструктор з аеробіки та інструктор-методист тренажерного комплексу) і лише до останньої із названих професій у «Довіднику кваліфікаційних характеристик професій працівників» [5] подано кваліфікаційну характеристику (вимоги до змісту професійної діяльності: «завдання та обов'язки», «повинен знати», «кваліфікаційні вимоги»). Слід відзначити, що для посади «фітнес-тренера» науковцями також розроблені відповідні вимоги [7], які необхідно впровадити.

Половина роботодавців вимагають наявність у претендентів досвіду роботи (від 1 року до 3 років, залежно від посади) та спеціальної (фізкультурної) освіти тощо. Нами узагальнено вимоги до претендентів і представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Вимоги роботодавців до претендентів на вакансії фітнес-персоналу

Професія (посада)	Вимоги	Обов'язки
Фітнес-тренер	комунікативність, відповідаль--ність пунктуальність, праце--здатність комунікабельність, , наявність особистих досягнень, відкритість, порядність	проводити діагностику, складати програми індивідуальних занять, консультувати з питань здорового способу життя
Інструктор тренажерного залу	комунікативність, відповідальність, пунктуальність	розробляти професійні, безпечні, ефективні програми для клієнтів клубу; проводити інструктаж клі-єнтів, проводити групові та пер-сональні заняття; координувати та організовувати тренування для клієнтів
Фітнес-тренер групових програм	наявність особистих досягнень; комунікабельність, відповідаль-ність, пунктуальність, праце-здатність, вміння працювати в команді, уникання конфлікт-ності, ведення бази даних	проводити тренування, складати програми групових занять, мати хорошу фізичну підготовку консультувати з питань здорового способу життя; залучати нових клієнтів
Тренер аквафітнесу	наявність особистих досягнень, відповідальність, пунктуаль-ність, працездатність, комуніка-бельність, вміння уникати конфліктності	мати навички надання першої медичної допомоги; проводити персональні й групові заняття у воді
Тренер дитячого фітнесу	вміння спілкуватися і працювати з дітьми; відповідальність, пунк-туальність, працездатність, кому-нікабельність, толерантність, артистичність	проводити тренування; складати програми групових занять; мати хорошу фізичну підготовку
Фітнес консультант	відповідальність, пунктуальність, працездатність, комунікабель-ність	надавати консультації щодо харчування; проводити тренування
Менеджер (адміністратор) фітнес-сервісу	орієнтованість на результат, лідерство, впевненість у собі; структурність мислення; стре-состійкість, рішучість, уміння переконувати, володіння ком-п'ютером, здатність до навчання	професійний досвід; вища освіта, обізнаність в економіці, менед-жменті, управлінні персоналом, знання стандартів сервісу, реалізація абонементів
Фізичний реабілітолог	орієнтованість на результат, відповідальність, пунктуаль-ність, працездатність, комуні-кабельність	проводити діагностику; складати персональну програму залежно від захворювання/діагнозу; проводити персональне тренування залежно від захворювання/діагнозу

Отже, для всіх професій вимоги, практично, співпадають, є лише розбіжності в обов'язках, окремі з яких є дискусійними. Однак, фітнес-клубам потрібні фахівці з високим рівнем кваліфікації, яка відповідає міжнародним стандартам. Як свідчить проведений аналіз, існує потреба у фахівцях, які постійно підвищують свою майстерність, мають знання з анатомії, розуміють фізіологічні процеси, вирізняються високим рівнем розвитку організаційних здібностей тощо. Це пояснюється тим, що рівень якості фітнес-послуг напряму залежить від кваліфікації фітнес-тренерів.

У подальшому для вивчення наявної потреби у фітнес-персоналі було проаналізовано також офіційні сайти ТОП-5 мереж фітнес-клубів України: «Fitcurves», «Sport Life», «Малібу», «АтлетіКо», «Сафарі» [6,10,12,13,18]. Так, зауважимо, що на сайті «Sport Life» [10] у розділі «Вакансії клубу» на постійній основі є потреба у фітнес-персоналі (табл. 4). Зазначено про наявність 300 вакансій у нових клубах і клубах, які відкриваються.

Таблиця 4

Вимоги до претендентів на вакантні посади фітнес-клубу

Посада	Вимоги	Обов'язки
інструктор групових програм	• досвід проведення групових занять з різних напрямків аеробіки • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення групових занять за розкладом • проведення персональних тренувань
інструктор танцювальних напрямків	• досвід проведення індивіду-альних і групових занять з різних танцювальних напрямків • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення групових занять за розкладом • проведення персональних тренувань
інструктор з пілатесу	• досвід проведення індивіду-альних і групових занять з різних напрямків системи Пілатес • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення групових занять за розкладом • проведення персональних тренувань
інструктор з йоги	• досвід проведення індивіду-альних і групових занять із різних напрямків Йоги • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення групових занять за розкладом • проведення персональних тренувань
інструктор бойових програм	• досвід проведення індиві-дуальних і групових занять з різних напрямків бойових програм • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення групових занять за розкладом • проведення персональних тренувань
інструктор тренажерного залу	• досвід проведення персональних тренувань на силових тренажерах • високий рівень теоретичних і практичних знань у напрямку тренажерний зал • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення ознайомчого інструктажу • проведення персональних тренувань з клієнтами клубу; • чергування в тренажерному залі; • постійний розвиток і зростання
інструктор з плавання	• наявність спортивного розряду по одному з водних видів спорту • досвід навчання дорослих та дітей плаванню • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення персональних тренувань для дорослих і дітей • проведення групових занять • чергування в басейні
інструктор з плавання для немовлят	• досвід навчання грудних дітей (від 0 до 1.5 років) плавання • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення персональних тренувань • проведення групових тренувань • чергування в басейні
інструктор з аквааеробіки	• досвід проведення групових занять з аквааеробіки • готовність до навчання • презентабельний зовнішній вигляд	• проведення персональних тренувань для клієнтів клубу • проведення групових за-нять • чергування в басейні
інструктор дитячого фітнесу	• педагогічна або спортивна освіта • досвід роботи з дітьми щонайменше 1 рік, вітається тренерський досвід з дітьми від 3-х до 13 років • готовність до навчання	• проведення персональних тренувань з дітьми • проведення групових за-нять з дітьми (3-13рр.) • чергування у дитячому клубі

Слід зазначити, що для більшості (перших 5) «обов'язки» та «вимоги» є однаковими і передбачають як проведення групових занять за розкладом, так і персональних тренувань. Дещо відмінним є «обов'язки» та «вимоги» для інструктора тренажерного залу та персоналу аквазони. Зауважимо, що також спостерігається поєднання обов'язків як персонального тренера, так і тренера групових занять [10].

Аналіз офіційного сайту мережі фітнес-клубів «АтлетіКо» [18] дозволив встановити наявність вакансій на посади:

- інструктора групових програм («обов'язки»: проведення групових занять за розкладом; залучення нових клієнтів; «вимоги»: профільна освіта; досвід привітність, бажання працювати);
- тренера-інструктора тренажерного залу («обов'язки»: проведення персональних тренувань; проведення ознайомчих інструктажів; чергування згідно з графіком; «вимоги»: хороша фізична форма; комунікабельність, вміння знаходити спільну мову з людьми; доброзичливість і лояльність; знання анатомії і фізіології; вміння складати тренувальні програми залежно від можливостей і бажання відвідувача) [13,18].

На офіційних сайтах інших фітнес-клубів інформація щодо вакансій є відсутня. Зауважимо, що мережі фітнес-клубів «Малібу» та «Сафарі» мають свої школи підготовки фітнес-персоналу, після завершення яких можливе працевлаштування

[13,19].

Доволі важливим показником «привабливості» роботи є оплата праці, інформація про яку згрупована і проаналізована за 2010-2018рр. (табл. 5).

Таблиця 5

Середньомісячна номінальна заробітна плата штатних працівників за видами економічної діяльності (грн.) [15]

Вид економічної діяльності	2010	2014	2015	2016	2017			2018 січень - вересень
					усього	відсотків до середнього рівня по економіці	2016	
Освіта	1905	2745	3132	3769	5857	82,5	155,4	6 899,38
Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок	1928	3626	4134	4844	6608	93,0	136,4	6 916,26

Отже, прослідковуємо досить позитивну тенденцію зростання і маємо високий відсоток середньомісячної номінальної заробітної плати по відношенню до середнього рівня в економіці. Проведеним аналізом кадрового порталу work.ua встановлено, що у сфері діяльності «Краса, фітнес, спорт» середня зарплата по вакансіях – 11087грн. (кількість вакансій 999), а середня зарплата по резюме – 10 932грн. (кількість резюме 62321) [17]. Розрахунки проводилися за методом середньозваженого арифметичного значення, яке дозволяє приводити до мінімуму вплив окремих вакансій та резюме з неправдоподібними зарплатами [17]. Резюме та вакансії без вказівки заробітної плати не враховувалися. У розрахунку враховані дані по резюме та вакансіям за останні 7 днів (20-27. 12.2018р). **Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці проекту професійних стандартів для фітнес-персоналу.

Висновки

1.Сьогодні на ринку праці України існує потреба у фітнес-персоналі. Потреба роботодавців у працівниках за видами економічної діяльності **Секції R «**Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок» та Секції Р «Освіта» у 2016 році становила 32 особи та 157 осіб; у 2017 році – 32 та 204 особи.

2. Аналіз інтернет сайтів кадрового порталу HeadHunter свідчить про наявну потребу у фітнес-персоналі. Так, у 2015 році зафіксовано 230 запитів, у 2016 році – 494 запити, у 2017 році – 502 запити та у 2018 році – 509. Зокрема є потреба у фітнес-тренерах групових програм (заняття з пілатесу, йоги, танцювальних напрямів тощо) - 42,5%, персональних фітнес-тренерів -16,7%, інструкторів тренажерного залу – 12,5% та тренерів аквазони – 11,1%.

3. Вивчення обов'язків та вимог роботодавців, керівників найбільш популярних мереж фітнес-клубів («Sport Life» та «АтлетіКо») до претендентів на вакансії фітнес-персоналу свідчить, що основними вимогами є: відповідальність, пунктуальність, працездатність, комунікабельність, наявність особистих досягнень, порядність, досвід, готовність до навчання, презентабельний зовнішній вигляд. Основними обов'язками, окрім проведення персональних і групових тренувань, є проведення діагностики, складання програм індивідуальних занять, консультування клієнтів з питань здорового способу життя.

4. Відповідно до видів економічної діяльності с**екції R «**Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок» групи 93.1. «Діяльність у сфері спорту» та секції Р «Освіта» групи 85.5. «Інші види освіти», до яких можна віднести фітнес-персонал, прослідковується збільшення зайнятих у них осіб (відповідно 199, 8 тис. та 1423, 4 тис. осіб). Однак, потреба роботодавців у працівниках за відповідними видами економічної діяльності у 2017 році становила 32 та 204 особи.

5. Встановлено, що середньомісячна номінальна заробітна плата штатних працівників за видами економічної діяльності складає у секції Р «Освіта» – 6 899,38грн. та с**екції R «**Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок» – 6 916,26 грн.

Існує також позитивна тенденція зростання відсотку середньомісячної номінальної заробітної плати по відношенню до середнього рівня такого ж показника в економіці.

Література

1. Василенко М.М. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності / М.М.Василенко // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб.наук. праць. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2014. – Вип. 38 (91). – С.119-125

2. Державний комітет статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.ukrstat.gov.ua.

3. Діяльність підприємств сфери послуг. Обсяг реалізованих послуг підприємствами сфери послуг різним споживачам за видами економічної діяльності – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2018/posl/arh_dpsp_.html

4. Діяльність підприємств сфери нефінансових послуг у І та ІІ кварталі 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://ukrstat.org/uk/express/expres_u.html 23.08.2018 № 310/05.3вн-18

5. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. – Вип. 85 "Спортивна діяльність": Наказ Міністерства молоді та спорту України [28.1.70.2016]. – № 4080. – Режим доступу : http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm

6. Дослідження ринку фітнес-послуг України. – Режим доступу: https://112.ua/obshchestvo/fitnes-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html (дата звернення 30.10.2017].

7. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес- тренера / М. В.Дутчак, М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21.

8. Імас Є. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку /Є., Імас, Ю. Мічуда // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. – №2. – С.142-149

9.Класифікатор професій ДК 003:2010 : наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі від 28.07.2010 №327. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik

10.Мережа фітнес-клубів Sport Life. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.sportlife.ua/uk

11.Мічуда Ю. П. Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку / Ю. П. Мічуда // Науковий часопис. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 2 (28)13. – 2013. – С. 77–81.

12.Офіційний сайт мережі «FitCurves». – [Електронний ресурс.]. –https://www. https://fitcurves.org (дата звернення 23.06.2018)

13.Офіційний сайт мережі «Малібу». – [Електронний ресурс.]. –http://www.malibu-sport.com.ua/lviv/

14.Середня кількість працівників за видами економічної діяльності за квартал. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2017/gdn/skp/skp_ek/skp_ek_u.htm

15. Середньомісячна номінальна заробітна плата за видами економічної діяльності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://database.ukrcensus.gov.ua/statbank_lviv/Dialog/varval.asp?ma=18M030101_021&ti=18M030101_021.%20%D1%E5%F0%E5%E4%ED%FC%EE%ECF2%B3%20%20(1)%20%3Cfont%20color=black%3E%F1%B3%F7%E5%ED%FC-%E2%E5%F0%E5%F1%E5%ED%FC%3C/font%3E&path= /Database/18PRACIA/03/01/01KM/&lang=1&multilang=uk

16.Слобожанінов П.А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / П.А.Слобожанінов. – Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2017. – 288с.

17.Статистика зарплат. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.work.ua/stat/

18.Фітнес-клуб АтлетіКо. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://atletiko.club

19.Фітнес-школа Сафарі. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://fitness-school.safari.ua

20.HeadHunter Украина: база резюме и вакансий. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https: // hh.ua/?gclid=Cj0KCQiAxNnfBRDwARIsAJIH29BlhwDm7DKZ9ic3NA_9y2Xo1Nl0Hmxto1A-R1Bc-nYHAcGTP7GbGXoaAiv8EALw_wcB

References

1.Vasylenko M.M. Suchasni vymohy robotodavtsiv do formuvannia hotovnosti maibutnikh fitnes-treneriv do profesiinoi diialnosti / M.M.Vasylenko // Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh : zb.nauk. prats. – Zaporizhzhia : Klasychnyi pryvatnyi universytet, 2014. – Vyp. 38 (91). – S.119-125

2. Derzhavnyi komitet statystyky Ukrainy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.ukrstat.gov.ua.

3. Diialnist pidpryiemstv sfery posluh. Obsiah realizovanykh posluh pidpryiemstvamy sfery posluh riznym spozhyvacham za vydamy ekonomichnoi diialnosti – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2018/posl/arh_dpsp_.html

4. Diialnist pidpryiemstv sfery nefinansovykh posluh u I ta II kvartali 2018. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : https://ukrstat.org/uk/express/expres_u.html 23.08.2018 № 310/05.3vn-18

5. Dovidnyk kvalifikatsiinykh kharakterystyk profesii pratsivnykiv. – Vyp. 85 "Sportyvna diialnist": Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy

[28.1.70.2016]. – № 4080. – Rezhym dostupu : http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm

6. Doslidzhennia rynku fitnes-posluh Ukrainy. – Rezhym dostupu: https://112.ua/obshchestvo/fitnes-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html (data zvernennia 30.10.2017].

7. Dutchak M. V. Teoretychne obgruntuvannia kvalifikatsiinoi kharakterystyky fitnes- trenera / M. V.Dutchak, M. M. Vasylenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. - 2013. - № 2. - S. 17-21.

8. Imas Ye. Tendentsii rozvytku sfery fizychnoi kultury ta sportu v umovakh suchasnoho rynku /Ie., Imas, Yu. Michuda // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 2015. – №2. – S.142-149

9.Klasyfikator profesii DK 003:2010 : nakaz Ministerstva ekonomichnoho rozvytku i torhivli vid 28.07.2010 №327. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik

10.Merezha fitnes-klubiv Sport Life. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://www.sportlife.ua/uk

11.Michuda Yu. P. Fitnes-industriia v Ukraini: problemy ta perspektyvy podalshoho rozvytku / Yu. P. Michuda // Naukovyi chasopys. – Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. – Vyp. 2 (28)13. – 2013. – S. 77–81.

12.Ofitsiinyi sait merezhi «FitCurves». – [Elektronnyi resurs.]. –https://www. https://fitcurves.org (data zvernennia 23.06.2018)

13.Ofitsiinyi sait merezhi «Malibu». – [Elektronnyi resurs.]. –http://www.malibu-sport.com.ua/lviv/

14.Serednia kilkist pratsivnykiv za vydamy ekonomichnoi diialnosti za kvartal. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2017/gdn/skp/skp_ek/skp_ek_u.htm

15. Serednomisiachna nominalna zarobitna plata za vydamy ekonomichnoi diialnosti [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu http://database.ukrcensus.gov.ua/statbank_lviv/Dialog/varval.asp?ma=18M030101_021&ti=18M030101_021.%20%D1%E5%F0%E5%E4%ED%FC%EE%ECF2%B3%20%20(1)%20%3Cfont%20color=black%3E%F1%B3%F7%E5%ED%FC-%E2%E5%F0%E5%F1%E5%ED%FC%3C/font%3E&path= /Database/18PRACIA/03/01/01KM/&lang=1&multilang=uk

16.Slobozhaninov P.A. Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fitnesu ta rekreatsii iz zastosuvanniam informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii : dys. … kand. ped. nauk : 13.00.04 / P.A.Slobozhaninov. – Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M.P.Drahomanova, Kyiv, 2017. – 288s.

17.Statystyka zarplat. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://www.work.ua/stat/

18.Fitnes-klub AtletiKo. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://atletiko.club
19.Fitnes-shkola Safari. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://fitness-school.safari.ua
20.HeadHunter Ukrayna: baza reziume y vakansyi. – [Эlektronnыi resurs]. – Rezhym dostupa : https: // hh.ua/?gclid=Cj0KCQiAxNnfBRDwARIsAJIH29BlhwDm7DKZ9ic3NA_9y2Xo1Nl0Hmxto1A-R1Bc-nYHAcGTP7GbGXoaAiv8EALw_wcB

Заверікін А. М.
доцент,
Безгребельна О. П.,
старший викладач
Цьовх Л. П.,
старший викладач
Світлик В. В.
викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Робота присвячена проблемі вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти для забезпечення ефективності їхньої підготовки до подальшої професійної діяльності. Досліджено ефективність експериментальної програми фізичним вихованням та установлено влив її практичної апробації на параметри психофізичного стану студентів. Встановлено, що використання рухливих та спортивних ігор є ефективними засобами фізичного виховання студентів. Констатувальний етап педагогічного експерименту підтвердив позитивний вплив занять рухливими та спортивними іграми на рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності студентів. Наводяться основні експериментальні результати, фактичні дані емпіричної розвідки, які підтверджують доцільність використання у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти засобів рухливих та спортивних ігор задля забезпечення ефективної реалізації цілей та завдань цього процесу.

Ключові слова: *студент, ЗВО, фізичне виховання, рухливі та спортивні ігри, психофізичний стан.*

Заверикин А.Н., Безгребельная Е.П., Цьовх Л.П., Свитлык В.В. Оценка влияния подвижных и спортивных игр в улучшении показателей психофизического состояния студентов в процессе физического воспитания. *Работа посвящена проблеме совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в учреждениях высшего образования для обеспечения эффективности их подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности. Исследована эффективность экспериментальной программы физическим воспитанием и установлено влияние ее практической апробации на параметры психофизического состояния студентов. Установлено, что использование подвижных и спортивных игр являются эффективными средствами физического воспитания студентов. Констатирующий этап педагогического эксперимента подтвердил положительное влияние занятий подвижными и спортивными играми на уровень физической подготовленности, функционального состояния и физической работоспособности студентов. Приводятся основные экспериментальные результаты, фактические данные эмпирической разведки подтверждающие целесообразность использования в физическом воспитании студентов высших учебных заведений средств подвижных и спортивных игр для обеспечения эффективной реализации целей и задач этого процесса.*

Ключевые слова: *студент, ЗВО, физическое воспитание, подвижные и спортивные игры, психофизическое состояние.*

Zaverikin A., Bezgrebelny E., Tsjovkh L., Svitlyk V. Evaluation of the impact of mobile and sporting games in improving the indicators of the psychophysical state of students in the process of physical education. *Currently, the development of motor activity of student youth is defined as the priority task of physical education in university. The work is devoted to the problem of improving the educational process for the physical education of students of university to ensure the effectiveness of their preparation for further professional activities is devoted. The task of the work was to find out the influence of the use of mobile and sports games on the parameters of the psychophysical state in the process of physical education of students of the main medical groups of the National University "Lviv Polytechnic". During the study such research methods: general science (analysis, generalization), pedagogical (testing, molding experiment), medical-biological, mathematical-statistical methods were used. The effectiveness of the experimental program of physical education was investigated and the effect of its practical testing on the parameters of the psychophysical state of students was established. That the use of mobile and sports games are effective means of physical education of students it has been provened. The positive influence of the exercises of moving and sports games on the level of physical fitness, functional state and physical performance of students confirmed of the pedagogical experiment. As a result of the statistical processing of the results of the pedagogical experiment, it is proved that the values of the controlled parameters of the psychophysical state of the students of experimental group are significantly better than in the control group (p<0,05-0,001) at the end of the forming stage of the experiment.The main experimental results, evidence of empirical intelligence, confirming the feasibility of using mobile and*

sports games in physical education for students of university to ensure the effective implementation of the goals and objectives of this process are given.

Keywords: *student, university, physical education, mobile and sports games, psychophysical state.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У зв'язку з незадовільним станом здоров'я і низьким рівнем рухової підготовленості студентів закладів вищої освіти (ЗВО) виникла проблема підвищення рівня їхньої рухової активності [7]. Нині розвиток рухової активності студентської молоді визначено як пріоритетне завдання фізичного виховання у ЗВО як засобу їхнього здоров'язбережання [1]. Проблематика стану щодо здоров'я студентів нині належить до глобальних, що безпосередньо пов'язано з реалізацією сучасної молодіжної та демографічної політики України.

Зазначене співзвучно із найактуальнішими тенденціями розвитку галузі: у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» здоров'я нації – на першому плані загальнонаціональної ідеї [5]. Відтак, аналіз нинішнього поступу подій, переконливо доводять значущість та вказують на необхідність й актуальність робіт, спрямованих на забезпечення належного рівня рухової активності студентів ЗВО, як чинника їхнього здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно рекомендацій Комітету з фізичного виховання та спорту, враховуючи нові тенденції в області розвитку базової фізичної культури для забезпечення належної рухової активності молоді у навчальних закладах необхідне застосування на заняттях рухливих ігор, розваг, естафет, спортивних ігор з метою сприяння вихованню моральних та фізичних якостей та загального розвитку [5]. У низці науково-медодичних праць [1, 3, 4, 8] визначено, що поряд із загальними засобами та методами фізичної культури важлива роль належить ігровому методові. У практиці фізичного виховання цей метод застосовується для вирішення завдань загальної фізичної підготовки [9].

Аналіз наукової літератури [1, 3, 5, 8] свідчить про те, що важливим резервом оновлення навчально-виховного процесу є система застосування рухливих ігор у процесі фізичного виховання студентів, упровадження якої надасть можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички. Ігровий метод характеризується численними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, оскільки основою його є рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долання перешкод, кидання предметів, і все це в обстановці, яка постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру [4]. Доведено, що ігровий метод сприяє проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей студентів, сприяє проявленню вольових рис характеру [7]. Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, таких як сміливість, наполегливість, рішучість, значною мірою сприяють фізичній підготовці студентів [3]. Спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя [1]. Перспективність такого напряму фізичного виховання засвідчено науковими розвідками [1, 5, 7]. Доведено, що рухливі ігри є одним із засобів підвищення ефективності цього процесу у ЗВО, а також прояву стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою у студентів [4].

Вважають [6, 7], що вагомим чинників забезпечення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається рухливим та спортивним іграм. Рахується, що рухливі та спортивні ігри є дієвим засобом серед інших засобів підвищення загальної фізичної підготовленості студентів до складання нормативів обов'язкового щорічного тестування [5]. На підставі узагальнювання висновків емпіричних досліджень [1, 3, 4, 5], виявлено необхідність великої уваги при складенні і плануванні навчального матеріалу з фізичного виховання студентів приділяти рухливим іграм, а їхнє доцільне й постійне застосування дає можливість викладачеві урізноманітнити заняття, підвищити його емоційність та щільність. Втім, незважаючи на велику кількість праць, присвячених дослідженню різних аспектів рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні навчальних закладів, питання їхньої практичної апробації у кірсі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти до нині експериментально не обґрунтовано.

Мета роботи – виявити вплив використання засобів рухливих та спортивних ігор на параметри психофізичного стану у процесі фізичного виховання студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка».

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові (аналіз, узагальнення), педагогічні (тестування, формувальний експеримент), медико-біологічні, математико-статистичні методи. Тести для оцінки дієвості запропонованих положень відбиралися на підставі тестів та нормативів оцінювання стану фізичної підготовленості [5]. **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 по 60 студентів: у рівній кількості чоловічої та жіночої статі з яких сформовано експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи по 30 осіб. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду усі студенти досліджуваної вибірки для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи. Основним варіантом визначення ефективності запропонованих положень став паралельний порівняльний експеримент, який будувався за схемою ідентичних по кількості студентів, їхнього віку, статі, рівню фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У фізичне виховання студентів ЕГ протягом трьох років фізичного виховання у ЗВО пріорітетно використано різні рухливі та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, тощо) посеместрово. Відмінністю такої програми від чинної стало поетапне програмування занять на основі результатів перманентного контролю. Це полягало у складанні планів, скерованих на вирішення завдань програми та її реалізацію у вигляді послідовних дій. При цьому було забезпечено виконання вимог загальних і методичних принципів фізичного виховання, завдань чинної програми фізичного виховання. Передусім скеровували практичні дії на реалізацію диференційованого підходу, врахування можливостей та інтересів студентів, формування потреби використовувати набуті навички

рухової активності у повсякденній діяльності. Ефективність занять з фізичної культури, зміст яких формували за розробленим алгоритмом, а реалізовували та перевірили у формувальному експерименті, що тривав протягом курсу визначеної дисципліни.

Для визначення результатів практичної апробації використання засобів рухливих та спортивних ігор на параметри психофізичного стану студентів дослідних груп було здійснено порівняння отриманих результатів контрольного тестування на початку та наприкінці курсу занять.

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. Отримані дані педагогічного експерименту (рис. 1, 2) підвищення рівня розвитку рухових здібностей у студентів ЕГ засвідчують значну вірогідність розбіжностей між результатами констатуючого експерименту та кінцевими результатами педагогічного експерименту (>0,05). Отримані дані педагогічного експерименту засвідчують значну вірогідність розбіжностей між результатами початковими та кінцевими результатами педагогічного експерименту (>0,05) у студентів дослідних груп.

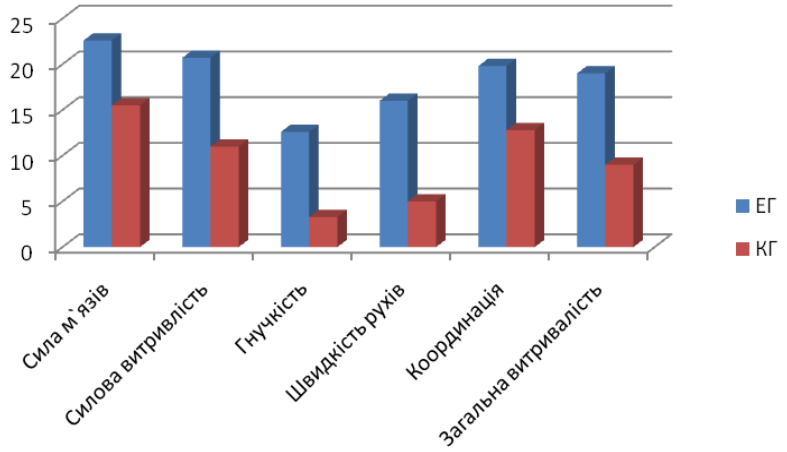


Рис. 1. Приріст рівня рухових здібностей хлопців (середні значення у групах, %)

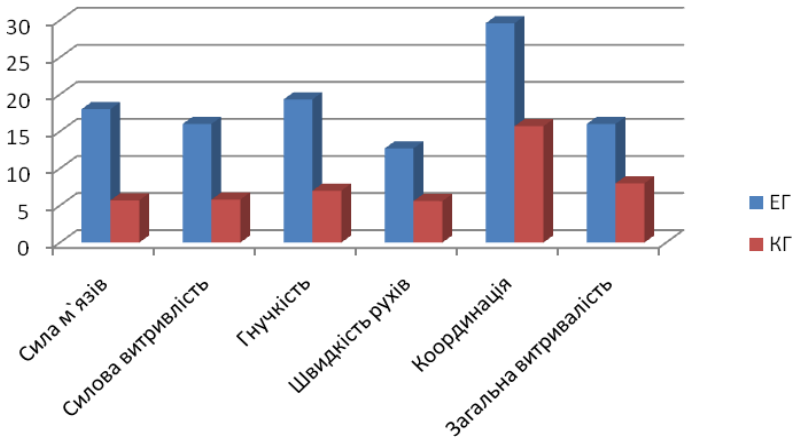


Рис. 2. Приріст рівня рухових здібностей дівчат (середні значення у групах, %)

Аналізуючи результати вимірювань, можна сказати про вищі темпи зростання результатів у студентів ЕГ (<0,05) після виконання тестів за більшістю з досліджуваних ознак, порівняно з результатами студентів КГ. Рівень координаційних здібностей з 3,5 балів у ЕГ зріс до 4,5 балів (у дівчат) (+29,6 %) та 4,2 у хлопців (+19,80 %), тоді як в КГ – чотирьох балів у дівчат (+14,7 %), та 3,93 бали у хлопців (+11,8 %). Найбільші зміни у хлопців ЕГ зареєстровані у показниках сили м'язів (+22,6 %) та силової витривалості тулуба (+20,3 %), у дівчат гнучкості (+18,33 %). У хлопців приріст у розвитку гнучкості становить 12,6 % що пояснюється статевими особливостями розвитку рухових здібностей та спрямованістю розробленої програми. Приріст у швидкості рухів в ЕГ становить +16,3 % у хлопців, у дівчат +12,7 % (<0,05).

Істотні розбіжності спостерігались у результатах дівчат КГ. Приріст результатів становить: сили м'язів 5,7 %, силової витривалості 5,8 %, загальної витривалості 8 %, гнучкості 7 %, швидкості рухів 5,6 %. У хлопців КГ розбіжності у показниках розвитку фізичних якостей були меншими (<0,01), за винятком гнучкості +3,3 % (>0,05). Приріст м'язової сили становить 14,5 %, силової витривалості 11,1 %, загальної витривалості 9,0 %, швидкості рухів 5,0 % (<0,05).

Якісне оцінювання отриманих результатів по закінченні педагогічного експерименту дають змогу зробити висновок про динаміку зрушень у діяльності основних функціональних систем організму студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Дослідження стану функціональних показників студентів дослідних груп протягом експерименту

Тести	Групи	Стать	Результати тестування		Зміни показникі в (%)	Вірогідність розбіжностей показників між тестуваннями
			До початку занять X±S	По закінченні занять X±S		
Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) в стані спокою	ЕГ	Х	72,09±4,71	65,44±3,53	-9,15%	<0,05
		Д	71,33±5,53	64,41±4,05	-9,07%	<0,01
	КГ	Х	72,33±5,83	70,52±5,01	-2,35%	<0,05
		Д	70,76±4,05	69,55±7,20	-1,97%	>0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)	ЕГ	Х	3000±363	3513±204	+19,30%	<0,05
		Д	2450±323	2884±396	+20,83%	<0,05
	КГ	Х	3080±433	3240±420	+5,72%	<0,05
		Д	2366±304	2509±275	+4,13%	<0,05
Проба Генчі (с)	ЕГ	Х	35,50±5,61	42,37±3,24	+20,16%	<0,05
		Д	30,00±4,74	37,21±5,64	+20,20%	<0,05
	КГ	Х	34,21±5,78	37,28±7,30	+8,91%	<0,05
		Д	32,05±4,73	34,31±6,12	+6,95%	<0,05
Проба Штанге (с)	ЕГ	Х	36,33±7,09	47,50±1,20	+19,70%	<0,05
		Д	34,76±5,31	41,03±4,39	+18,21%	<0,05
	КГ	Х	36,04±6,83	40,56±4,01	+11,16%	<0,01
		Д	32,04±7,03	35,57±5,26	+10,82%	>0,05
Індекс Руфф'є (одиниці)	ЕГ	Х	11,23±1,82	9,03±1,07	-16,14%	<0,05
		Д	11,01±1,97	9,08±1,33	-14,31%	<0,05
	КГ	Х	11,76±3,65	10,75±1,34	-8,19%	<0,05
		Д	12,97±1,23	11,04±2,65	-4,08%	>0,05

Значні зрушення відбулися у функціональних показниках дихальної системи студентів ЕГ: ЖЄЛ в межах 20 % як у хлопців, так і у дівчат (p<0,05). У пробі Генчі та у пробі Штанге результати тестування досягли рівня «добре».

Відповідно, у КГ групах показники функціонального стану дихальної системи хоча зазнали змін, проте незначних, які по закінченні курсу становили: ЖЄЛ змінились у хлопців 5,72 % (p>0,05), і дівчат – 5,09 % (p>0,05-0,01), Результати проби Генчі та проби Штанге залишились на рівні «задовільно».

За результатами констатувального експерименту показники тесту Руфф'є, який був використаний для визначення рівня фізичної працездатності, у всіх студентів були на «слабкому» рівні. По закінченні всі студенти ЕГ досягли рівня «посередньо», а 17 % студентів – «добре» (p<0,05). Відповідно лише 32 % студентів КГ досягли рівня «посереднього рівня фізичної працездатності за результатами тестування.

Висновки. Експериментально встановлено більшу ефективність впливу упроваджених засобів на фізичну підготовленість та стан функціональних показників студентів ЕГ порівнюючи з чинною методикою фізичного виховання. Цілеспрямоване використання рухливих та спортивних ігор у термін фізичного виховання студентів ЗВО забезпечило суттєво (*p* від <0,05 до <0,001) вищий результат, аніж одержаний після використання традиційного підходу до реалізації змісту курсу визначеної дисципліни. В ЕГ досягнуті студентами значення у показниках психофізичного стану зумовлені особливостями упроваджених методичних положень із використанням засобів рухливих та спортивних ігор. За результатами статистичної обробки результатів педагогічного експерименту, доведено, що значення контрольованих параметрів психофізичного стану студентів ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ (p<0,05–0,001) наприкінці формувального етапу експерименту. Отримані результати підтвердили ефективність системного упровадження у фізичному вихованні студентів ЗВО засобів рухливих та спортивних ігор.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в упровадженні та практичній апробації новаторських методик у фізичне виховання студентів ЗВО.

Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан // Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
2. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львов : «Край», 1998. – 191 с.
3. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб., Астон, Тернопіль, 2017.
4. Подвижные игры: учеб. пособ. для студ. ВУЗов / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева, М.С. Бриль, Е.М. Геллер, М. Протасова. М.: ТВТ Дизион, 2009. – 216 с.
5. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
6. Bulicz E. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow // Radom: Politechnica R., 2003. – 533 s.
7. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V.B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(7). – s. 620–630.

8. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.
9. Koryagin V. Optimization of the technical training system / V. Koryagin, O. Blavt, G. Grebinca // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(2). – Is.163. – P. 1029–1030.
10. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9–12. – s. 84.

References:

1. Griban GP. (2009). Students' life activity and motor activity. Zhytomyr: View of Ruta.
2. Koryagin VM. (1998). Training highly skilled basketball players. Lvov: "Edge".
3. Naumchuk VI. (2017). Theoretical and methodological foundations for sports games. Set., Aston, Ternopil.
4. Korotkov IM, Byleeva LV, Klimkova RV, Kuzmicheva EV, Bril MS, Geller EM. & Protasov M. Outdoor games. (2009). M: TVT Dision.
5. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Bulicz E. & Murawow I. (2003). Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. Radom: Politechnica R.
7. Voronetskiy VB. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431.
8. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
9. Piątkowska M. (2006). Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, 84.
10. Koryagin V., Blavt O. & Grebinca G. (2016). Optimization of the technical training system. Journal of Physical Education and Sport, 16(2), 163, 1029-1030.

Задорожна О. Р.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Хомяк І. І.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ (НА ПРИКЛАДІ БОКСУ, ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ТА ТХЕКВОНДО ВТФ)

У статті проаналізовано науково-методичну літературу та встановлено, що сучасний розвиток спортивних єдиноборств вимагає упровадження у навчально-тренувальний процес нових підходів до реалізації тактичної підготовки. Ці положення повинні бути відображені у чинних нормативно-правових документах.

Визначено особливості змісту тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо (ВТФ). Встановлено, що реалізація тактичної підготовки у цих видах відбувається за традиційними напрямами, описаними у фундаментальних джерелах, які доповнені новими розробками. Визначено, що більшість положень щодо використання засобів та методів тактичної підготовки мають переважно декларативний характер та не відображають усіх сучасних тенденцій розвитку цих видів спорту. У нормативно-правових документах практично відсутні чіткі вказівки щодо застосування системи оцінювання тактичної майстерності .

Ключові слова*: спортивні єдиноборства, тактична підготовка, олімпійські види, тактична майстерність, програми.*

Задорожная О. Р., Хомяк И. И. Анализ содержания тактической подготовки в нормативно-правовых документах по спортивным единоборствам (на примере бокса, греко-римской борьбы и тхеквондо ВТФ). *В статье проанализирована научно-методическая литература и установлено, что современное развитие спортивных единоборств требует внедрения в учебно-тренировочный процесс новых подходов к реализации тактической подготовки. Эти положения должны быть отражены в действующих нормативно-правовых документах.*

Определены особливости содержания тактической подготовки в олимпийских видах спортивных единоборств на примере бокса, греко-римской борьбы и тхэквондо (ВТФ). Установлено, что реализация тактической подготовки в этих видах происходит по традиционным направлениям, описанным в фундаментальных источниках, которые дополнены новыми разработками. Определено, что большинство положений относительно использования средств и методов тактической подготовки имеют преимущественно декларативный характер и не отражают всех современных тенденций развития этих видов спорта. В нормативно-правовых документах практически отсутствуют четкие указания относительно использования системы оценивания тактического мастерства.

Ключевые слова*: спортивные единоборства, тактическая подготовка, олимпийские виды, тактическое мастерство, программы.*

Zadorozhna O., Khomiak I. Analysis of the content of tactical training in legal documents in martial sports (on the example of boxing, greco-roman wrestling and taekwondo WTF). *The modern development of martial arts requires the introduction of new areas of improvement for the athletes' tactical skills. These provisions should be reflected in existing legal documents. The study was aimed at identification of the characteristics of the content of tactical training in the Olympic kinds of*

martial arts (for example, boxing, Greco-Roman wrestling and taekwondo WTF). It has been established that the implementation of tactical training in those kinds of martial arts occurs in the traditional areas, which are reflected in the fundamental sources, and supplemented. The main attention in the legal documents focuses on studying the basic elements, techniques, options for tactical actions and practical implementation of tactical preparedness. A feature of the curriculum is the consideration of tactical training in conjunction with the technical. However, the algorithms for the implementation of this direction within different kinds of martial arts are different. Most of the provisions on the use of means and methods of tactical training are mainly declarative and do not reflect all current trends in the development of these sports. This applies to the use of modern means and methods of tactical training, in particular, training devices and multimedia programs, as well as the latest means and methods of control. The task of tactical training is aimed principally at improving the individual capabilities of athletes, which can be implemented in performances in the individual competition. At the same time, the information about the system of tactical skills assessment from the side of the coach and athlete is absent.

***Keywords**: martial sports, tactical training, Olympic kinds, tactical skills, programs.*

Постановка проблеми. Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені спонукає науковців та тренерів до постійного пошуку нових підходів, здатних підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та результативність змагальної діяльності спортсменів [9]. Одним з найбільш перспективних підходів в спортивних єдиноборствах, на думку багатьох фахівців, є покращення кількісних та якісних показників техніко-тактичної підготовленості [4, 7, 11]. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що більшість сучасних досліджень присвячені різним аспектам технічної підготовки, водночас тактична висвітлена фрагментарно [7, 8 12, 13]. Водночас зміст останньої в різних видах спортивних єдиноборств має певні відмінності, пов'язані з особливостями змагальної діяльності, змінами у правилах змагань, завданнями етапів багаторічного удосконалення спортсменів, нормативно-правовими документами тощо [1, 2, 5, 6]. Слід наголосити, що ефективність реалізації тактичної підготовки залежить не лише від своєчасної розробки та впровадження нових науково-методичних підходів, а й від належного відображення цього у нормативно-правових документах [9]. Завдяки цьому тренер може адекватно спланувати навчально-тренувальний процес з відповідним контингентом спортсменів та, за потреби, ввести у нього корективи. Це, своєю чергою, вказує на актуальність досліджень у цьому напрямку.

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури з питань тактичної підготовки у спортивних єдиноборствах свідчить про використання традиційних підходів [3, 9], доповнених новими розробками [7, 8, 11, 12]. Так, у фундаментальних джерелах було виділено п'ять напрямів тактичного удосконалення: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості [3, 9]. Проте для різних видів спортивних єдиноборств характерна певна диспропорція: більшість сучасних досліджень спрямовані на удосконалення механізмів оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій, а також практичної реалізації тактичної підготовленості у тісному взаємозв'язку із технічною майстерністю [4, 7, 8]. Водночас удосконалення інших компонент тактичної майстерності (тактичні знання та мислення), контроль тактичної підготовленості та диференціація засобів та методів тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення є предметом відносно невеликої кількості досліджень. Підкреслимо, що вище зазначені положення передусім регламентовані чинними нормативно-правовими документами – навчальними програмами для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Враховуючи це, ми зосередили увагу на окремих аспектах реалізації тактичної підготовки, задекларованих у цих документах.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконувалося відповідно до теми: «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016-2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження – виявити особливості змісту тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ).

Організація дослідження. Для з'ясування проблемного поля обраної теми, визначення об'єкту, предмету і мети та обґрунтування отриманих результатів використовувався метод теоретичного аналізу, документальний метод, узагальнення даних літератури та мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було проаналізовано навчальні програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо (ВТФ) [1, 2, 5, 10]. Виходячи з мети нашого дослідження, основну увагу було приділено окремим положенням реалізації тактичної підготовки: завданням, обсягу годин у річному макроциклі, засобам та методам на різних етапах підготовки, системі контролю. Аналіз навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з різних видів спортивних єдиноборств виявив, що більшість із них розраховані як на спортсменів-чоловіків, так і на жінок. Необхідність врахування специфіки тренувань жінок відображена виключно у програмі з вільної боротьби [6]. Однак співвідношення годин, завдання, засоби, методи тактичної підготовки та особливості реалізації системи контролю тактичної підготовленості ідентичні для чоловіків та жінок [1, 2]. *Бокс.* Цікавим є те, що для підготовки у боксі було розроблено окремі навчальні програми для жінок та чоловіків, однак більшість положень дублюються в обох нормативно-правових документах [1, 2]. Враховуючи завдання дослідження, ми аналізували змістову частину програм, яка стосується тактичної підготовки. При розподілі годин у річному макроциклі автори об'єднали тактичну підготовку із технічною. Проте аналіз змістової частини навчально-тренувального процесу для різних етапів багаторічного удосконалення вказав на широке представлення технічної підготовки з деталізованим описом різновидів вправ, при виконанні яких засвоюються технічні прийоми, та фрагментарність висвітлення особливостей реалізації тактичної підготовки. Лише на етапі ПдВД подано

особливості методики навчання ближнього бою, який автори вважають найбільш активною формою ведення двобою. Остання складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які виконуються на ближній дистанції.

Слід зауважити, що на усіх етапах багаторічного удосконалення перелік засобів, які використовуються у межах техніко-тактичної підготовки, ідентичним та включає такі: «Школа боксу», вправи на боксерських приладах та «лапах», бій «з тінню», умовні та вільні поєдинки, поєдинки з партнерами у рукавичках [1, 2]. Аналіз відносних показників обсягів часу, відведених на техніко-тактичну підготовку на різних етапах багаторічної підготовки, дозволяє стверджувати про своєрідну хвилеподібність при її плануванні. Зокрема, не етапі ПП на другому році навчання кількість часу у межах цього розділу підготовки знижується. Якщо на першому році навчання вона становила 41 год (13,1 % від сумарного обсягу на рік), то на другому – 43 год (10,3 %). Така сама тенденція характерна для етапу ПБП: на першому році навчання – 109 год (17,5 %), на другому – 120 год (16,5 %), на третьому – 138 год (14,7 %), на четвертому – 107 год (10,3 %). Лише на етапі СБП обсяг часу послідовно збільшується: на першому році навчання – 143 год (11,4 %), на другому – 188 год (13,9 %), на третьому – 213 год (14,6 %). Водночас на етапі ПдВД протягом усього періоду залишається стабільним – 296 год (17,8 %). Враховуючи те, що, на думку більшості фахівців, техніко-тактична майстерність спортсменів є пріоритетною та у значній мірі забезпечує досягнення високих результатів на змаганнях різного рівня, вважаємо такі обсяги часу недостатніми для формування відповідних знань, вмінь та навичок [1, 2].

Подібна ситуація характерна для переліку завдань, запропонованих для кожного етапу багаторічної підготовки. У межах тактичної підготовки вони були такими. Етап ПП: оволодіння початковими засадами тактики боксу шляхом виконання завдань у вільних боях і спарингах. Етап ПБП: завдання, у межах яких біло б передбачено удосконалення тактичної підготовленості спортсменів, відсутні. Етап СБП: удосконалення тактичної підготовленості спортсменів, які використовують правобічну стійку, а також у ближньому та середньому боях. Етап ПдВД: індивідуальний підхід до підготовки; оволодіння засадами педагогічних знань, умінь і навичок щодо суддівства змагань з боксу [1, 2]. На нашу думку, така ієрархія завдань у межах тактичної підготовки не відповідає сучасним тенденціям розвитку боксу. Зокрема, індивідуальний підхід заплановано лише на етапі ПдВД, у той час як більшість фахівців рекомендують робити це на етапі СБП. Парадоксальним, на нашу думку, є відсутність завдання удосконалення тактичної майстерності на етапі ПдВД, на якому зростає кількість змагань протягом річного макроциклу та їх значущість у підготовці спортсменів.

Оскільки якісна реалізація тактичної підготовки неможлива без наявності ефективної системи контролю та самоконтролю, окрема увага була приділена аналізу шляхів оцінювання тактичної підготовленості у боксі. Проте вказівки щодо реалізації контролю на різних етапах мають здебільшого декларативний характер та не дозволяють повною мірою оцінити тактичну підготовленість спортсменів ані відокремлено, ані у комплексі з технічною.

Греко-римська боротьба. У навчальній програмі з греко-римської боротьби при плануванні річного макроциклу тактична підготовка об'єднана з технічною, що дозволяє стверджувати про їх рівнозначність при досягнення високих результатів на змаганнях різного рівня. При цьому для змістової частини навчально-тренувального процесу на усіх етапах багаторічного удосконалення характерний дисбаланс. Так, автори [10] подають детальний опис технічних прийомів з їх покроковим виконанням та поєднанням у комбінації. Водночас особливості реалізації тактичної підготовки у тренуванні представників греко-римської боротьби розглядаються фрагментарно. На це у програмі на першому році навчання відведено136 год (43,6 % від сумарного обсягу годин на рік) та 194 год (46 %). На етапі ПБП перелік тактичних прийомів дещо розширюється – до нього додаються обманні дії, навички побудови комбінацій, використання площі килима, побудови тактичного плану поєдинку. На першому році навчання на етапі ПБП на техніко-тактичну підготовку відведено 216 год (51,9 %), на другому – 362 (58 %), на третьому – 500 год (60,1 %), більше трьох років – 630 год (60,6 %).

Відповідно до програми, на етапі СБП навички, сформовані на попередньому етапі, удосконалюються. Для реалізації цих положень автори пропонують використовувати вправи з партнером, манекеном та тренером. На першому році навчання на етапі СБП на техніко-тактичну підготовку відведено 726 год (58,2 %), на другому – 840 (59,8 %), на третьому – 842 год (59,9 %) [10]. На етапі ПдВД автори рекомендують здійснювати техніко-тактичну підготовку на основі індивідуальних планів, які розробляються для кожного спортсмена відповідно до рівня його підготовленості та, при підготовці до важливих змагань, рівня майстерності майбутніх суперників [10]. Співвідношення годин у межах техніко-тактичної підготовки на цьому етапі наступне: перший та другий роки навчання – по 954 год (61,1 %), на третьому – 1154 год (61,6 %).

Зауважимо, що у системі контролю тактична підготовка як предмет оцінювання повністю відсутня. Натомість автори рекомендують на кожному етапі приділяти велику увагу контролю загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості. *Тхеквондо (ВТФ).* Головними особливостями програми з тхеквондо (ВТФ) [5] є відокремлений розгляд структури та змісту тактичної та технічної підготовки. Однак під час аналізу змісту навчально-тренувального процесу та співвідношення обсягів годин було виявлено, що на початкових етапах автори надають перевагу формуванню технічних дій. Про це свідчать абсолютні та відносні показники обсягу часу у межах технічної та тактичної підготовки. На етапі ПП на першому році навчання на першу відведено 87 год (27,9 % від сумарного обсягу годин на рік), на другу – 14 год (4,5 %); на другому – 100 год (24 %) та 39 год (9,4 %) відповідно.

Аналогічна диспропорція характерна для наступного етапу – ПБП. Так, на першому році навчання у межах технічної підготовки заплановано 133 год (21,3 %), у межах тактичної – 75 год (12 %); на другому – 155 год (21,3 %) та 88 год (12,1 %) відповідно; на третьому – 251 год (26,8 %) та 130 год (13,9 %) відповідно. Водночас для спортсменів, які знаходяться на цьому етапі більше трьох років, абсолютні та відносні показники з обох розділів підготовки є ідентичними – 212 год (20,4 %) [5]. Ця тенденція продовжується й на етапі СБП (кількість годин та їх співвідношення у річному макроциклі у межах технічної та тактичної підготовки однакові). На першому році навчання на етапі СБП заплановано по 253 год на обидва розділи підготовки (20,3 %), на другому – 272 год (20,1 %), більше двох років – 288 год (19,8 %). Однак на етапі ПдВД протягом усього терміну навчання пріоритет, на думку авторів, потрібно надавати технічному удосконаленню, у межах якого

заплановано 345 год (20,7 %). Натомість тактична підготовка здійснюється протягом 287 год (17,2 %).

Аналіз спрямованості навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки у тхеквондо (ВТФ) продемонстрував наявність чіткої ієрархії у формуванні завдань технічної підготовки та відсутність цього у тактичній підготовці. Зокрема, для етапу ПП характерне нехтування взаємозв'язком між технічною та тактичною підготовкою, оскільки єдиним завданням у цьому контексті є опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових технічних елементів. Лише наприкінці першого року навчання передбачено ознайомлення спортсменів з виконанням найпростіших тактичних комбінацій [5]. На етапі ПБП заплановано опанування базової техніки тхеквондо та початкову тактичну підготовку у поєднанні із теоретичною. При цьому добір техніко-тактичних дій, які повинні засвоїти спортсмени, повинен відбуватися на основі аналізу змагальної діяльності провідних спортсменів відповідної вагової категорії [5].

На етапі СБП задекларовано ідентичне завдання у межах технічної підготовки, однак у межах тактичної передбачено поглиблення знань та вмінь, які взаємопов'язані з теоретичною підготовкою. Нелогічним, на нашу думку, є те, шо на етапах ПдВД та МРІМ рекомендовано акцентувати увагу на удосконаленні індивідуальної техніки, шліфуванні «коронних» прийомів, в той час як на попередньому етапі індивідуалізація технічної та тактичної підготовки не була запланована. Зазначимо, що на цих етапах автори подають завдання удосконалення теоретичної та тактичної підготовленості у комплексі [5]. Проте чіткі вказівки щодо реалізації цих положень у програмі відсутні.

Водночас у переліку контрольних нормативів, які дозволяють оцінити рівень підготовленості спортсменів наприкінці річного макроциклу та є підґрунтям для їх переведення на наступний етап підготовки, оцінювання технічної та тактичної майстерності не передбачено. Натомість запропоновано широке коло тестових вправ для оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості [5].

Висновки:

1. У нормативно-правових документах з підготовки спортсменів у боксі, греко-римській боротьбі та тхеквондо (ВТФ) наявні два підходи до реалізації тактичної підготовки: у поєднанні з технічною та виокремлено. У першому випадку техніко-тактичне удосконалення є одним з пріоритетних розділів підготовки упродовж усіх етапів багаторічної підготовки. У другому тактична підготовка порівняно з технічною висвітлена фрагментарно. Про це свідчать абсолютні та відносні показники обсягу годин упродовж річного макроциклу та завдання на усіх етапах багаторічного удосконалення.
2. Попри високу значущість тактичної підготовки у системі багаторічного удосконалення в олімпійських видах спортивних єдиноборств її зміст у навчальних програмах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ має переважно декларативний характер та не відображає усіх сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту. Про це свідчать недоліки:
   - відсутність чіткої ієрархії завдань тактичної підготовки протягом років навчання, у межах різних етапів та у багаторічному удосконаленні загалом;
   - відсутність обґрунтованих методів та засобів тактичної підготовки, які сприяли б удосконаленню не лише кількісних та якісних показників тактичної майстерності, а й тактичного мислення;
   - нехтування на фоні планомірного розподілу часу для тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення необхідністю її оцінювання за допомогою засобів та методів контролю та самоконтролю.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі особливостей реалізації, планування та контролю тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення в неолімпійських видах спортивних єдиноборств.

Література

1. Бокс: Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / М.О.Діленян, В.Н.Ост'янов, Г.І.Комісаренко, І.А.Гурович, Ю.В.Шевчук. – К., 2008. – 58 с.
2. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Н. Ост'янов, С. А. Антонов, Г.І.Комісаренко, Г. Г. Матвієнко, Ю.В.Шевчук. – К., 2004. – 95 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
4. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців / Кіпріч С., Донець О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. І. – С. 125-130.
5. Кощеєв О. С. Тхеквондо ВТФ : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. – К., 2009. – 86 с.
6. Латишев С. В. Вільна боротьба : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – К., 2012. – 95 с.
7. Лисицын В. В. Технико-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук / В. В. Лисицын. – Москва, 2015. – 23 с.
8. Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб, О. В. Копачко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №12. – С. 94–98.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. – Киев. Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

10. Ставрінов М. Г. Греко-римська боротьба : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад., В. М. Волошин. – К., 2011. – 59 с.

11. Тупеев Ю. В. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю. В. Тупеев, В.Ф. Бойко // Физическое воспитание студентов: научный журнал. –Харьков, ХООНОКУ, 2010. – №3. – С. 116-121.

12. Johnson J. Enhancing Taekwondo Pedagogy through Multiple Intelligence Theory, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology". – 2016. – vol. 16, no. 3, – pp. 57-64, doi: 10.14589/ido.16.3.7.

13. Johnson J., Hyo Jung Kang Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology". – 2018. – vol. 18, no. 3, – pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

References

1.Boxing: Women. Teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve / M. O. Dilenyan, V. N. Ost'yanov, G. I. Komisarenko, I. A. Gurovich, Yu. V. Shevchuk. K., 2008. 58 p. [Ukrainian].

2.Boxing: Teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve / V. N. Ost'yanov, S. A. Antonov, G.I.Komisarenko, G. G. Matvієnko, Yu. V. Shevchuk. K., 2004. 95 p. [Ukrainian].

3.Keller V. S. (1992), Theoretical and methodological basis of training of athletes: teaching. manual L.: Ukrainian Sports Association, 269 p. [Russian].

4.Kiprich S., Donets O. (2010), Theoretical analysis of the problem of individualization and modeling in sports training of martial arts. Young sports science of Ukraine: Sb. sciences etc. from the field of physical culture and sports. L..; Vol. 14 (I): pp. 125-30. [Ukrainian].

5.Koshcheєv O. S. (2009), Taekwondo WTF: Teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 86 p. [Ukrainian].

6.Latyshev S.V., Shandrigos V. I. (2012), Freestyle wrestling: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 95 p. [Ukrainian].

7. Lisitsyn V.V. (2015), Technical and tactical training of highly qualified female boxers. dis. ... Cand. ped. Sciences. Moscow, 28 p. [Russian].

8. Ostianov V. N., Grib A. I., Kopachko O. V. (2010), Competitive activity of boxers of heavy and light weight categories, Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, Vol. 12, pp. 94-98. [Ukrainian].

9.Platonov V. N. (2015), The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: the textbook [for trainers]: in 2 books. Kiev Olympus Lit..; Vol. 1: pp. 350-400. [Russian].

10. Stavrinov M. G., Voloshin V. M. (2011), Greco-Roman wrestling: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 59 p. [Ukrainian].

11. Tupeev Yu. V., Bojko V. F. (2010), Analyzes of methodological approaches during technique studying in sports wrestling. Fizicheskoe vospitanie studentov: nauchnyj zhurnal. Har'kiv, HOONOKU. Vol. 3. pp. 116-121. [Russian].

12. Johnson J. (2016), Enhancing Taekwondo Pedagogy through Multiple Intelligence Theory, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 16, no. 3, pp. 57-64, doi: 10.14589/ido.16.3.7. [English].

13. Johnson J., Hyo Jung Kang (2018), Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7. [English].

УДК 796.015.132-057.875

Зюзь В.Н.
доцент, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет»

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПГТУ

В статье проанализировано современное производство, которое характеризуется повышенной сложностью и интенсивностью трудовых процессов, что требует от специалиста быстроты и точности двигательных действий, высокой концентрации внимания и поиска нестандартных решений. При формировании личности инженера современного промышленного производства большие возможности заложены в вузовской системе физического воспитания.

Рассмотрен практический опыт работы преподавателей, и их методологический подход к проблеме профессионально-прикладной физической подготовки, представляющей собой одно из основных направлений современной системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Успешное освоение профессии возможно лишь при наличии соответствия определенных

психофизиологических качеств человека, специфическим требованиям, предъявленным производственными процессами именно к этим профессионально важным качествам. На основании выявления таких качеств и физиологических функций, необходимых для освоения конкретных профессий, степени развития функций у студентов, осваивающих профессию, разработаны критерии профессиональной пригодности.

Ключевые слова. *Студент, профессиональная прикладная физическая подготовка, физическая подготовка, профессиональная деятельность.*

Зюзь В.М. Професійно-прикладна фізична підготовка для студентів технічних спеціальностей ПДТУ, *У статті проаналізовано сучасне виробництво, яке характеризується підвищеною складністю і інтенсивністю трудових процесів, що вимагає від фахівця швидкості і точності рухових дій, високої концентрації уваги і пошуку нестандартних рішень. При формуванні особи інженера сучасного промислового виробництва великі можливості закладені в вузівській системі фізичного виховання.*

Розглянутий практичний досвід роботи викладачів, і їх методологічний підхід до проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки, що є одно з основних напрямів сучасної системи фізичного виховання, покликане сформувати фізичні і спеціальні якості, уміння і навички, сприяючі досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

Успішне освоєння професії можливе лише за наявності відповідності певних психофізіологічних якостей людини, специфічним вимогам, пред'явленим виробничими процесами саме до цих професійна важливих якостей. На підставі виявлення таких якостей і фізіологічних функцій, необхідних для освоєння конкретних професій, міри розвитку функцій у студентів, що освоюють професію, розроблені критерії професійної придатності.

Ключові слова. *Студент, професійна прикладна фізична підготовка, фізична підготовка, професійна діяльність.*

Zyuz V.N. Professional and applied physical training for students of technical specialties of PSTU. The article analyzes modern production characterized by increased complexity and intensity of labor processes, which requires a specialist to speed and accuracy of motor actions, high concentration of attention and search for non-standard solutions. When forming the personality of an engineer of modern industrial production, great opportunities are laid in the university system of physical education.

The practical experience of teachers' work and their methodological approach to the problem of professionally applied physical training, which is one of the main directions of the modern physical education system, designed to create physical and special qualities, skills and skills, contributing to the achievement of an objective readiness of a person to a successful professional activity.

Studying the main reasons for the declining health of workers in the industrial sector as part of their professional activities will provide an opportunity to substantiate the importance of developing a health culture for students of technical specialties in the process of physical education, during the period of studies in higher education institution.

An important place in the PAPT take also the exercises before the beginning, during and after the day of work. Due to these exercises, a person can smooth entry into the working rhythm and maintain the necessary working capacity during the work shift, and after its completion - removal of physical fatigue and emotional stress is ensured.

Successful career development is possible only if there is a conformity of certain psycho-physiological qualities of a person to the specific requirements imposed by production processes on these professionally important qualities. Based on the identification of such qualities and physiological functions necessary for the development of specific professions, the degree of development of functions in students mastering the profession, the criteria of professional suitability have been developed.

Key words: student, professional applied physical training, physical training, professional activity.

Постановка проблемы. Анализ литературных источников. Целью системы высшего профессионального образования является формирование личности инженера, овладении им специальными знаниями, достижения высокой профессиональной подготовленности, общей и физической культурой (Л.П. Матвеев, В.П. Полянский, 2003; С.С. Коровин, 2005 и др.). После завершения вуза, они призваны выполнять ведущие функции в социально-экономическом развитии государства, для чего необходимо иметь высокий уровень духовного, психического и физического здоровья. Вместе с тем, В. Д. Атаманов, В. К. Бальсевич, А. Д. Дубогай и др. показывают, что этот уровень у большинства выпускников вузов не отвечает современным требованиям.

Необходимость целенаправленной физической подготовки человека к трудовой деятельности обусловила появление специфического направления в системе физического воспитания – профессионально-прикладной физической культуры, целью которой является формирование реального состояния и перспективных основ подготовленности человека к успешному овладению профессией и оптимального функционирования его в профессиональной деятельности (В.И. Ильинич, 1978-1990; В.А. Кабачков. 1996 и др.).

Важнейшим детерминантом обеспечения единства биологического и социального в культурном преобразовании личности является физическая культура. Овладение её ценностями способствует формированию социальной культуры личности (М.Я. Виленский, 1986; В.К. Бальсевич, 2003 и др.).

Достигнутый в процессе профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) высокий уровень профессионально важных качеств позволяет во время работы длительное время поддерживать оптимальное согласование человека и технических устройств. Объясняется это повышением резервных возможностей человека и тренировкой его компенсаторных механизмов.

По данным Р.Т. Раевского (1985) недостаточный уровень развития физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной задержек в работе, аварий, остановкой оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше - ошибок.

Все вышесказанное делает актуальным вопрос о повышении эффективности профессиональной деятельности представителей различных специальностей и определили, что она во многом зависит от уровня развития двигательных и психических качеств человека.

Успешное освоение профессии возможно лишь при наличии соответствия определенных психофизиологических качеств человека, специфическим требованиям, предъявленным производственными процессами именно к этим профессионально важным качествам. На основании выявления таких качеств и физиологических функций, необходимых для освоения конкретных профессий, степени развития функций у студентов осваивающих профессию, разработаны критерии профессиональной пригодности.

Изучение основных причин ухудшения здоровья работающих в промышленной отрасли в рамках профессиональной деятельности, даст возможность обосновать значимость формирования культуры здоровья для студентов технических специальностей в процессе физического воспитания, в период обучения в высшем учебном заведении.

Цель статьи (постановка задач):

- разработать структуру профессионально-прикладной физической культуры программы физического воспитания для студентов технических специальностей;
- сформировать у будущих специалистов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду;
- активизировать самостоятельную работу студентов как составляющую учебной деятельности;
- анализ научно-методической литературы организации формирования физической культуры для студентов технических специальностей;
- анализ особенностей профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- анализ и обобщение средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов, и основных двигательных навыков, которые способствуют производительному труду будущих специалистов.

Изложение основного материала исследований. Многие профессии в Приазовском государственном техническом университете (ПГТУ) предъявляют повышенные требования к зрительному анализатору в целом и к отдельным его функциям, к слуховому анализатору, прежде всего к остроте слуха, а также к вестибулярной функции. Значительное число профессий связано с пребыванием в условиях повышенной или пониженной температуры воздуха, шума, вибрации, вынужденным конвейерным ритмом работы. Эти условия предъявляют повышенные требования к функциональному состоянию центральной нервной системы, особенно ее вегетативному отделу, к аппарату кровообращения в целом. Не мало еще имеется профессий, требующих применений ручного труда с элементами общего физического и статического напряжения, вынужденной рабочей позой, напряжением отдельных мышечных групп, конечностей. Такие работы обусловили повышение требования к функциональному состоянию опорно-двигательного аппарата.

В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм, переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности.

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей. Основная направленность занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка на практике решает задачи:

- вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;
- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;
- воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности;
- способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии;
- научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил.
- предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Процесс обучения любым двигательным действиям в физическом воспитании тесно связан с решением и других задач – образовательных, воспитательных и оздоровительных.

В процессе ППФП студентов университета повышается общая и специальная работоспособность, способствующая овладению изучаемой специальностью *(табл. № 1)*.

Таблица 1.

Профессионально важные качества (ПВК) по избранным направлениям

Специальность	Основные профессионально важные качества		
	Физические	*Психофизические*	*Психические*
Магистр - металлург	Выносливость быстрота; ловкость; эмоциональная устойчивость.	Вестибулярная устойчивость; Внимание	Оперативное мышление; смелость и решительность
Магистр - вычислительной техники	Быстрота; ловкость; статическая сила	Внимание, реакция слежения	Оперативное мышление; эмоциональная устойчивость; память
Магистр - подъёмно-транспортных систем.	Выносливость (общая и статическая); сила; ловкость;	Вестибулярная устойчивость; устойчивость на ограниченной опоре; внимание (переключение и распределение);	Воля; смелость и решительность. оперативное мышление;
Магистр - теплоэнергетик	Выносливость; быстрота; ловкость;	Вестибулярная устойчивость; пространственно-временное ориентирование; внимание (переключение и распределение)	Воля; смелость и решительность. оперативное мышление; внимание (устойчивость, переключение)
Магистр - механик	Статическая выносливость; сила; ловкость;	Пространственно-временная ориентация; коммукативность	Память. развитый глазомер;

Высокий уровень общей работоспособности достигается систематическими занятиями кроссом, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием. Повышение уровня физических качеств, функциональной подготовки, улучшение основных показателей физического развития (спирометрии, кровяного давления, частоты сердечных сокращений и т.д.) создают базу для поддержания высокоэффективной учебной деятельности студентов в течение всего учебного года.

Специальная работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности. Физические упражнения с этой целью выполняются прежде всего на учебных занятиях. Возможно также самостоятельное проведение специально направленных физических тренировок во вне учебного времени. Очень полезны в этом плане спортивные игры, единоборства, бег на короткие дистанции, тренирующие внимание, быстроту мыслительной деятельности, оперативную память и другие качества.

Направленность комплекса профессионально-прикладной физической культуры, профессионально важные качества по избранным направлениям:

Магистры-металлурги: обеспечение высокого уровня функционирования сердечно-сосудистой системы (ССС), механизмов внешнего и внутреннего дыхания, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата; развитие общей выносливости, быстроты и точности движений, двигательной реакции, ловкости, ловкости рук, пальцев, равновесия, вестибулярной устойчивости, устойчивости к низкой и высокой температуре, резким ее колебаниям; развитие объема, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, решительности, смелости, стойкости; формирование и совершенствование навыков в лазание, работе на высоте, передвижение по ограниченной опоре, в задержке дыхания.

Магистры по АСУ: развитие устойчивости к гиподинамии, статической выносливости мышц рук и туловища, реакции слежения, подвижности суставов рук, пальцев, ловкости и координации движений рук и пальцев, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, терпения, создание физиологических предпосылок для хорошего кровообращения мышц ног, осанки.

Магистры подъёмно-транспортных систем: профессия предъявляет повышенные требования к физическим качествам, психофизическим функциям и ряду качеств личности инженера, поэтому началу работы предшествует медицинский контроль е целью профессиональной пригодности.

Из физических качеств наиболее значимыми являются: сила (приоритет отдается силе мышц спины, рук и ног); ловкость (лазание по лестницам, трапам); общая и статическая выносливость.

В психофизиологических функциях приоритетными являются: вестибулярная устойчивость; пространственно-временные показатели (реакция на движущийся объект, мышечно-суставная чувствительность); функции внимания (переключение, распределение и т.д.).

Личностные качества: оперативное мышление, устойчивость в экстремальных ситуациях, самообладание, смелость и решительность, волевые качества.

Магистры-теплоэнергетики: в трудовом процессе преобладают следующие функции: организация и руководство коллективом, прогнозирование и планирование производства, методов организации и управления производством. Из физических и психофизических качеств наиболее значимы: общая выносливость, быстрота, ловкость; точность и согласованность движений, устойчивость и переключение внимания. Повышенные требования предъявляются к уровню развития вестибулярной устойчивости, поскольку нередко приходится работать на высоте при ограниченной опоре.

Психические и психофизические качества личности (коллективизм, работоспособность, решительность и смелость, самообладание, способность объективно оценивать людей, воля).

Магистры-механики: в трудовом процессе преобладают следующие функции: организация и руководство коллективом, чтение чертежей, расчетные и измерительные работы.

К наиболее значимым физическим качествам относят: статическую выносливость (от 15 до 30 % рабочего времени приходится находиться в вынужденной позе), силу рук, ног и спины, ловкость рук.

Среди психофизиологических функций выделяют: пространственно-временную ориентацию (способность к точному отмериванию амплитуды, усилий и т.д.), развитый глазомер, дифференцирование мышечных усилий.

Психические функции: умение руководить людьми, инициативность, умение переключаться с одной работы на другую, развитое внимание, память.

Программой физического воспитания для учебных заведений предусмотрено ознакомление студентов с теоретическими основами ППФП, обучение их некоторым профессионально-прикладным физическим упражнениям, способам воспитания и самовоспитания основных физических качеств, того или иного профиля, подготовка их к участию в простейших соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта.

Изучение показателей состояния здоровья у лиц, работающих в металлургической отрасли, позволило выявить специфику склонностей к профессиональным заболеваниям и разработать технологии освоения и преодоления этих склонностей, которые стали основой для создания методики формирования культуры здоровья и здорового образа жизни. Все эти факторы вошли в структуру организации качественной подготовки квалифицированных специалистов в ГВУЗ «Приазовском государственном техническом университете», с учетом будущих специальностей, создание условий для формирования культуры здоровья и здорового образа жизни.

Именно поэтому, преподаватели должны выявлять недостатки физического развития и состояния здоровья студентов, что даст возможность разработать практические рекомендации по оптимизации процесса физического воспитания студентов, рационального использования средств и методов физической культуры в программе физического воспитания.

Таблица 2

Контроль за эффективностью ППФП

№	*Описание теста, единицы Измерения*	*Тестируемое Качество*	*Специальность*
1	Челночный бег 4х10 м, с	Ловкость, Быстрота	Экономисты
2	Тест Яроцкого. С (круговые движения головой в темпе 2 движения в 1 секунду в обе стороны).	Вестибулярная Устойчивость	механики,теплоэнергетики металлурги
3	Становая динамометрия, кг Подъем ног к перекладине, раз (муж.) Сгибание рук в упоре лежа от пола, раз (жен.)	Сила	механики,металлурги
4	12-ти минутный тест Купера, м. (муж.жен.)	Общая Выносливость	Все Специальности
5	Движение по гимнастической скамейка с б/б мячом (обследуемый движется по рейкам двух перевернутых гимнастических скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад и громко произносить числа по таблице умножения на 6 в одну сторону и на 7 в другую. Под каждый счет необходимо выполнять одно перебрасывание мяча из руки в руку. Расстояние между кистями около 1 метра.	Распределение и переключение внимания	экономисты, механики
6	Броски теннисного мяча в круг, с. 20 бросков в мишень d30 см, броски попадания «мимо» не засчитываются.	Быстрота, Точность	экономисты,
7	Методика «часы». Исследование проводится с помощью бланка с изображением 42 циферблатов, на которых по одному числу, около любого часа, а циферблат повернут на неопределенное количество градусов. Необходимо определить, какое время показывают стрелки часов.	Пространственно-временная ориентация	Все специальности
8	Исследуется с помощью электросекундомера и ключа для замыкания и размыкания электроцепи. Целесообразно давать задания в диапозоне 10-15 с., указывая на какой цифре через это время следует остановить стрелку секундомера.10 пробных и 20 зачетных попыток	Реакция на движущийся объект	механики, теплоэнергетики металлурги
9	Последовательное выполнения сложных по	Эмоциональная	все специальности

	координации физических упражнений на низком и высоком гимнастическом бревне.	Устойчивость	
10	10 рядов по 5 цифр. Вам будут зачитываться ряды из 5 однозначных чисел. Ваша задача запомнить эти числа в том порядке, в котором их зачитывают. После в уме сложить первое со вторым и записать сумму, второе с третьим и записать сумму и т.д.	Оперативная Память	все специальности

Сознание этого должно направить студентов на получение широкой осведомленности по сохранению и укреплению собственного здоровья в существующих экологических условиях и в специфических условиях труда.

Отсюда вытекают современные приоритетные направления охраны здоровья работников промышленной отрасли: формирование и реализация комплексных программ профилактики заболеваний, включающие мероприятия по оздоровлению условий труда и окружающей среды; рационализацию режимов труда, организацию медико-социальной профилактики заболеваний и укрепление здоровья работающих непосредственно на производстве.

Контроль за эффективностью ППФП осуществляется с использованием педагогических и медико-биологических тестов (табл. №2) и имеет основные задачи:

1. Оценить степень владения прикладными навыками и умениями.
2. Оценить степень развития ПВК.
3. Оценить уровень знаний в области ППФП по избранной профессии. Работа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта (КФВиС) направлена на формирование культуры здоровья, реабилитацию и лечение студентов. При этом необходимо личная инициатива студента к сохранению и укреплению здоровья во всех его аспектах.

Важное место в ППФП занимает также выполнение физических упражнений перед началом, в процессе и после трудового дня. За счет этих упражнений обеспечивается плавное вхождение человека в рабочий ритм и поддержание необходимой работоспособности во время рабочей смены, а после ее окончания – снятие физической усталости и эмоционального напряжения.

Выводы

Изучение основных причин ухудшения здоровья работников промышленной отрасли в рамках профессиональной деятельности, позволило выявить специфику склонностей к профессиональным заболеваниям и стало основой для создания методики формирования культуры здоровья студентов технических специальностей в процессе занятий по физическому воспитанию в период обучения в вузе.

Внедрение новой системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических специальностей - это путь к решению проблемы улучшения здоровья работников промышленной отрасли. Организация самостоятельной работы для студентов технических специальностей позволяет индивидуализировать учебный процесс, активизировать поисковую работу студентов в выборе любимого вида спорта, привлечь их к участию в соревнованиях.

Таким образом, по окончании вуза, мы сможем получить не только высококвалифицированного специалиста промышленности, но и личность, способную хранить и приумножать собственное здоровье.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования связаны с поиском новых форм организации учебного процесса студентов различных направлений профессиональной деятельности, организации качественной подготовки квалифицированных специалистов с учетом будущей специальности, создание условий для формирования культуры здоровья и здорового образа жизни.

Литература

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту - 2009. - № 2 - С. 6-9.
2. Болтєнкова О. М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у вищому навчальному закладі економічного напряму / О. М. Болтєнкова //Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. - Харків : ХДАФК, 2012. - № 4. -С. 16-19.
3. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровье сбережению студентов высшего профессионального образования: автореферат дис. кандидата педагогических наук:13.00.08./Я.М. Герчак.- Новокузнецк, 2007.-22с.
4. Дубогай 0. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу. Здоров'я та фізична культура. Бібліотека. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К: 2006.
5. Зюзь В.Н. Использование средств прикладной физической культуры в патриотическом воспитании молодежи / В.Н. Зюзь, В.В. Балухтина, Т.М. Бабич // ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет» - г. Мариуполь: 2017. 215с.
6. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика ФК. - 2002. - №2. - С.56.
7. Раевський Р. Т. Здоровье здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевський, С. М. Канишевский : [Под общ. ред. Р. Т. Раевского.] - О.: Наука и техника, 2008. - 556с.
8. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / Рідна школа. - 2005. - № 8. - 34-35с.
9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208с.

Reference

1. Anikєєv D.M. Problems of the Formation of a Healthy Way of Living for Students / Young / D.M. An_kєєv // Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Training and Sport - 2009. - № 2 - P. 6-9.
2. Boltєnkova O. M. Especially organizing professional-applied physical training programs at the main school foundation of economical education / O. M. Boltankova // Slobozhansky sports science forum: science.-theor. journals - Kharkov: HDAFC, 2012. - № 4. -C. 16-19.
3. Gerchak Ya. M. Formation of readiness for health savings of students of higher vocational education: abstract of thesis. Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.08./Ya.M. Gerchak. - Novokuznetsk, 2007.-22s.
4. Dubogai 0. Motivatsiya to take physical rights. Biblioteka shkilnogo svitu. Health is that culture. Library. Physical culture as a storehouse of health and success of the school. K: 2006.
5. Zyuz V.N. The use of applied physical culture in the patriotic education of young people / V.N. Zyuz, V.V. Balukhtina, T.M. Babich // State Higher Educational Institution «Priazovsky State Technical University» - Mariupol: 2017. 215c.
6. Egorychev AO, Pentsik B.N., Smirnova Yu.A. Student health from a position of professionalism // Theory and practice of FC. - 2002. - №2. - P.56.
7. Raevsky R. T. Health healthy and health-improving lifestyle of students / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky: [Under total. ed. R.T. Raevsky.] - A .: Science and technology, 2008. - 556 p.
8. Shimko I. Problems of organizing self-directed robots in schools / Ridna school. - 2005. - № 8. - 34-35c.
9. Farfel V.S. Motion control in sports / V.S. Farfel. - M.: Physical culture and sport, 1975. - 208c.

Карленко В. П.
кандидат педагогічних наук, професор; Кравченко О. А.
аспірант
Холодова О. С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач
Смірнова З. Д.,
старший викладач
Хуртик Д. В.,
старший викладач
Вінник О. О. ,
старший викладач
Єфанова В. В. ,
старший викладач
Національний університет фізичного виховання та спорту України

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ БІАТЛОНІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Дослідження стосуються систематизації системи знань про змагальну діяльність та технічну майстерність біатлоністів високої кваліфікації. За результатами проведеної роботи запропоновано три періоди та сім етапів розвитку біатлону, межі яких обумовлені прийняттям Міжнародним олімпійським комітетом і Міжнародною спілкою біатлоністів організаційних рішень щодо введення до програми зимових Олімпійських Ігор та чемпіонатів світу з біатлону нових дисциплін; виявлено залежність формування структури і змісту змагальної діяльності від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; встановлено позитивні та негативні тенденції змагальної діяльності, що характеризуються хвилеподібним характером конкуренції у національному заліку кубків, чемпіонатів світу та зимових Олімпійських Ігор, прогресивним зростанням абсолютних показників змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації, преважним впливом на спортивний результат швидкості пересування по дистанції та односпрямованою динамікою взаємозв'язку показників технічної майстерності в дисциплінах біатлону; узагальнено організаційні, методичні та матеріально-технічні проблеми підготовки, з якими стикаються спортсмени протягом реалізації спортивної майстерності в умовах змагальної діяльності; обґрунтовано ефективність цільового підходу для оптимізації побудови змагальної діяльності та підвищення технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації.

Ключові слова: *змагальна діяльність, періоди, етапи, фактори, тенденції, проблеми, технічна майстерність.*

В. П. Карленко, А. А. Кравченко, О. С. Холодова, З. Д. Смирнова, Д. В. Хуртик, А. А. Винник, В. В. Ефанова. Соревновательная деятельность биатлонистов высокой квалификации как один из факторов повышения их технического мастерства. *Исследования касаются систематизации системы знаний о соревновательной деятельности и техническом мастерстве биатлонистов высокой квалификации. По результатам проведенной работы предложено три периода и семь этапов развития биатлона, границы которых обусловлены принятием Международным олимпийским комитетом и Международным союзом биатлонистов организационных решений относительно введения в программу зимних Олимпийских Игр и чемпионатов мира по биатлону новых дисциплин; выявлена зависимость формирования структуры и содержания соревновательной деятельности от влияния внешних и внутренних факторов; установлены положительные и отрицательные тенденции соревновательной деятельности, характеризующиеся волнообразным характером конкуренции в национальном зачете кубков, чемпионатов мира и зимних Олимпийских Игр,*

прогрессивным ростом абсолютных показателей соревновательной деятельности биатлонистов высокой квалификации, преимущественным влиянием на спортивный результат скорости передвижения по дистанции, однонаправленной динамикой взаимосвязи показателей технического мастерства в дисциплинах биатлона; обобщены организационные, методические и материально-технические проблемы подготовки, с которыми сталкиваются спортсмены в процессе реализации спортивного мастерства в условиях соревновательной деятельности; обоснована эффективность целевого подхода для оптимизации построения соревновательной деятельности и повышения технического мастерства биатлонистов высокой квалификации.

Ключевые слова: *соревновательная деятельность, периоды, этапы, факторы, тенденции, проблемы, техническое мастерство.*

Karlenko Vasyl, Kravchenko Alexey, Kholodova Olga, Smirnova Zoya, Hurtik Dmytro, Vinnik Alexey, Efanova Valenitna. Competitive activities of highly qualified biathlonists as one of the factors for improving their technical skills. *This paper is devoted to the systematization of the scope of knowledge about competitive activity and technical skills of highly qualified biathlonists. According to the results of the work, three periods and seven stages of biathlon development have been proposed, the boundaries of which are conditioned by the adoption of organizational decisions by the International Olympic Committee and the International Biathlon Union regarding the introduction of new disciplines into the program of the Winter Olympic Games and the World Biathlon Championships; progressive growth of the absolute indicators of competitive activity of highly qualified biathlonists, the predominant influence on the sports result of the speed of movement over the distance, and the unidirectional dynamics of the relationship of technical skill indicators in the biathlon disciplines; summarized here is a complex of organizational and methodological problems faced by athletes in the process of implementing sportsmanship during competitive activities; the effectiveness of the target approach to optimize the construction of competitive activity and increase the technical skills of highly qualified biathletes is substantiated.*

Keywords: *competitive activity, periods, stages, factors, trends, problems, technical skills.*

Постановка проблеми. Змагальна діяльність – складова багаторічної системи підготовки спортсмена, головним показником якої є спортивний результат. Індивідуального рівня спортивної майстерності в олімпійських видах спорту набувають із використанням різних систем підготовки. Він обумовлений багатьма чинниками, зокрема ефективністю побудови підготовки на етапах спортивного удосконалення та річного циклу, структурою функціональної підготовленості спортсменів, рівнем розвитку їхніх фізичних і психічних якостей та технічної майстерності, про що йдеться у науковій монографії В. М. Платонова [16]. У біатлоні змагальна діяльність характеризується високою індивідуальною та командною конкуренцією [10, с. 154], якій притаманні щільний календар міжнародних змагань, жорсткі вимоги технічного комітету IBU щодо дотримання вимог до спортивного інвентарю, форми, зброї і набоїв, рішення Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА) про використання заборонених медичних препаратів та засобів поліпшення роботоздатності, підтримка спонсорів та меценатів роботи спортсменів. Технічна майстерність як основний критерій технічної підготовки спортсменів базується на таких фундаментальних поняттях, як спортивна техніка та технічна підготовка. У біатлоні вона є наслідком індивідуалізації техніки спортсмена в конкретній спортивній дисципліні завдяки проведенню необхідної тренувальної роботи та участі у змагальній діяльності [16, с. 622; 17, с. 12]. Отже, змагальна діяльність та технічна майстерність – це нерозривні складові системи спортивної підготовки, побудова та удосконалення яких мають здійснюватися комплексно з урахуванням специфіки біатлону для забезпечення подальшого професійного зростання спортсменів високої кваліфікації. У доступній науково-методичні літературі з біатлону ця проблема вивчена недостатньо, тому потребує спеціального дослідження.

Аналіз літературних джерел. Змагальна діяльність у біатлоні відрізняється від інших видів спорту специфічним впливом на показники технічної майстерності спортсмена двох протилежних за спрямованістю та характером видів фізичної активності: циклічної – біг на лижах та ациклічної – стрільба, що виконуються біатлоністом у змагальній дисципліні з послідовністю, визначеною правилами змагань. При цьому фізіологічна реакція організму на фізичне навантаження як під час бігу на лижах по дистанції, так і під час стрільби на вогневих рубежах залежить від функціональної та технічної підготовленості біатлоніста, фактичне співвідношення яких визначає кінцевий спортивний результат. Проте, сутність формування цих співвідношень, а також ступінь та характер взаємозв'язку між показниками, що їх характеризують в умовах змагальної діяльності на різних етапах розвитку біатлону та у дисциплінах, вивчено недостатньо.

Як свідчить аналіз доступної науково-методичної літератури з біатлону, перші дослідження на пострадянському просторі з'явилися значно пізніше рішень, прийнятих МОК (1954 р.), щодо офіційного визнання біатлону олімпійським видом спорту та Міжнародною спілкою сучасного п'ятиборства і біатлону (UIPMB) стосовно проведення у 1958 р. першого чемпіонату світу з біатлону. У той час для бігу по дистанції біатлоністи застосовували класичні лижні ходи, а для стрільби – зброю калібру 7,62 та 6,5 мм. Такі дослідження було присвячено вивченню питань впливу основних факторів на результат і час стрільби [2, с. 4], розробленню методики спеціальної фізичної підготовки біатлоністів [18, с. 22]. Проте, висновки із зазначених досліджень втратили актуальність у зв'язку з прийняттям рішень UIPMB про заміну зброї великого калібру на дрібнокаліберну – 5,6 мм (1977 р.), а класичних лижних ходів – на ковзанярські (1986 р.). Такі організаційні зміни призвели до прийняття нових правил змагань і регламенту їх проведення, а також модернізації індивідуального спортивного інвентарю та обладнання для підготовки лиж, зброї, лижних трас та стрільбищ. У наукових дослідженнях інших авторів, що проводилися після прийняття зазначених рішень МОК та UIPMB, вивчалися питання основ функціональної підготовки в системі «біатлон–біатлоніст» [1, с. 4; 15, с. 22], залежності техніки стрільби від інтенсивності фізичного навантаження [6, с. 19; 8, с. 15]. Проте, результати цих досліджень лише частково можуть бути використані для підвищення технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, оскільки не розкривають сутності проблем, що виникають у ході її удосконалення в умовах змагальної

діяльності.

Подальші дослідження науковців показали, що для належного забезпечення підготовки біатлоністів до змагальної діяльності у багаторічній підготовці доцільно застосовувати єдину систему управління з урахуванням вікових та біологічних особливостей розвитку їхнього організму [4, с. 12–17], використовувати технологію цільової фізичної підготовки [3, с. 19; 5, с. 40] та впроваджувати нові технології удосконалення тренувального процесу [14, с. 10]. Зроблені висновки суттєво доповнили загальну теорію і методику підготовки біатлоністів різного рівня спортивної майстерності, але не стосувалися безпосередньої побудови підготовки до змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації у взаємозв'язку з поліпшенням їхньої технічної майстерності.

Проведений аналіз літературних джерел також показав, що різна за спрямованістю та характером змагальна діяльність у біатлоні створювала для спортсменів проблеми у підготовці, які спонукали науковців до всебічного їх вивчення, зокрема: факторів, що впливають на розвиток біатлону [2, с. 4], ефективних засобів стрілецької підготовки [8, с. 4–5; 11, с. 41; 17, с. 53], тенденцій змагальної діяльності на різних етапах розвитку біатлону [7, с. 6; 9, с. 309], методики поліпшення технічної майстерності біатлоністів різної кваліфікації [1, с. 20; 15, с. 38], розробки системи контролю за функціональним станом спортсменів [12, с. 1]. Дослідження практичного досвіду роботи провідних тренерів світу та України з біатлону, що стосуються взаємозв'язку якості змагальної діяльності з рівнем технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, свідчать, що такий зв'язок можливий за умови раціонально побудованої змагальної діяльності. Встановлена методична закономірність нині набуває надзвичайного значення, оскільки саме вона переважно впливає на кінцевий спортивний результат, індивідуальний та національний рейтинги, що забезпечують суб'єктам змагальної діяльності реєстраційні та стартові преференції для участі у подальших офіційних міжнародних та національних змаганнях. Водночас, у ході участі у найбільш престижних змаганнях спортсмени і тренери часто стикаються з проблемами, які виникають унаслідок невчасного урахування ними у процесі побудови змагальної діяльності та підготовки до неї нових тенденцій змагальної діяльності, що призводить до погіршення технічної майстерності біатлоністів в умовах змагань та, як наслідок, до втрати таких преференцій.

Таким чином, змагальну діяльність можна розглядати як один із чинників технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації. Проте, проведений теоретичний аналіз доступних літературних джерел свідчить про недостатню вивченість цього питання. Тому дослідження у цьому напрямі є актуальними.

Мета статті – обґрунтування системи комплексного удосконалення змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації з урахуванням особливостей розвитку біатлону, факторів, що впливають на формування тенденцій змагальної діяльності та проблем, які виникають у процесі її реалізації.

Методи дослідження: узагальнення даних літературних джерел з питань змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, рішень відповідних міжнародних організацій про розвиток біатлону та змагальної діяльності; обробка результатів протоколів офіційних міжнародних змагань; метод експертних оцінок; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Теоретичні дослідження та узагальнення практичного досвіду роботи провідних тренерів світу та України проводили протягом 2009–2018 рр. шляхом аналізу протоколів міжнародних змагань (кубки світу, кубки Міжнародної спілки біатлоністів, чемпіонати світу, зимові Олімпійські Ігри), проведення експертного оцінювання фахівців щодо з'ясування проблемних питань змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації. У ході теоретичних досліджень в олімпійському циклі 2010–2014 рр. проведено педагогічний експеримент, результати якого оцінювали за такими показниками технічної майстерності, як швидкість на дистанції та результативність стрільби, а також за кількістю медалей, здобутих спортсменами експериментальної групи під час їх участі у зимових Олімпійських Іграх, чемпіонатах світу і Європи та кубках світу порівняно з аналогічними показниками спортивних сезонів 2006–2010 та 2014–2018 рр.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз хронологічних рішень, прийнятих МОК про визнання біатлону олімпійським видом спорту та введення до програми зимових Олімпійських Ігор нових дисциплін, дозволив розподілити процес розвитку біатлону на три періоди: перший – «Становлення», другий – «Олімпійське сходження», третій – «Олімпійське ствердження». У зазначені періоди Міжнародною спілкою сучасного п'ятиборства (UIP), Міжнародною спілкою сучасного п'ятиборства і біатлону (UIPMB) та Міжнародною спілкою біатлоністів (IBU) було прийнято рішення, дослідження яких свідчать про наявність семи етапів розвитку цього виду спорту, межами яких визнано строки проведення перших чемпіонатів світу (1958 р. – чоловіки, 1984 р. – жінки). Наступні межі етапів встановлювали відповідно до строків уведення до програми змагань чемпіонатів світу нових дисциплін (табл. 1). Так, у біатлоні для чоловіків перший період – «Становлення» – тривав з 1924 р. по 1959 р., протягом якого розвиток біатлону проходив переважно

Таблиця 1

Періоди та етапи розвитку біатлону

Чоловіки			Жінки		
Етап	Рік	Дисципліна	Етап	Рік	Дисципліна
І період – «Становлення»					
1924 – 1959 рр. *1924, 1928, 1948 рр. – показовий вид у програмах зимових Олімпійських Ігор;1958 р. – перший чемпіонат світу, Зеефельд (Австрія);* *стрільба зі зброї калібру 7,62 мм та 6,5 мм*			Кінець 1960-х – початок 1970-х років – 1986 р. *1978 р. стрільба із зброї калібру 5,6 мм; 1984 р. – перший чемпіонат світу, Шамоні (Франція)*		
1	1958–1965 рр.	20	1	1984–1988 рр.	10; 5; 3×5

II період – «Олімпійське сходження»					
1960 – 1991 рр. *1960 р. – включено до програми VIII зимових Олімпійських Ігор1960 р., Скво-Веллі (США);* *1978 р. – стрільба зі зброї калібру 5,6 мм*			1987–1991 рр. *1987 р. – включено до програми розіграшу Кубка світу*		
2	1966–1973 рр.	4×7,5	2	1989–1992 рр.	15; 7,5;15; 3 × 7,5
3	1974–1988 рр.	10	3	1993–1996 рр.	4×7,5
III період – «Олімпійське ствердження»					
1992 – до сьогодні: 1992 р. – *включення жіночого біатлону до програми XVI зимових Олімпійських Ігор 1992 р., Альбервіль (Франція)*					
4	1989–1996 рр.	20	4	1997–1999 рр.	10
5	1997–2000 рр.	12,5	5	2000–2002 рр.	12,5
6	2001–2004 рр.	15	6	2003–2004 рр.	4×6
7	2005 – до сьогодні	2×6 + 2×7,5	7	2005 – до сьогодні	2×6 +2×7,5

у військових формуваннях таких країн, як Австрія, Норвегія, СРСР, Фінляндія, Швеція, а змагальна діяльність – у різних формах гонок військових патрулів. Другий період – «Олімпійське сходження» – продовжувався з 1960 р. по 1992 р. та охоплював другий і третій етапи розвитку біатлону, що характеризувалися стрімким збільшенням кількості країн, котрі розвивали біатлон, офіційним уведенням індивідуальної гонки на 20 км зі стрільбою на чотирьох вогневих рубежах до програми VIII зимових Олімпійських Ігор 1960 р. у Скво-Веллі (США), розширенням до трьох дисциплін програми змагань кубків IBU, кубків і чемпіонатів світу та зимових Олімпійських Ігор, заміною у 1978 р. зброї великого калібру 6,5 мм та 7,62 мм на дрібний – 5,6 мм. Третій період – «Олімпійське ствердження» – розпочався у 1993 р. та об'єднує сьогодні з четвертого по сьомий етапи розвитку біатлону. Він характеризується розширенням географії виду спорту до 55 країн, що розвивають біатлон, збільшенням до шести дисциплін програми усіх офіційних міжнародних змагань та внесенням відповідних змін до правил їх проведення. У біатлоні для жінок перший період розвитку – «Становлення» – розпочався наприкінці 1960-х – на початку 1970-х років у військових спортивних підрозділах співдружності країн НАТО і Варшавського договору. З урахуванням досвіду організації таких змагань у 1984 р. в Шамоні (Франція) проведено перший чемпіонат світу з біатлону серед жінок. Другий період – «Олімпійське сходження» – тривав з 1987 р. по 1991 р., розпочався з включення до програми розіграшу Кубка світу 1987 р. трьох дисциплін (індивідуальна – 15 км, спринтерська – 5 км, естафетна – 3 х 5 км гонки). Третій період – «Олімпійське ствердження» – розпочався у 1992 р. завдяки включенню виду спорту до програми XVI зимових Олімпійських Ігор 1994 р. в Альбервілі (Франція).Таким чином, аналіз управлінських рішень МОК, UIPMB та IBU свідчить про їх позитивний вплив на розвиток біатлону, а також структуру та зміст змагальної діяльності. Проте, як показують результати узагальнення практичного досвіду роботи тренерів та організаторів біатлону, на фоні такого позитиву ускладнився процес підготовки до безпосередньої участі у змагальній діяльності та реалізації технічної майстерності біатлоністів, що, на нашу думку, є наслідком недостатнього урахування фахівцями тих чи інших національних команд ступеня впливу на зазначені складові підготовки факторів, які призводили до непередбачуваного виникнення організаційних та методичних проблем, що прямо або опосередковано впливали на ефективність змагальної діяльності та рівень технічної майстерності. Нами встановлено такі найбільш впливові зовнішні фактори, що детермінували формування тенденцій змагальної діяльності та застосування методичних підходів для удосконалення технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації. Перш за все, це вагомі організаційні рішення UIPMB та IBU про: розширення географії розвитку біатлону та календаря офіційних міжнародних змагань, що проводяться під патронатом МОК – зимові Олімпійські Ігри, зимові Юнацькі Олімпійські Ігри, Європейські зимові Олімпійські фестивалі, IBU – чемпіонати світу (літні/зимові), чемпіонати Європи, кубки світу, кубки IBU, кубки IBU для юніорів, а також Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) – Всесвітні зимові Універсіади; збільшення кількості змагальних дисциплін у сучасних умовах розвитку біатлону шляхом уведення змішаної естафети 2 х 6 + 2 х 7,5 км до програм чемпіонатів світу, починаючи з 2007 р. і XXII зимових Олімпійських Ігор 2014 р. та нової спринтерської дисципліни одиночна змішана естафетна гонка до програми Кубка світу, Кубка IBU та Кубка IBU для юніорів спортивного сезону 2016–2017 рр.; апробації удосконаленого формату проведення гонки з масового старту, що передбачає участь у одному забігу 60 замість 30 спортсменів та започаткування нової змагальної дисципліни супер-спринт у спортивному сезоні 2018–2019 рр. під час проведення етапу Кубка IBU. Відтепер на цих міжнародних змаганнях кількість дисциплін зросла від однієї до восьми, що становить п'ять персональних гонок (індивідуальна, спринтерська, переслідування, мас-старт, супер-спринт), класичну, змішану та індивідуальну змішану естафети, а загальна кількість комплектів нагород збільшилася до чотирнадцяти. При цьому, структура та зміст змагальної діяльності набули ідентичності для спортсменів чоловічої та жіночої статі. Важливі організаційні рішення згаданих спортивних організацій з біатлону стосувалися також внесення змін до правил проведення міжнародних змагань, що підвищили їх якість, а також поліпшення інформаційної системи висвітлення змагань шляхом збільшення кількості телевізійних трансляцій, що посилило їхню значущість, видовищність і привабливість. Надзвичайної ваги у досягненні високих результатів спортсменів набули рішення про поліпшення фінансового та матеріально-технічного забезпечення змагальної діяльності біатлоністів, зокрема: вагоме фінансове стимулювання спортсменів за перемоги та потрапляння до топ–10 у міжнародних змаганнях; безкоштовне забезпечення елітних спортсменів сучасною спортивною формою, інвентарем та набоями; підвищення якості спортивної форми, інвентарю та обладнання, підготовки лижних трас, стрільбищ та інформаційно-технічного супроводу міжнародних змагань.

Кардинальний зовнішній вплив на змагальну діяльність зробили вимоги ВАДА щодо жорсткого дотримання

спортсменами Міжнародного антидопінгового кодексу. До факторів зовнішнього впливу також належить реакція вболівальників на прояв якості стрілецької майстерності спортсменів у ході змагань, у результаті якої у них виникає додаткове психологічне напруження. Суттєвий негативний вплив на спортивний результат у біатлоні спричиняють несприятливі метеорологічні умови під час проведення змагань (зниження/підвищення температури зовнішнього середовища, сильний вітер, снігопад, дощ, зміна освітлення мішеней тощо). Дослідження практичного досвіду роботи провідних тренерів дозволило визначити комплекс внутрішніх факторів, з яких найбільш впливовими на змагальну діяльність та технічну майстерність виявилися: стан фізичного здоров'я спортсменів; функціональні та резервні можливості їхнього організму; рівень спеціальної підготовленості та психологічної стійкості; індивідуальні особливості реагування організму спортсменів на змагальну діяльність. Фізіологічні ознаки останнього чинника частково враховуються у рішеннях технічного комітету IBU для раціональної побудови міжнародного календаря змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації.

Аналіз показників технічної майстерності у практиці змагальної діяльності зазначеної категорії біатлоністів свідчить про їх залежність від зовнішніх та внутрішніх факторів, ступінь впливу яких обумовлює виникнення нових тенденцій змагальної діяльності та призводить до змін у методичних підходах до удосконалення технічної майстерності. При цьому, фахівці біатлону схильні до необхідності проведення постійного моніторингу змагальної діяльності для завчасного виявлення ознак таких тенденцій і технічних новацій та прийняття запобіжних організаційних і методичних рішень про зменшення їх впливу на технічну майстерність. Багаторічний моніторинг змагальної діяльності у різні періоди та етапи розвитку біатлону дозволив виявити впливовість змагальних тенденцій на якість змагальної діяльності і технічної майстерності та визначити найбільш вагомі з них. **Тенденція 1.** Збільшення країн–членів IBU (2018 р. – 55 країн), яким надано рівні конституційні права і обов'язки з розвитку біатлону, проведення та участі у міжнародних змаганнях.

Тенденція 2. Проведення зимових Олімпійських Ігор та інших офіційних міжнародних змагань у віддалених кліматогеографічних зонах. Зокрема, XXIV зимові Олімпійські Ігри 2022 р. проходитимуть у Пекіні (Китайська Народна Республіка), що розташований у часовому поясі відносно європейського з різницею у 8 год. Очікується, що змагання проводитимуть на висоті орієнтовно 450–500 м над рівнем моря. Зазначені фактори та щільний графік майбутніх олімпійських змагань потребують від тренерів відповідних розрахунків оптимізації графіку акліматизації біатлоністів до нових географічних умов (табл. 2).

Таблиця 2

Географічні та технічні умови проведення змагань з біатлону на зимових Олімпійських Іграх

Місце проведення, рік	Висота над рівнем моря, (перепад висот лижних трас), м	Різ-ниця в часі	Широта північна (N)	Довгота східна (E), західна (W)
XX – 2006, Турин (Італія)	1680	+ 1	44°57'29" N	6°48'22" E
XXI – 2010, Ванкувер (Канада)	860 (850-910)	– 8	50°7'15" N	122°57'16" W
XXII – 2014, Сочі (Росія)	1441 (1414 –1471)	+ 4	43°40'43" N	40°12'19" E
XXIII – 2018, Пхьончхан (Корея)	850 (830-900)	+ 9	37°22'0" N	28°24'0" E
XXIV – 2022 Пекін (КНР)	1600	+ 8	39°54'50" N	116°23'30" E

Тенденція 3. Зростання конкуренції між країнами, спортсмени яких здобули медалі на зимових Олімпійських Іграх і чемпіонатах світу та отримали залікові очки в індивідуальному та національному рейтингах розіграшу Кубка світу.

Так, за результатами аналізу протоколів змагань зимових Олімпійських Ігор 2018, 2014 та 2010 рр. (чоловіки + жінки) встановлено такі особливості співвідношення сил: поступове зменшення кількість країн, спортсмени яких брали участь у зимових Олімпійських Іграх (2010 р. – 32, 2014 р. – 33, 2018 р. – 26 країн), що зумовлено посиленням конкуренції серед країн у національному рейтингу та жорсткою олімпійською системою ліцензування; незначні коливання кількості країн, спортсмени яких здобули медалі у зимових Олімпійських Іграх (2010 р. – 10, 2014 р. – 12, 2018 р. – 10), що свідчить про сталі тенденції розвитку світового біатлону; стабільне співвідношення загальної кількості медалей, здобутих спортсменами країн–лідерів світового біатлону, що відповідно становить у 2010 р.: 6–7–6, у 2014 р.: 6–7–9, у 2018 р.: 6–7–6 медалей, у якому виявлено різнохарактерну динаміку за якістю олімпійських медалей. У завоюванні золотих нагород виявлено позитивну динаміку у спортсменів Франції (2010 р. – 1, 2014 р. – 2, 2018 р. – 3), Німеччини (2010 р. – 2, 2018 р. – 3), Швеції (2010 р. – 1, 2014 р. – без медалей, 2018 р. – 2). Сталість цього показника характерна для спортсменів Словаччини (2010 р. – 1, 2014 р. – 1, 2018 р. – 1). Погіршення виявлено у багаторічних «законодавців» мод біатлону – спортсменів Норвегії (2010 р. – 3, 2014 р. – 3, 2018 р. – 1), Республіки Білорусь (2014 р. – 3, 2018 р. – 1), Росії (2010 р. – 2, 2014 р. – 1, 2018 р. – без медалей), України (2010 р. – без медалей, 2014 р. – 1, 2018 р. – без медалей). За кількістю срібних медалей спостерігається варіативна динаміка, оскільки спортсмени семи країн протягом трьох олімпійських циклів здобували медалі цього ґатунку. Кількість країн, спортсмени яких завоювали бронзові нагороди, коливалася від 6 (2010, 2018 рр.) до 9 країн (2014 р.) (табл. 3). Таким чином, тенденція зростання конкуренції між лідерами світового біатлону за показником кількості медалей у неофіційному національному заліку (чоловіки + жінки) на зимових Олімпійських Іграх 2010, 2014, 2018 рр. свідчить, з одного боку, про зміцнення позицій у таких країнах, як Німеччина та Франція, що зумовлено високою надійністю системи розвитку виду спорту у цих країнах, а з іншого – про втрату конкурентоздатності національними командами Норвегії, Республіки Білорусь, Росії та України. Така різнохарактерна динаміка співвідношення сил у світовому біатлоні протягом трьох олімпійських циклів пояснюється, на нашу думку, посиленням індивідуальної та командної конкуренції, а також прорахунками, допущеними фахівцями та тренерами країн, що погіршили свої показники у системі розвитку біатлону та побудові багаторічної підготовки у таких складових, як відбір біатлоністів, медико-біологічне, психологічне, фінансове та матеріально-технічний супровід процесу їх підготовки до змагальної діяльності. Аналіз співвідношення сил у біатлоні за показником кількості здобутих медалей на чемпіонатах світу 2011–2017 рр., що є другими змаганнями за престижністю у табелі-рейтингу після зимових Олімпійських Ігор, свідчить про такі його особливості (табл. 4–6). Загальна кількість країн, спортсмени яких (чоловіки + жінки) здобули 198 медалей, становить 16 країн з відповідним розподілом за роками, що коливається від 8 до 12 країн (2011 р. – 11, 2012 р. – 10, 2013 р. – 12,

Таблиця 3.

Співвідношення сил у світовому біатлоні за підсумками проведення зимових Олімпійських ігор XXI (2010), XXII (2014), XXIII (2018) (чоловіки+жінки)

Рейтинг країни	Країна	XXIII (Пхьончхан, 2018) Медалі			
		золоті	срібні	бронзові	всього
1	Німеччина	3	1	3	7
2	Франція	3		2	5
3	Швеція	2	2		4
4	Норвегія	1	3	2	6
5	Словаччина	1	2		3
6	Республіка Бєларусь	1	1		2
7	Чешська Республіка		1	1	2
8	Словенія		1		1
9	Італія			2	2
10	Австрія			1	1
	Росія				
	Україна				
	Швейцарія				
	Хорватія				
	Казахстан				
Всього країн, спортсмени яких здобули медалі		6			
			7		
				6	
		10			
Всього комплектів нагород		11	11	11	33
Всього країн-учасниць - 26					

Рейтинг країни	Країна	XXII (Сочі, 2014) Медалі			
		золоті	срібні	бронзові	всього
8	Німеччина		2		2
3	Франція	2	1	1	4
	Швеція				
1	Норвегія	3	1	2	6
6	Словаччина	1			1
2	Республіка Бєларусь	3		1	4
7	Чешська Республіка		3	2	5
12	Словенія			1	1
11	Італія			1	1
9	Австрія		1	1	2
4	Росія	1	2	1	4
5	Україна	1		1	2
10	Швейцарія		1		1
	Хорватія				
	Казахстан				
Всього країн, спортсмени яких здобули медалі		6			
			7		
				9	
		12			
Всього комплектів нагород		11	11	11	33
Всього країн-учасниць - 33					

Рейтинг країни	Країна	XXI (Ванкувер, 2010) Медалі			
		золоті	срібні	бронзові	всього
2	Німеччина	2	1	2	5
4	Франція	1	2	3	6
6	Швеція	1			1
1	Норвегія	3	2		5
5	Словаччина	1	1	1	3
9	Республіка Бєларусь			2	2
	Чешська Республіка				
	Словенія				
	Італія				
7	Австрія		2		2
3	Росія	2	1	1	4
	Україна				
	Швейцарія				
10	Хорватія			1	1
8	Казахстан		1		1
Всього країн, спортсмени яких здобули медалі		6			
			7		
				6	
		10			
Всього комплектів нагород		10	10	10	30
Всього країн-учасниць - 32					

Таблиця 4.

Країни, спортсмени яких (чоловіки+жінки) здобули медалі на чемпіонатах світу
2011 р. – Ханти–Мансійськ (Росія), 2012 р. – Руппольдінг (Німеччина),
2013 р. – Нове Место (Чехія), 2015 р. – Контіолахті (Фінляндія), 2016 – Осло (Норвегія), 2017 – Хохфільцен (Австрія)

Країна	2011-2017		Рейтинг за кількістю медалей						Всього медалей						Золоті							Срібні							Бронзові						
	Кількість медалей	Місце за кількістю медалей	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2011-2017	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2011-2017	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2011-2017
Норвегія	45	1	3	2	1	1	2	1	4	9	7	11	6	8		4	1	8	4	4	21	3	2	2	2	1	1	11	1	3	4	1	1	3	13
Франція	41	2	2	1	2	2	1	3	7	11	6	5	8	4	1	6	3	1	3	1	15	2	4	2	4	5	2	19	4	1	1			1	7
Німеччина	34	3	1	3	3	4	3	2	8	7	5	2	5	7	7	1	3		2	4	17	1	3	2	1	1	3	11		3		1	2		6
Україна	12	4	8	5	5	2	8	5	1	1	2	5	1	2			1	1			2	1			1			2		1	1	3	1	2	8
Росія	11	5	5		5	4	5	4	2		2	2	2	3	1		1				2			1	1		3	5	1			1	2		4
Швеція	8	6				7	3	5				1	5	2						1	1					2		2				1	3	1	5
Чехія	8	6	3		4				4		4				1		1				2	2		2				4	1		1				2
Респ. Бєларусь	6	8	8			7	5	5	1			1	2	2				1	1		2	1				1	1	3						1	1
Фінляндія	6	8	8	5	9		8	5	1	1	1		1	2						1	1						1	1	1	1	1		1		4
Італія	6	8	8	5	5	7		9	1	1	2	1		1									1					1	1		2	1		1	5
Австрія	5	11	5	4				9	2	2				1									1					1	2	1				1	4
Словенія	4	12			9	7	5				1	1	2				1		1		2					1		1				1			1
Польща	4	12			5	4					2	2												1	1			2			1	1			2
Словаччина	3	14				7	8	9				1	1	1																		1	1	1	3
США	3	14	5			7			2			1			1						1	1			1			2							0
Канада	2	16		5	9					1	1													1				1		1					1
Всього медалей	198	Всього розіграних комплектів медалей							33	33	33	33	33	33	11	11	11	11	11	11	66	11	11	11	11	11	11	66	11	11	11	11	11	11	66
Всього країн, спортсмени яких здобули медалі									11	8	11	12	10	11	5	3	7	4	5	5		7	5	7	7	6	6		7	7	7	9	7	8	

Таблиця 5.

Країни, спортсмени яких (чоловіки) здобули медалі на чемпіонатах світу
2011 р. – Ханти–Мансійськ (Росія), 2012 р. – Руппольдінг (Німеччина),
2013 р. – Нове Место (Чехія), 2015 р. – Контіолахті (Фінляндія), 2016 – Осло (Норвегія), 2017 – Хохфільцен (Австрія)

Країна	2011-2017		Рейтинг за кількістю медалей						Всього медалей						Золоті							Срібні							Бронзові						
	Кількість медалей	Місце за кількістю медалей	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2011-2017	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2011-2017	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2011-2017
Норвегія	33	1	2	1	1	1	3	1	4	7	6	6	3	7		2		5	2	4	13	3	2	2		1	1	9	1	3	4	1		2	11
Франція	27	2	1	2	2	2	1	2	5	5	5	5	4	3	1	4	3	1	2	1	12	2	1	1	4	2	1	11	2		1			1	4
Німеччина	12	3	3	3	4	4	3	4	3	2	1	1	3	2	3		1		1	1	6		2				1	3				1	2		3
Росія	10	4	4	5	4	3	5	2	2	1	1	2	1	3	1						1			1	1		3	5	1	1		1	1		4
Чехія	6	5	5		3	4	5		1		3	1	1				1				1	1		1				2			1	1	1		3
Австрія	5	6	5	3				5	2	2				1									1					1	2	1				1	4
Швеція	5	6				4	1					1	4													2		2				1	2		3
Словенія	4	8			4	4	4				1	1	2				1		1		2					1		1				1			1
США	2	9	5			4			1			1			1						1				1			1							
Україна	2	9		5				5		1				1																1				1	2
Італія	1	1						5						1																				1	1
Канада	1	11			4						1													1				1							0
Всього медалей	108	Всього розіграних комплектів медалей							18	18	18	18	18	18	6	6	6	6	6	6	36	6	6	6	6	6	6	36	6	6	6	6	6	6	36
Всього країн, спортсмени яких здобули медалі									7	6	7	8	7	7	4	2	4	2	4	3		3	4	5	3	4	4		4	4	3	6	4	5	

2015 р. – 11, 2016 р. – 8, 2017 р. – 11). Найбільшу кількість медалей завоювали спортсмени Норвегії – 45, Франції – 41 та Німеччини – 34. У багаторічній динаміці національного заліку чемпіонатів світу 2011–2017 рр. у країнах за показником якості здобутих медалей спостерігаються такі коливання: золоті (3–7), срібні (5–7), бронзові (7–9). При цьому, в 87 % випадків біатлоністи трійки лідерів – Норвегії, Франції та Німеччини – завоювали протягом зазначеного періоду медалі усіх ґатунків. У біатлоністів національної команди України (чоловіки + жінки), яка посідає 4-те місце з 16 країн світу, що здобули медалі, у зазначеному періоді 12 медалей (2 – золоті, 2 – срібні, 8 – бронзових) (див. табл. 4).

Дещо інша тенденція порівняно із загальною спостерігається в окремих медальних рейтингах серед біатлоністів (чоловіків і жінок). Так, кількість країн, у яких 108 медалей протягом чемпіонатів світу 2011–2017 рр. розіграли біатлоністи, становила 12 з відповідним розподілом між країнами за роками (2011 р. – 7, 2012 р. – 7, 2013 р. – 8, 2015 р. – 7, 2016 р. – 6, 2017 р. – 7). Найбільшу кількість медалей завойовано біатлоністами Норвегії – 33, Франції – 27 та Німеччини – 12. Під час проведення чемпіонатів світу 2011–2017 рр. у країнах спостерігаються такі коливання за якістю медалей: золоті (2–4), срібні (3–5), бронзові (3–6). При цьому, у 68 % випадків біатлоністи трійки лідерів – Норвегії, Франції та Німеччини – поклали до національної скарбниці медалі усіх ґатунків. Біатлоністи України за вказаний період завоювали 2 бронзові медалі (естафетна гонка – 2011 р., спринтерська гонка – 2016 р.), що забезпечило їм 10-те місце з 12 країн у неофіційному загальнонаціональному рейтингу. В інших командах спостерігається різнорідна тенденція (див. табл. 5).

Протягом чемпіонатів світу 2011–2017 рр. біатлоністки з 14 країн світу розіграли 108 медалей з таким розподілом країн за роками (2011 р. – 8, 2012 р. – 9, 2013 р. – 8, 2015 р. – 9, 2016 р. – 5, 2017 р. – 10). Найбільшу кількість медалей здобули спортсменки Німеччини – 26, Франції – 18 та Норвегії – 18. У біатлоністок також спостерігається щільне співвідношення між країнами за якістю медалей: золоті (2–5), срібні (3–6), бронзові (4–6). При цьому, у 35 % випадків спортсменки трійки лідерів чемпіонатів світу 2011–2018 рр. – Німеччини, Франції та Норвегії – здобули протягом зазначеного періоду медалі усіх ґатунків. Біатлоністки команди України у цей проміжок часу завоювали 10 медалей (2 золоті, 2 срібні, 6 бронзових) та посідають 4-те місце у багаторічному національному рейтингу (див. табл. 6).

Таким чином, наведені дані про співвідношення сил у біатлоні за підсумками проведення чемпіонатів світу 2011–2017 рр. свідчать про стабільну динаміку здобуття медалей національними командами Норвегії, Франції, Німеччина та Росії – чоловіки, Німеччини, Франції та Норвегії – жінки. В інших командах така динаміка характеризується суттєвою варіативністю. Наведені дані також свідчать про високу прогностичну цінність цього показника співвідношення сил у чемпіонатах світу, що проводяться у спортивному сезоні перед зимовими Олімпійськими Іграми, який з високим ступнем вірогідності відтворює можливості спортсменів у здобутті ними олімпійських медалей.

Аналіз співвідношення сил у світовому біатлоні за показником загальної кількості очок у національному рейтингу серед чоловіків та жінок під час проведення кубків світу в спортивних сезонах 2009/2010 – 2017/2018 рр. свідчить про наявну тенденцію поступового зменшення кількості країн у табелі національного рейтингу. При цьому встановлено, що найменшу кількість таких країн виявлено в спортивних сезонах, коли проводяться зимові Олімпійські Ігри, зокрема 2013/2014 рр. (чоловіки – 32, жінки – 33), 2017/2018 рр. (чоловіки – 30, жінки – 30), що пояснюється, на нашу думку, підвищенням рівня спеціальної підготовленості провідних спортсменів країн–лідерів світового біатлону та зростанням між ними конкуренції з наближенням зимових Олімпійських Ігор (див. табл. 7).

У таблицях 8 та 9 наведено динаміку здобутих очок та зайнятих місць у національному заліку розіграші кубків світу в спортивних сезонах

Таблиця 6.

Країни, спортсмени яких (жінки) здобули медалі на чемпіонатах світу
2011 р. – Ханти–Мансійськ (Росія), 2012 р. – Руппольдінг (Німеччина),
2013 р. – Нове Место (Чехія), 2015 р. – Контіолахті (Фінляндія), 2016 – Осло (Норвегія), 2017 – Хохфільцен (Австрія)

Країна	2011-2017		Рейтинг за кількістю медалей						Всього медалей						Золоті						2011-2017	Срібні						2011-2017	Бронзові						2011-2017
	Кількість медалей	Місце за кількістю медалей	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2017	2016	2015	2013	2012	2011	2017	2016	2015	2013	2012	2011		2017	2016	2015	2013	2012	2011		2017	2016	2015	2013	2012	2011	
Німеччина	26	1	1	2	2	5	2	1	6	6	3	1	4	6	5	1	1		2	3	12	1	2	2	1	1	3	10		3			1		4
Франція	18	2	2	1	1	6	4	5	2	7	2	1	4	2		3			1		4	1	3	2	1	3	1	11	1	1				1	3
Норвегія	18	3		3	8	1	1	3	1	3	3	6	3	2		2	2	4	2	1	11				2			2	1	1	1		1	1	5
Україна	10	4	4		4	2	6	5	1		2	5	1	1			1	1			2	1			1			2			1	3	1	1	6
Фінляндія	6	5	4	5	8		5	2	1	1	1		1	2						1	1						1	1	1	1	1		1		4
Чехія	6	6	3		3	7			3		2	1			1		1				2	1		1				2	1			1			2
Респ. Бєларусь	6	6	4			3	3	5	1			1	2	2				1	1		2	1				1	1	3						1	1
Італія	5	8	4	4	7	7			1	1	2	1											1					1	1		2	1			4
Польща	4	9			6	4					2	2												1	1			2			1	1			2
Росія	3	10	4		5		6		1		1		1				1				1								1				1		2
Швеція	3	10					6	4					1	2						1	1												1	1	2
Словаччина	1	12						5						1																				1	1
Словенія	1												1													1		1							
США	1								1													1						1							
	108	Всього розіграних комплектів медалей							18	18	18	18	18	18	6	6	6	6	6	6	36	6	6	6	6	6	6	36	6	6	6	6	6	6	36
									10	5	9	8	9	8	2	3	5	3	4	4		6	3	4	5	4	4		6	4	5	4	6	6	

Таблиця 7

Кількість країн, спортсмени яких здобули очки у розіграші кубка світу

Стать	Спортивний сезон, рік							
	2017/ 2018	2016/ 2017	2015/ 2016	2014/ 2015	2013/ 2014	2012/ 2013	2011/ 2012	2010/ 2011
Чоловіки	30	32	33	36	32	40	41	37
Жінки	30	32	30	31	33	38	40	34

2009/2010 – 2017/2018 рр., що свідчить про різну частоту потрапляння країн до п'ятірки кращих і, як наслідок, використання національними федераціями права на отримання максимальних реєстраційних та стартових квот для участі у подальших кубках і чемпіонатах світу та зимових Олімпійських Іграх.

Серед біатлоністів протягом спортивних сезонів 2009/2010 – 2017/2018 рр. до п'ятірки кращих потрапили національні команди восьми країн з таким співвідношенням: Норвегія, Франція, Німеччина, Росія – 100 %; Австрія – 62 %; Італія, Чехія, Швеція – 12 %. Серед зазначених країн найбільша кількість перемог належить командам Норвегії – 5, Росії – 2, Німеччини – 1. Національна команда України у зазначений період не потрапляла до п'ятірки кращих, проте протягом семи років поспіль постійно посідала місця з 6-го по 10-те, що забезпечувало їй реєстраційну квоту для шести, а стартову – для п'яти спортсменів (див. табл. 8).

До п'ятірки кращих серед біатлоністок потрапили національні команди з дев'яти країн з таким співвідношенням: Німеччина, Франція – 100 %; Норвегія, Росія, Україна – 62 %; Італія – 37 %; Республіка Білорусь – 25 %; Швеція – 12 %. Серед цих країн найбільша кількість перемог у національному заліку належить національним командам Німеччини – 5,

Таблиця 6.

Співвідношення сил у світовому біатлоні за підсумками розіграшу Кубку світу 2010/2011 - 2017/2018 рр. (чоловіки)

Загальна кількість країн	Країна	2017-2018		2016-2017		2015-2016		2014-2015		2013-2014		2012-2013		2011-2012		2010-2011	
		Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Місце	Місце	Місце	Місце	Місце	Місце	Місце	Місце	Місце
1	Норвегія	1	6458	4	7181	1	7808	1	8096	1	5937	2	7692	4	6712	1	7428
2	Франція	2	6129	2	7416	4	7113	3	7812	5	5678	3	7656	2	7044	5	6351
3	Німеччина	3	5910	1	7448	2	7518	2	8001	3	5806	4	7227	3	6901	2	6990
4	Росія	4	5623	3	7192	3	7178	4	7800	2	5879	1	7749	1	7070	3	6507
5	Італія	5	5228	8	5556	9	5471	12	5316	10	4175	8	6020	8	5692	8	5829
6	Австрія	6	5100	5	6926	5	6795	6	6750	4	5721	5	6905	7	5790	4	6381
7	Швеція	7	4916	12	4885	13	4934	15	4986	6	5405	7	6244	5	6333	7	5984
8	Словенія	8	4327	17	4069	16	4071	10	5581	9	4241	11		11		10	5373
9	Швейцарія	9	4302	9	5395	12	4944	8	5642	12	3977	13		12		11	
10	Чехія	10	4073	7	6223	8	5688	5	6755	7	4893	6	6517	6	5813	9	5382
11	**Україна**	**11**	4065	**6**	**6270**	**7**	**5831**	**7**	**6216**	**8**	**4509**	**9**	**6000**	**10**	**5446**	**6**	**6006**
12	Болгарія	12	3704	11	5098	14	4526	14	5073	16	3500	14		14		13	
13	США	13	3597	10	5290	6	5988	13	5189	13	3862	10	5578	9	5659	12	
14	Канада	14	3509	13	4625	10	5459	9	5609	11	4166	16		17		15	
15	Білорусь	15	3415	14	4483	11	5008	11	5319	15	3662	15		13		14	
16	Словаччина	16	3378	16	4203	15	4524	16	4736	14	3838	12		15		18	
17	Фінляндія	17	3349	20	3202	21	2631	18	3514	18	3005	18		19		19	
18	Естонія	18	3110	19	3393	18	3625	17	4200	17	3168	17		16		16	
19	Латвія	19	2920	21	3152	23	2573	21	2681	19	2704	19		20		20	
20	Казахстан	20	2873	15	4322	17	3964	19	3218	20	2338	20		22		22	
21	Румунія	21	2352	18	3408	19	3551	20	3059	21	1853	25		27		27	
22	Литва	22	2349	22	2988	20	2670	22	2532	22	1566						
23	Польща	23	2156	23	2739	22	2625	23	2525	24	1471	22		18		17	
24	Японія	24	2141	24	2586	24	2310	25	1553	26	1095	21		21		21	
25	Південна Корея	25	1870	25	1715	25	1122	31	260	28	748						
26	Бельгія	26	1536	26	1242	27	550	26	1233								
27	Великобританія	27	259	27	492	26	837	24	1609	23	1514						
28	Греція	28	215	30	161	30	95	35	25								
29	Хорватія	29	174	28	467	29	113	34	37								
30	Сербія	30	107	29	162	28	249	27	949	25	1134						
31	Угорщина			31	70	32	56	33	50								
32	Австралія			32	47	33	28	29	570	30	468						
33	Туреччина					31	75	36	9								
34	Нідерланди							28	705	29	577						
35	Іспанія							30	268	32	234						
36	Китай							32	201	27	927	27		26		25	
37	Македонія									31	268						
Кількість країн		**30**		**32**		**33**		**36**		**32**		**40**		**41**		**37**	

Норвегії – 2, Росії – 1. Збірна команда України потрапляла до п'ятірки кращих країн упродовж п'яти спортивних сезонів поспіль, де посіла відповідно 2012/2013 – 4-те, 2013/2014 – 4-те, 2014/2015 – 5-те, 2015/2016 – 5-те, 2016/2017 – 3-тє місця. У спортивному сезоні 2017/2018 рр. як виняток національна команда посіла 6-те місце унаслідок відсутності можливості участі команди у фінальному етапі розіграшу кубку світу в Тюмені (Росія) (див. табл. 9).

Проведений аналіз результатів національного рейтингу за кількістю здобутих очок, з одного боку, підтверджує багаторічні тенденції здобутків

країн–учасниць розіграшу кубка світу, а з іншого – як з'ясувалося, свідчить про ступінь конкуренції протягом спортивного сезону 2017/2018 рр. олімпійського циклу 2014–2018 рр. Так, у біатлоністів різниця між 6-м і 5-м місцями команд Австрії та Італії становила 128 очок, а між 11-м та 10-м місцями команд України та Чехії – лише 8 очок.

Серед біатлоністок спостерігається аналогічна тенденція, зокрема команда України програла у національному рейтингу команді Норвегії 135 очок, а команда Польщі (11-те місце) програла команді Чехії (10-те місце) 116 очок.

Встановлена щільність результатів, з одного боку, свідчить про високий рівень конкуренції у стані лідерів світового біатлону, а з іншого – загострює проблему недосконалості рейтингової системи нарахування залікових очок, унаслідок чого зазначені національні команди втратили відповідно одну реєстраційну та одну стартову квоти для участі у розіграші кубка світу спортивного сезону 2018/2019 рр., що вимагатиме від організаторів, тренерів та спортсменів проведення додаткових фінансових, методичних та інших заходів для їх відновлення.

Аналогічна тенденція щодо співвідношення очок у національному рейтингу спостерігалася і в олімпійському сезоні 2013/2014 рр., що пояснюється потребою національних федерацій забезпечити максимальну квоту спортсменам резерву, які приходять у команди на зміну поколінь

Таблиця 9

ця 7.

Співвідношення сил у світовому біатлоні за підсумками розіграшу Кубку світу 2010/2011 - 2017/2018 рр. (жінки)

Загальна кількість країн	Країна	2017-2018		2016-2017		2015-2016		2014-2015		2013-2014		2012-2013		2011-2012		2010-2011	
		Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки
1	Німеччина	1	6179	1	7951	1	7406	1	7853	3	5422	2	7556	2	7084	1	7236
2	Франція	2	5887	2	7646	2	7176	3	7400	5	4938	5	7058	3	6857	4	6510
3	Італія	3	5407	5	6481	4	6822	8	6818	9	4402	8	6177	10	5185	8	5217
4	Росія	4	5237	7	6139	6	6361	6	7001	2	5453	3	7392	1	7089	2	6813
5	Норвегія	5	5232	6	6265	7	6324	7	6942	1	5604	1	7626	4	6716	5	6301
6	**Україна**	**6**	**5097**	**3**	**6605**	**5**	**6803**	**5**	**7074**	**4**	**5337**	**4**	**7386**	**6**	**6143**	**6**	**6228**
7	Швеція	7	5024	8	6034	9	5415	14	4770	16	3281	11		7	5891	3	6669
8	Білорусь	8	4912	9	5683	10	5390	4	7266	6	4720	6	6471	5	6490	7	6109
9	Швейцарія	9	4532	11	5101	12	4891	12	4941	13	3806	18		22		23	
10	Чехія	10	4482	4	6547	3	6944	2	7646	7	4674	9	6015	13		11	
11	Польща	11	4366	12	5035	8	6021	9	6013	8	4410	7	6426	8	5594	9	4670
12	Фінляндія	12	4208	15	4619	17	3716	16	4726	11	4152	13		12		13	
13	Словаччина	13	3926	17	4498	16	4214	11	5074	12	4069	10	5443	9	5275	10	4299
14	Казахстан	14	3787	10	5193	13	4832	21	3246	21	2459	15		20		14	
15	Канада	15	3736	15	4619	11	4929	13	4923	10	4153	14		14		20	
16	Австрія	16	3706	13	4954	15	4673	10	5259	20	2530	21		21		25	
17	Японія	17	3501	18	3608	21	2976	23	2451	24	1174	22		19		21	
18	Республіка Корея	18	3183	20	3051	25	1610	25	1365	26	937						
19	США	19	2629	14	4743	14	4748	15	4764	14	3399	12		11		15	
20	Естонія	20	2567	23	2692	23	2344	20	3249	18	2841	17		18		16	
21	Болгарія	21	2261	19	3142	20	3012	19	3391	19	2540	19		15		19	
22	Литва	22	1933	22	2737	22	2696	22	2563	23	1625						
23	Словенія	23	1801	21	2969	18	3573	17	4149	15	3391	20		17		12	
24	Китай	24	1588	25	1584	24	1843	24	2017	22	2241	23		24		17	
25	Румунія	25	954	24	2086	19	3204	18	4116	17	3044	16		16		18	
26	Латвія	26	902	26	1228	26	1394	28	365	28	714	27				22	
27	Великобританія	27	541	27	642	27	476	26	989	30	562						
28	Молдова	28	246	31	104												
29	Іспанія	29	220	28	459	28	172	27	564	27	801						
30	Угорщина	30	137	29	339	29	166	30	227	32	242						
31	Боснія і Герцеговина			30	144	30	99	31	133								
32	Греція			32	64												
33	Нідерланди							29	350	29	656						
34	Андора									25	1119						
35	Нова Зеландія									31	373						
36	Бразилія									33	95						
Кількість країн		**30**		**32**		**30**		**31**		**33**		**38**		**40**		**34**	

після поточного олімпійського циклу для їх участі у розіграші кубка світу.

Проведений аналіз стану національного рейтингу IBU свідчить, що між зимовими Олімпійськими Іграми національні команди перебувають у різних стадіях підготовки, які зумовлені, зокрема, зміною поколінь та випробовуванням нових членів команд у міжнародних змаганнях; експериментальним пошуком індивідуальних підходів до підготовки спортсменів національних команд; апробацією нових підходів до організації та супроводу тренувального процесу і його матеріально-технічного забезпечення. Тому саме завчасна готовність до такого стану впливає на можливості спортсменів національних команд у здобутті кількості реєстраційних і стартових квот та підвищення їх конкурентоздатності, рівень якої переважно утримується за рахунок стабільності результатів більшості спортсменів, оскільки наявність одноосібного лідера не забезпечує отримання максимальних квот.

Таким чином, дослідження динаміки співвідношення сил у світовому біатлоні за підсумками розіграшу Кубка світу у спортивних сезонах 2009/2010, 2010/2011, 2011/2012, 2012/2013, 2013/2014, 2015/2016, 2016/2017 та 2017/2018 рр. свідчать про високу конкуренцією як у першій п'ятірці країн, так і серед країн, що виборюють місяця з 6-го по 10-те, оскільки практика змагальної діяльності у біатлоні свідчить, що збереження максимальних реєстраційних і стартових квот допуску спортсменів для участі у зазначених змаганнях є головним механізмом подальшого зростання їхнього змагального досвіду, технічної майстерності та розвитку виду спорту в країні.

Аналіз результатів зимових Олімпійських Ігор 2010–2014–2018 рр., чемпіонатів світу 2010–2017 рр. та розіграшу Кубка світу у спортивних сезонах 2009/2010 – 2017/2018 рр. серед провідних команд світу свідчить про сталі традиції у динаміці національного рейтингу, що забезпечуються у відповідних країнах постійною увагою з боку зацікавлених державних і громадських організацій, спонсорів і меценатів, які всебічно підтримують розвиток інфраструктури, удосконалення системи організаційного, кадрового, фінансового і матеріально-технічного забезпечення, а також належний науково-методичний і медико-біологічний супровід багаторічної підготовки спортсменів.

Отримані наукові дані свідчать про доцільність урахування наступних чинників, що впливатимуть на співвідношення сил у світовому біатлоні та конкурентоспроможність провідних біатлоністів світу у завоюванні ними медалей у XXIV зимових Олімпійських Іграх 2022 р., зокрема: стабілізацію кількості країн, що розвивають біатлон та здобувають залікові очки в розіграші Кубка світу; міцні позиції серед країн–лідерів світового біатлону, які займають місця в п'ятірці щорічного національного рейтингу; загострення конкуренції в індивідуальному та національному заліку розіграші Кубка світу, особливо в рік, що передує зимовим Олімпійським Іграм, та у другому році олімпійського циклу; здійснення побудови багаторічної підготовки з урахуванням ступеня розвитку сучасних наукових технологій, можливого введення в програму зимових Олімпійських Ігор 2022 р. нових видів змагальних програм, зокрема одиночної естафетної гонки; оперативне корегування системи підготовки біатлоністів з урахуванням результатів моніторингу виникнення нових тенденцій розвитку біатлону і змагальної діяльності; постійне поповнення національних команд провідних країн світу, що розвивають біатлон, у тому числі й України, спортсменами, спроможними здобувати медалі на Кубку світу, чемпіонатах світу та зимових Олімпійських Іграх; обов'язкова щорічна участь біатлоністів національних команд у розіграші Кубка та на чемпіонатах світу для здобуття найвищої реєстраційної та стартової квот, що забезпечать їм участь у зазначених офіційних міжнародних змаганнях.

Тенденція 4. Посилення переважного впливу в усіх видах змагальних програм показника швидкості пересування по дистанції над показником результативності стрільби, що обумовлюють рівень технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, які посіли місця в шістці кращих на зимових Олімпійських Іграх 2018 р. та топ-10 у розіграші загального заліку Кубка протягом спортивних сезонів 2009/2010 – 2017/2018 рр. Про це свідчить високий позитивний рівень кореляційного зв'язку між швидкістю подолання дистанції і результативністю стрільби, що коливався від $r = 0,630$ (змішана естафета) до $r = 0,926$ (індивідуальна гонка 20 км) та негативний рівень кореляційного зв'язку між швидкістю подолання дистанції і загальним результатом, що коливався від $r = -0,138$ (індивідуальна гонка 20 км) до $r = -0,974$ (естафета 4 х 7,5 км). Виявлена тенденція потребує проведення загальної та спеціальної стрілецької підготовки в ускладнених умовах навколишнього середовища (див. табл. 10).

Тенденція 5. Прогресивна динаміка зростання показників технічної майстерності у біатлоністів високої кваліфікації, яку характеризують:

•суттєве збільшення швидкості пересування по дистанції та незначні її коливання в усіх дисциплінах на зимових Олімпійських Іграх 1994–2018 рр. Наприклад, діапазон швидкості у спринтерській та індивідуальній гонках на зимових Олімпійських іграх коливався в межах: 1994 р. –5,92–5,98 $м·с^{-1}$ (чоловіки), 4,92–4,96 $м·с^{-1}$ (жінки); 2018 р. –7,09–7,03 $м·с^{-1}$ (чоловіки), 5,9–6,1 $м·с^{-1}$ (жінки). Аналогічна тенденція спостерігається в гонках переслідування та масовому старті, починаючи із зимових Олімпійських Ігор 2010 р. у Ванкувері, де у зазначених дисциплінах було розіграно перші комплекти олімпійських нагород. Виявлена багаторічна тенденція підвищення швидкості пересування по дистанції спостерігається також в естафетних гонках. Зокрема, під час проведення зимових Олімпійських Ігор 1994–2018 рр. цей показник технічної майстерності поліпшився відповідно в естафетах: 4 х 7,5 км (чоловіки) від 5,45 $м·с^{-1}$ (1994 р.) до 6,86 $м·с^{-1}$ (2014 р.); 4 х 6 км (жінки) від 4,52 $м·с^{-1}$ (1994 р.) до 6,52 $м·с^{-1}$ (2018 р.). Проте, у змішаній естафеті 2 х 6+2 х 7,5 км виявлено суттєве погіршення середньої швидкості з 6,4 $м·с^{-1}$ (2014 р.) до 5,52 $м·с^{-1}$ (2018 р.), що може бути наслідком впливу несприятливих метеорологічних умов.

Таблиця 10 – Кореляційний зв'язок між показниками технічної майстерності у біатлоністів, які посіли місця з 1-го по 6-те у XXI (2010 р. – Ванкувер, Канада), XXII (2014 р. – Сочі, Росія), XXIII (2018 р. – Пхьончхан, Республіка Корея) зимових Олімпійських іграх

Зв'язок між показниками технічної майстерності	Зимові Олім-пійські ігри, рік	Стать / дисципліна / коефіцієнти кореляції										
		ч.	ж.	ч.	ж.	ч.	ж.	ч.	ж.	ч.	ж.	ч.+ ж.
		20	15	10	7,5	12,5	10	15	12,5	4x7,5	4x6	2x6 + 2x7,5
Швидкість на дистанції і результат стрільби	2010	0,709	0,431	0,231	0,894	0,618	0,935	0,918	0,924	-0,473	0,906	
	2014	0,805	0,57	0,928	0,078	0,824	-0,239	0,486	0,915	0,036	0,580	-0,235
	2018	0,926	0,735	0,931	-0,404	-0,389	0,649	0,692	0,977	-0,624	0,861	0,630
Результат стрільби і загальний результат	2010	0,31	0,684	0,678	-0,807	0,126	-0,709	0,563	-0,575	0,791	-0,235	
	2014	0,049	0,331	0,038	0,444	0,204	0,174	0,827	-0,748	0,221	0,749	0,430
	2018	0,247	0,103	0,839	0,892	0,628	0,452	0,543	0,699	0,784	0,334	-0,279
Швидкість на дистанції і загальний результат	2010	-0,451	-0,363	-0,535	-0,985	-0,701	-0,912	0,191	-0,821	-0,913	-0,624	
	2014	-0,480	-0,586	-0,336	-0,859	-0,386	-0,859	-0,088	-0,952	-0,967	-0,105	-0,967
	2018	-0,138	-0,599	0,583	-0,773	-0,915	-0,385	-0,231	0,532	-0,974	-0,191	-0,921

Аналіз динаміки швидкості пересування по дистанції у спортсменів збірної команди України свідчить, що під час участі у зимових Олімпійських Іграх 1994–2018 рр. також спостерігалося поліпшення цього показника в усіх змагальних дисциплінах. Проте його абсолютні значення були гіршими від показників швидкості, що демонстрували біатлоністи першої шістки. При цьому нами встановлено, якщо у спортсменів першої шістки протягом двох олімпійських циклів 2010/2014 – 2014/2018 рр. приріст швидкості пересування по дистанції продовжував поступово зростати, то у біатлоністів України спостерігається погіршення швидкості на дистанції за винятком індивідуальних гонок. Таким чином, стає очевидним, що на розподіл місць у першій трійці та шістці на головних змаганнях олімпійського чотириріччя головним критерієм, що визначає рівень спортивних досягнень біатлоністів, є швидкість їх пересування по дистанції (див. табл. 11);

•поступове поліпшення/стабілізація абсолютних показників результативності стрільби у всіх змагальних дисциплінах на зимових Олімпійських Іграх 1994–2014 рр. Аналіз результатів зимових Ігор Олімпіади 2018 р. свідчить про суттєве погіршення цього показника в цілому, що зумовлено метеорологічними умовами (низька температура навколишнього середовища, сильний вітер, підвищена вологість повітря), проведенням змагань у вечірні години із штучним освітленням лижних трас та стрілецьких установок. Проте у спортсменів шістки лідерів цей показник погіршився несуттєво. У біатлоністів збірної команди України протягом олімпійських циклів 1994–2018 рр. спостерігалася аналогічна тенденція динаміки результативності стрільби, крім індивідуальної гонки на 20 км у чоловіків, де їхній середній показник залишився на рівні Ігор Олімпіади 2014 р. та становив 3,5 штрафних хвилин (див. табл. 12).

Варто також зазначити, що серед українських спортсменів під час зимових Олімпійських Ігор 2018 р. лише один у спринтерській гонці серед чоловіків та троє у змішаній естафетній гонці показали абсолютні результати у стрільбі. Це, з одного боку, є позитивним кроком уперед, проте з іншого – свідчить про погіршення якості стрілецької підготовки порівняно з аналогічними показниками 2014 р. Цей негативний факт зумовив також неспроможність вітчизняних біатлоністів кваліфікуватися для участі у гонці з масового старту.

Таблиця 11.

Динаміка швидкості на дистанції провідних біатлоністів світу й України у зимових Олімпійських іграх 1994-2018 рр., м·с$^{-1}$

Стать	Дисципліна	Показник	1994 р., Ліллехаммер	2010 р., Ванкувер	2014 р., Сочі	2018 р., Пхьончхан
Ч.	20 км індивід.	Х серед. 1-6	5,98	6,97	6,76	7,03
		Х серед. Україна	5,71	6,23	6,48	6,87
Ж.	15 км індивід.	Х серед. 1-6	4,96	6,15	5,7	6,1
		Х серед. Україна	4,90	5,95	5,53	5,8
Ч.	10 км спринт	Х серед. 1-6	5,92	6,89	6,81	7,09
		Х серед. Україна	5,58	6,59	6,51	6,71
Ж.	7,5 км спринт	Х серед. 1-6	4,92	6,22	5,84	5,9
		Х серед. Україна	4,76	6,11	5,8	5,65
Ч.	12,5 км пурсуїт	Х серед. 1-6		6,23	6,18	6,3
		Х серед. Україна		6,03	5,75	5,89
Ж.	10 км пурсуїт	Х серед. 1-6		5,49	5,62	5,52
		Х серед. Україна		5,21	5,49	5,21
Ч.	15 км масстарт	Х серед. 1-6		7,08	5,9	7,07
		Х серед. Україна		6,92	н/с	н/с
Ж.	12,5 км масстарт	Х серед. 1-6		5,94	5,84	5,95
		Х серед. Україна		5,73	5,7	н/с
Ч.	4 х 7,5 км естафета	Х серед. 1-6	5,45	6,08	6,86	6,51
		Х серед. Україна	5,32	6,04	6,72	6,29
Ж.	4 х 6 км естафета	Х серед. 1-6	4,52	6,19	5,68	6,52
		Х серед. Україна	4,43	6,09	5,71	6,45
Ч.+Ж.	2х6 км + 2х7,5 км змішана	Х серед. 1-6			6,4	5,52
		Х серед. Україна			6,28	5,21

Примітка. Ч. - чоловіки, Ж. - жінки, Х серед. - середній показник, н/с - не стартували, індивід. - індивідуальна гонка

Аналіз технічних результатів чемпіонатів світу спортивного сезону 2015–2017 рр., під час проведення яких спостерігалися сприятливі метеорологічні умови, свідчать про поліпшення технічної майстерності учасників змагань за

такими показниками: результативність стрільби, що становила у чемпіонів і призерів 100 % попадань; час стрільби на вогневих рубежах, що зменшився в окремих спортсменів до 18 с; загальний час проходження вогневих рубежів, що становив в індивідуальній гонці

Таблиця 12.

Динаміка результативності стрільби у провідних біатлоністів світу й України на зимових Олімпійських іграх 1994 - 2018 рр., штафні хвилини/кола

Стать	Дисципліна	Показник	1994 р., Ліллехаммер	1998 р., Нагано	2002 р., Солт-Лейк-Сіті	2006 р., Турин	2010 р., Ванкувер	2014 р., Сочі	2018 р., Пхьончхан
Ч.	20 км індивід.	Х серед.	4,0	3,9	3,4	4,2	3,5	2,8	3,3
		Х серед. 1-6	2,2	1,7	1,0	1,7	1,2	0,7	1
		Х серед. Україна	2,0	5,0	2,0	2,8	2,8	3,5	3,5
Ж.	15 км індивід.	Х серед.	4,7	3,7	3,4	4,2	3,1	3,0	3,5
		Х серед. 1-6	2,7	1,8	1,3	1,7	1,0	1,0	0,8
		Х серед. Україна	3,5	2,5	1,5	3,0	1,3	1,8	3,5
Ч.	10 км спринт	Х серед.	2,7	2,2	1,8	2,1	2,0	1,7	2,5
		Х серед. 1-6	1,0	0,8	0,8	0,3	0,8	0,5	0,8
		Х серед. Україна	3,0	1,5	1,8	1,5	1,0	1,0	1,5
Ж.	7,5 км спринт	Х серед.	2,7	2,2	2,0	1,8	1,8	1,6	2,6
		Х серед. 1-6	1,9	1,0	0,5	0,5	0,3	0,2	0,8
		Х серед. Україна	1,7	1,5	2,3	1,3	1,5	1,3	3
Ч.	12,5 км пурсуїт	Х серед.			3,2	5,6	3,5	2,8	4,9
		Х серед. 1-6			2,2	3,0	1,8	1,2	1,8
		Х серед. Україна			3,0	3,5	3,3	3,3	5
Ж.	10 км пурсуїт	Х серед.			3,2	3,9	2,7	3,0	4,4
		Х серед. 1-6			2,8	1,5	1,0	1,2	2,5
		Х серед. Україна			4,0	4,0	2,8	1,3	4,5
Ч.	15 км масстарт	Х серед.				2,5	3,0	2,9	3,1
		Х серед. 1-6				1,2	1,7	1,3	1,8
		Х серед. Україна				н/с	3,5	н/с	н/с
Ж.	12,5 км масстарт	Х серед.				3,5	2,8	1,9	2,2
		Х серед. 1-6				1,7	1,2	0,5	1,3
		Х серед. Україна				6	2,7	1,0	н/с
Ч.	4х7,5 км естафета	Х серед.	1,6	1,1	1,5	1,5	1,6	0,6	2,3
		Х серед. 1-6	1,5	0,3	0,2	0,7	0,8	0,2	1,8
		Х серед. Україна	4,0	4,0	2,0	1,0	0,0	0,0	2
Ж.	4 х 6 км естафета	Х серед.	3,5	1,2	0,7	1,4	0,8	0,9	1,8
		Х серед. 1-6	3,3	0,7	0,7	0,5	0,3	0,3	0,7
		Х серед. Україна	3,0	0,0	5,0	3,0	0,0	0,0	2
Ч.+Ж.	2х6 км +2х7,5 км змішана естафета	Х серед.						0,3	0,7
		Х серед. 1-6						0,2	0
		Х серед. Україна						0,3	0

Примітка. Ч. - чоловіки, Ж. - жінки, Х серед. - середній показник, н/с - не стартували, індивід. - індивідуальна гонка

(чоловіки, жінки) 1 хв 36 с; у спринтерській гонці: чоловіки – 46 с, жінки – 45 с; у гонці переслідування: чоловіки – 1 хв 27 с, жінки – 1 хв 38 с; у масовому старті: чоловіки – 1 хв 19 с, жінки – 1 хв 31 с.

Тенденція 6. Залежність спортивних результатів у гонці переслідування від гандикапу на старті, що обумовлений різницею часу програшу лідеру у спринтерській гонці, яка, з одного боку, є самостійною дисципліною, а з іншого – кваліфікаційною.

Тенденція 7. Зменшення кількості запасних набоїв, що використовувалися спортсменами команд переможців і призерів в естафетних гонках.

Тенденція 8. Залежність якості стрільби від складних метеорологічних умов під час проведення змагань (низька

температура навколишнього середовища, сильний вітер, щільний снігопад і туман), що суттєво впливають на кінцевий результат.

Тенденція 9. Зростання індивідуальної конкурентоздатності між провідними біатлоністами світу. Так, за рік до початку зимових Олімпійських Ігор 2018 р. у Пхьончхані кількість претендентів на здобуття титулів чемпіона світу 2017 р., що є головним чинником успіху на наступній зимовій Олімпіаді, у чоловіків становила 8–10, у жінок – 4–6 спортсменів. У розіграші передолімпійського Кубка світу серед чоловіків спостерігалося відчутне суперництво між Мартеном Фуркадом і Йоганесом Бйо, у жінок – між Дарією Домрачевою, Лаурою Дальмаєр, Анастасією Кузьміною та Кайсею Мякяряйнен. Проте, під час зимових Олімпійських Ігор 2018 р. кількість реальних претендентів на здобуття медалей значно зменшилася, серед яких у чоловіків були француз Мартен Фуркад і норвежець Йоганес Бйо (можливості останнього були значно вагомішими). У жінок лідерами виявился біатлоністки Німеччини – Лаура Дальмайєр, Словаччини – Анастасія Кузьміна, Республіки Білорусь – Дарія Домрачева та Фінляндії – Кайса Мякяряйнен. Під час Олімпійських Ігор за здобуття золотих медалей крім зазначених спортсменів також втрутилися німецький біатлоніст Арнд Пайффер (спринтерська гонка), збірна команда Швеції (естафетна гонка 4 х 7,5 км – чоловіки), шведська біатлоністка Ганна Еберг (індивідуальна гонка) та збірна команда Республіки Білорусь (естафета 4 х 6 км – жінки). Це пояснюється, з одного боку, високим рівнем спеціальної підготовленості зазначених спортсменів і команд, а з іншого – непередбачуваним впливом метеорологічних факторів.

Таким чином, проведені дослідження засвідчили, що у різні періоди та етапи розвитку біатлону зовнішні та внутрішні фактори впливали як на формування тенденцій змагальної діяльності, так і на рівень технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації під час їх участі у змагальній діяльності. При цьому встановлені нами різний ступінь та характер кореляційного зв'язку між головними складовими технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації (швидкість на дистанції та результативність стрільби) у дисциплінах цього виду спорту може свідчити про різний ступінь впливу на якість їх прояву у процесі змагальної діяльності не лише зовнішніх та внутрішніх факторів, а й непередбачуваного комплексу проблем, що потребують окремого дослідження.

Спеціальні експертні дослідження з цього питання, проведені у спортивних сезонах 2014/2015 – 2017/2018 рр. дозволили узагальнити наявні організаційні, методичні, медико-біологічні та матеріально-технічні проблеми, що детермінують технічну майстерність біатлоністів високої кваліфікації під час їх участі у змагальній діяльності.

Серед найбільш впливових організаційних проблем виявлено такі:

1) тривала суттєва перевага обмеженої кількості країн, спортсмени яких на чемпіонатах та кубках світу займали в офіційному національному заліку місця в п'ятірці кращих та з 6-го по 40-ве над спортсменами інших країн, які періодично потрапляли до зазначеного рейтингу IBU;

2) недосконалість порядку обрахунку очок, здобутих спортсменами у ході змагальної діяльності, що передбачає зарахування до національного заліку результатів лише трьох кращих біатлоністів у всіх індивідуальних змагальних дисциплінах, які увійшли до сорока кращих, а не результатів усіх спортсменів, що брали участь у змаганнях. Така система надає суттєву перевагу провідним спортсменам для здобуття ними для національних федерацій найбільш вагомих залікових очок, оскільки вони є більш підготовленими порівняно з аутсайдерами, а також створює переваги для використання федераціями максимальної квоти для допуску спортсменів до рейтингових змагань;

3) недостатня науково-практична обґрунтованість кваліфікаційної системи IBU щодо межі рейтингових коридорів, відповідно до яких визначаються реєстраційні та стартові квоти для участі біатлоністів у зимових Олімпійських Іграх, чемпіонатах, кубках світу, кубках IBU та кубках IBU серед юніорів, унаслідок чого окремі спортсмени та команди не у повному обсязі реалізовують накопичений потенціал, що також обмежує їх участь у зазначених міжнародних змаганнях;

4) залежність виступу спортсмена у масовому старті від результатів індивідуальної, спринтерської та гонки переслідування. Зокрема, спортсмен втрачає можливість участі у цій дисципліні у зимових Олімпійських Іграх/чемпіонатах світу, якщо до їх початку він не потрапив до числа 15 найсильніших спортсменів у загальному заліку кубка світу, не став призером Олімпійських Ігор/чемпіонату світу в індивідуальній, спринтерській гонках, гонці переслідування, або не набрав кращу суму залікових очок на зазначених змаганнях серед 6–15 претендентів. Аналогічна залежність спостерігається на етапах розіграшу кубка світу, відповідно до якої участь у гонці з масового старту мають право брати 25 спортсменів загального заліку кубка світу та 5 кращих спортсменів, що показали кращі результати на поточному етапі;

5) особливий статус зимових Олімпійських Ігор, які характеризуються надзвичайною напруженістю, максимальною концентрацією зусиль організаторів, підвищеним емоційним станом спортсменів та тренерів у ході заключної підготовки до змагань, а також значними обмеженнями часу для прийняття ними адекватних рішень.

До переліку найбільш вагомих методичних, медико-біологічних та матеріально-технічних проблем змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації експертами біатлону віднесено:

1) обмежений доступ понад 60 % тренерів національних команд до сучасних наукових, медико-біологічних та технічних технологій, які використовують лідери світового біатлону у багаторічній системі підготовки, що призводить до нерівних умов побудови підготовки до змагальної діяльності та удосконалення технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації таких команд;

2) надмірно щільний графік змагальної діяльності під час розіграшу кубка світу, що призводить до передчасної втоми спортсменів і тимчасового порушення структури їхніх технічних навичок під час бігу на лижах та стрільби;

3) різні умови учасників офіційних міжнародних змагань у їх забезпеченні високоякісним спортивним інвентарем, мастильними матеріалами, зброєю і набоями, що потребує більше часу для удосконалення показників їхньої технічної майстерності до рівня модельних характеристик провідних спортсменів світу.

Отже, узагальнення результатів експертних оцінок фахівців біатлону щодо системності впливу вищезазначених проблем на якість змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації показало, що завдяки розширеним можливостям тренерів та обслуговуючого персоналу національних команд країн–лідерів світового біатлону вони запобігали негативному впливу проблем змагальної діяльності на спортивні результати спортсменів. Як вважають експерти, у командах країн–аутсайдерів через обмежені організаційні та інші можливості наявність таких проблеми унеможливила планомірне зростання технічної майстерності біатлоністів, що забезпечувало їм виконання кваліфікаційних вимог нижче меж, встановлених рейтинговою системою IBU.

Таким чином, можна стверджувати, що прийняті організаційні рішення МОК, UIPMB та IBU щодо розвитку біатлону та введення до програми змагань чемпіонатів світу і зимових Олімпійських Ігор нових дисциплін, з одного боку, стимулювали подальший розвиток цього виду спорту, поліпшували змагальну діяльність і технічну майстерність біатлоністів високої кваліфікації, а з іншого – нерівні умови в організаційному, науково-методичному, медико-біологічному та технічному супроводі тренувального процесу спортсменів, що в результаті призводило до виникнення згаданих проблем. Отримані дані підтверджують висновки, зроблені нами за результатами попередніх досліджень [9, с. 310].

Такий стан справ свідчить про доцільність удосконалення діючої рейтингової системи IBU у частині нарахування індивідуальних залікових очок та визначення національного рейтингу, встановлення науково-обґрунтованих меж реєстраційних та стартових квот для національних федерацій на основі об'єктивних математичних критеріїв, а також застосування відкритого доступу тренерів до сучасних спортивних та технічних технологій.

Результати експериментальних досліджень, проведених під час практичної роботи з біатлоністами високої кваліфікації в спортивних сезонах 2010/2011 – 2013/2014 та 2014/2015 – 2017/2018 рр., показали, що ступінь впливу зазначених проблем на ефективність технічної майстерності достовірно зменшується за умови застосування у процесі побудови підготовки цільового підходу, що передбачає обов'язкове використання збалансованої структури та змісту багаторічної системи підготовки, оптимізацію побудови змагальної діяльності, підвищення рівня технічної підготовленості (лижної і стрілецької) в умовах, максимально наближених за напруженістю до змагальних і таких, що їх перевищують, використання індивідуальних програм тренувальної і змагальної діяльності та технічної підготовки в макро-, мезо- та мікроструктурних утвореннях, з урахуванням функціональних і резервних можливостей організму спортсменів. Підтвердженням тому є здобутки спортсменів експериментальної групи у багаторічному педагогічному експерименті, до якої входили члени збірної команди України з біатлону (табл. 13).

Таблиця 13

Порівняльні дані щодо кількості медалей, здобутих біатлоністами України у ході багаторічного педагогічного експерименту

Спортив-ний сезон	Олімпійські ігри			Чемпіонат світу			Чемпіонат Європи			Кубок світу			Всього		
	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	З	с	б
2006/2007						1		1	1	1	1	2	1	2	4
2007/2008					1	2	3	1	2			1	3	2	5
2008/2009										1	1	1	1	1	1
2009/2010							2	1	1		1		2	2	1
Всього 2006 – 2010					1	3	5	3	4	2	3	4	7	7	11
				4			12			9			25		
2010/2011						2	2	1			2	3	2	3	5
2011/2012						1	3	5			1	1	3	6	2
2012/2013				1	1	3	1	1	2	1	4	3	3	6	8
2013/2014	1	1					1			2	3	4	4	4	4
Всього 2010 – 2014	1	1		1	1	6	7	7	2	3	10	11	12	19	19
	2			8			24			24			58		
2014/2015				1		1	1	3			2	7	2	5	8

2015/2016						1				2	1	3	2	1	4
2016/2017					1		1	1	2			2	1	2	4
2017/2018							2	1			2	4	2	3	4
Всього 2014 – 2018				1	1	2	4	5	2	2	5	16	7	11	20
				4			11			23			38		

Примітки: з – золота, с – срібна, б – бронзова медалі.

Із наведених у таблиці 13 даних видно, що головний показник ефективності змагальної діяльності – кількість медалей, здобутих учасниками педагогічного експерименту, що проводився в олімпійському циклі 2010–2014 рр., значно перевершив аналогічні показники в контрольних олімпійських циклах та становив відповідно: 2006–2010 рр. (25 медалей: 4 золотих, 12 срібних, 9 бронзових); 2010–2014 рр. (50 медалей: 12 золотих, 19 срібних, 19 бронзових); 2014–2018 рр. (38 медалей: 4 золоті, 11 срібних, 23 бронзових).

Таким чином, результати отриманих наукових даних підтвердили гіпотезу, що змагальна діяльність у біатлоні є одним із чинників підвищення технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, а цільовий підхід виявився одним із ефективних способів побудови підготовки для реалізації їхньої технічної майстерності в умовах змагальної діяльності. Отримані експериментальні дані не суперечать окремим висновкам, зазначеним у наукових працях [7, с. 5; 13, с. 15; 17, с. 13].

Підсумки багаторічних досліджень проведених з метою комплексного удосконалення змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації з урахуванням особливостей розвитку біатлону, факторів, тенденцій та проблем змагальної діяльності, свідчать про їх високу практичну значущість.

Зроблені нами висновки про необхідність урахування негативного впливу зовнішніх факторів підтвердилися під час проведення XXIII зимових Олімпійських Ігор 2018 р. у Пхьончхані (Республіка Корея). Наприклад, непередбачувані метеорологічні умови (низька температура навколишнього середовища, різний напрям та швидкість вітру в стрілецьких коридорах на стрільбищі, підвищена вологість повітря, незвичайна структура штучного снігового покриття, неадекватне європейським умовам освітлення мішеней під час змагань, що проводилися у вечірні години, семигодинна різниця з європейським часом) у переважних випадках зводили нанівець можливості лідерів світового біатлону у здобутті ними олімпійських медалей в індивідуальних дисциплінах, у тому числі за рахунок переваг на рівні технічної майстерності.

Проте, результати окремих спортсменів, які не входили до списку
претендентів на олімпійські нагороди, підтвердили наші висновки про доцільність завчасного урахування впливу цих зовнішніх факторів на значущість одного з показників технічної майстерності – результативності стрільби. Крім того, підтвердилося передбачення щодо залежності виступу спортсменів у масовому старті від результатів індивідуальної, спринтерської та гонки переслідування, що позбавило участі у цій змагальній дисципліні окремих іменитих біатлоністів. Таким чином, вивчені та систематизовані нами зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на розвиток біатлону та змагальну діяльність, суттєво доповнюють її структуру та зміст і не суперечать висновкам науковців [2, с. 22; 11, с. 42; 15, с. 39 та ін.].

Виявлені нові тенденції змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації, а також запропонована нами доцільність їх постійного моніторингу підтверджені експертними висновками інших спеціалістів, тренерів та організаторів. Зокрема, тенденція введення до програми офіційних міжнародних змагань з біатлону видовищних і емоційних спринтерських дисциплін, таких як змішана й одиночна естафети та супер-спринт сприяла національним федераціям, які не мають достатньої кількості реєстраційних і стартових квот, представляти своїх спортсменів на офіційних міжнародних змаганнях. Прогностичний аналіз якості змагальної діяльності у зазначених дисциплінах свідчить, що біатлоністи таких команд мають обмежені можливості для успішного виступу, оскільки провідні національні федерації заявляють для участі у них найбільш підготовлених спортсменів.

Результати моніторингу динаміки виникнення нових тенденцій змагальної діяльності можуть використовуватися тренерами як теоретико-методична основа для оптимізації побудови змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації, організаторами та технічним комітетом IBU для забезпечення національним командам рівних умов підготовки до участі в офіційних міжнародних змаганнях.

Встановлені нами проблеми змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації та технічної майстерності підтверджуються у сучасній практиці їх реалізації, яка свідчить, що тренери, наукові працівники і менеджери провідних країн світу, де розвиток біатлону знаходиться на високому рівні, мають необмежений доступ до сучасних спортивних технологій, використання яких на головних змаганнях дозволяє спортсменам перемагати саме за рахунок високого рівня технічної майстерності.

Отримані наукові дані також збігаються з висновками інших науковців, які зазначають, що проблеми змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів мають відмітні риси, а також залежать від зовнішніх та внутрішніх факторів [2, с. 23; 11, с. 43; 12, с. 3]. Експериментально доведена ефективність використання цільового підходу для поліпшення змагальної діяльності конкретизує висновки експертів з біатлону [10, с. 162].

Таким чином, результати проведених досліджень змагальної діяльності і технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації свідчать про важливість цих складових системи їх підготовки, а також не суперечать основним

положенням сучасної системи підготовки в олімпійському спорті [16, с. 561].

Висновки.

1. Результати аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, практичного досвіду роботи тренерів, протоколів змагань зимових Олімпійських Ігор, чемпіонатів та кубків світу з біатлону з питань змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації свідчать, що вона є одним із основних чинників підвищення технічної майстерності, потребує постійного удосконалення відповідно до структури та змісту з урахуванням особливостей розвитку виду спорту на різних періодах та етапах.

2. Теоретичний аналіз особливостей розвитку біатлону дозволив виділити три періоди: перший – «Становлення» (чоловіки 1927–1959 рр., жінки кінець 1960-х – початок 1970-х років – 1986 р.); другий – «Олімпійське сходження» (чоловіки 1960–1991 рр., жінки 1987–1991 рр.); третій – «Олімпійське ствердження» (чоловіки, жінки 1992 рік – до сьогодні), які сформувалися на основі рішень МОК про включення до програми зимових Олімпійських Ігор нових змагальних дисциплін. Зазначені періоди розподіляються на сім етапів, межі яких для чоловіків та жінок доцільно визначати строком включення нових дисциплін до програми чемпіонатів світу. Спрямованість змагальної діяльності у зазначених періодах та етапах характеризується різним ступенем впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на її структуру та зміст, а також на показники технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації.

3. Зовнішні фактори переважно впливають на формування структури змагальної діяльності, до яких відносять організаційні рішення МОК, UIPMB та IBU, ступінь уваги до розвитку біатлону з боку державних та громадських організацій країн-членів IBU, висока популярність виду спорту в інформаційному просторі, інтенсифікація міжнародного спортивного календаря, сучасні інноваційні технології (методичні, медичні, антидопінгові, технічні), система матеріального стимулювання та морального заохочення праці спортсменів і тренерів.

4. Внутрішні фактори спричиняють винятковий вплив на формування змісту змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, до яких належать показники тренувальних навантажень, що виконуються спортсменами під час тренувальної та змагальної діяльності, фізичне здоров'я, функціональні і резервні можливості, рівень спеціальної підготовленості та психологічної стійкості, індивідуальні особливості реагування організму біатлоністів на участь у змагальній діяльності тощо.

5. Структура змагальної діяльності об'єднує офіційні міжнародні змагання (Олімпійські ігри, чемпіонати світу і Європи, кубки світу, кубки IBU, кубки IBU для юніорів, Всесвітні зимові Універсіади) змагання, що проводяться під патронатом МОК, IBU, FISU, а також національні, проведення яких забезпечують відповідні федерації. Зміст змагальної діяльності утворюють п'ять індивідуальних, одна естафетна та дві змішані дисципліни, в яких розігрують чотирнадцять комплектів нагород.

6. Результати дослідження структури та змісту змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації свідчать, що у процесі розвитку виду спорту формуються позитивні та негативні тенденції, що відтворюють його особливості на певному етапі та періоді. До позитивних тенденцій відносять: зростання індивідуальної та командної конкуренції; покращення показників технічної майстерності; переважний вплив на рівень спортивного результату функціонального компонента спеціальної підготовленості (швидкість подолання дистанції) порівняно з результативністю і часом стрільби. До негативних тенденцій належать: недосконалість олімпійської кваліфікаційної системи IBU; щільний графік та «спринтеризація» змагальної програми у розіграші Кубка світу та Кубка IBU з біатлону; обмеження ВАДА щодо використання спортсменами медичних препаратів для лікування, запобігання захворюванням та прискорення відновлення організму після надмірних фізичних навантажень; організаційні труднощі у проведенні заключної підготовки спортсменів до зимових Олімпійських Ігор та чемпіонатів світу, що проводяться в умовах різних кліматогеографічних зон та потребують повноцінної адаптації організму спортсменів; суттєва залежність спортивного результату спортсменів від ступеня впливу метеорологічних факторів.

7. Між показниками змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації у різних дисциплінах на зимових Олімпійських Іграх 2010, 2014 та 2018 рр. встановлено кореляційний зв'язок, рівень і характер якого періодично змінюються залежно від ступеня впливу зовнішніх та внутрішніх факторів: між швидкістю подолання дистанції та результативністю стрільби у 82 % випадків виявлено позитивний зв'язок від r = 0,078 до r = 0,977, у 18 % – негативний зв'язок від r = – 0,239 до r = – 0,624; між результатом стрільби та загальним результатом у 82 % випадків виявлено позитивний зв'язок від r = 0,038 до r = 0,892, у 12 % – негативний зв'язок від r = – 0,235 до r = – 0,807; між швидкістю на дистанції та загальним результатом у 3 % випадків встановлено позитивний r = 0,191, у 97 % – негативний кореляційний зв'язок від r = – 0,088 до r = – 0,985.

8. Змагальна діяльність біатлоністів високої кваліфікації в сучасних умовах розвитку виду спорту призводить до виникнення комплексу проблем організаційного, методичного та технічного характеру. Організаційні проблеми обумовлені недосконалістю кваліфікаційної системи IBU, зокрема методикою підрахунку національного заліку, системою визначення реєстраційних і стартових квот для участі в офіційних міжнародних змаганнях, а також порядком допуску спортсменів до змагань у гонці з масового старту. Характерними ознаками методичних, медико-біологічних та технічних проблем є часткові обмеження тренерів національних команд у відкритому доступі до сучасних наукових, медико-біологічних та технічних технологій; періодичні захворювання спортсменів, що пов'язані з імунною незахищеністю, яка посилюється фізичними перевантаженнями через надмірно щільний графік змагань; нерівні умови учасників офіційних міжнародних змагань у їх забезпеченні високоякісним спортивним інвентарем, мастильними матеріалами, зброєю та набоями.

9. Цільовий підхід є одним із перспективних способів поліпшення змагальної діяльності та технічної майстерності біатлоністів високої кваліфікації, структуру якого визначають збалансованість організаційного, науково-методичного, медико-біологічного, психологічного, фінансового та матеріально-технічного забезпечення підготовки, а зміст передбачає використання індивідуальних варіантів побудови змагальної діяльності з урахуванням рівня технічної майстерності.

10. Результати проведених досліджень істотно доповнюють сучасні положення системи змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації а також принципові підходи до методики поліпшення їхньої технічної майстерності та можуть бути використані в інших видах спорту.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення проблем щодо побудови змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації.

Література

1. Афанасьев В. Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Г. Афанасьев. – М., 1973. – 23 с.

2. Безмельницын Н. Г. Экспериментальное исследование основных факторов, влияющих на результаты и время стрельбы в биатлоне : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. Г. Безмельницын. – М., 1976. – 25 с.

3. Бурла А. А. Физическая подготовка юнных биатлонистов на этапе предварительной подготовки /А.А.Бурла // Педагогіка, психологія та методико- біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2014. – № 14. – С. 18–26.

4. Гибадуллин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. Г. Гибадуллин. – Волгоград, 2006. – 42 с.

5. Дунаев К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / К. С. Дунаев. – СПб., 2008. – 50 с.

6. Зубрилов Р. А. Коррекция техники лыжных ходов спортсменов высокой квалификации на основе использования индивидуальных биомеханических моделей : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р. А. Зубрилов. – К., 1994. – 24 с.

7. Зубрилов Р. А. Тенденции развития мирового биатлона и уровень подготовленности команды Украины по биатлону в начале Олимпийского цикла 1998–2002 годов : метод. рек. / Р. А. Зубрилов. – К.: ГНИФКС, 1999. – С. 36.

8. Каширцев Ю. А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием стрельбы из пневматического оружия : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. А. Каширцев. – М., 1980. – 23 с.

9. Карленко В. П. Современные тенденции развития биатлона и соревновательной деятельности в системе подготовки высококвалифицированных биатлонистов / В. П. Карленко // Мат. XVIII Междунар. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 1–4 октября 2014. – Т. 3. – С. 309–313.

10. Карленко В. П. Цільовий підхід в системі тренування та змагальної діяльності кваліфікованих біатлоністок / В. П. Карленко, В. М. Бринзак, Г. І. Шамрай та ін. // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – № 19, т. 2. – С. 148–164.

11. Кинль В. А. Биатлон / В. А. Кинль. – К. : Здоров'я, 1987. – 125 с.

12. Кривенцов А. Л. Соотношение основных педагогических факторов тренированности в подготовке квалифицированых биатлонистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. Л. Кривенцов. – М., 1981. – 31 с.

13. Маматов В. Ф. Особенности методики тренировки биатлонистов старших разрядов в подготовительном периоде : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Ф. Маматов. – М., 1981. – 21 с.

14. Михалев В. И. Новые технологии совершенствования тренировочного процесса биатлонистов / В. И. Михалев, В. А. Алкин, Ю. В. Корягина // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 118–124.

15. Мулик В. В. Многолетняя подготовка в биатлоне / В. В. Мулик. – Х. : ХаГИФК, 1999. – 175 с.

16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – С. 80–95.

17. Савицкий Я. И. Биатлон / Я. И. Савицкий. – [2-е изд., перераб., доп.]. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 168 с.

18. Сергеев Б. И. Экспериментальное обоснование методики специальной лыжной подготовки биатлонистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Б. И. Сергеев. – Л., 1970. – 24 с.

Reference

1. Afanasev, V.H. (1973). Эksperymentalnoe obosnovanye metodyky podhotovky lиzhnykov-byatlonystov na zavershaiushchykh эtapakh: avtoref. dys. na soyskanye uchenoi stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи" / V.H. Afanasev. – Moskva. – 23 s.

2. Bezmelnytsиn N.H. Eksperymentalnoe yssledovanye osnovnиkh faktorov, vlyiaiushchykh na rezultatи y vremia strelbи v byatlone: avtoref. dys. na soyskanye uchenoi stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи"/ N.H. Bezmelnytsиn. – Moskva, 1976. – 25 s.

3. Burla A.A. Fyzycheskaia podhotovka yunnиkh byatlonystov na эtape predvarytelnoi podhotovky / A. A. Burla // Pedahohika, psykholohiia ta metodyko- biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. / za red. S.S Yermakova. – Kh., 2014. – № 14. – S. 18–26.

4. Hybadullyn Y.H. Upravlenye trenyrovochnиm protsessom byatlonystov v systeme mnoholetnei podhotovky: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny dokt. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovytelnoi y adaptyvnoi fyzycheskoi kulturи" / Y.H. Hybadullyn. – Volhohrad, 2006. – 42 s.

5. Dunaev K.S. Tekhnolohyia tselevoi fyzycheskoi podhotovky vиsokokvalyfytsyrovannиkh byatlonystov v hodychnom tsykle trenyrovky: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny dokt. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи" / K.S. Dunaev. – Sankt – Peterburh, 2008. – 50 s.

6. Zubrylov R.A. Korrektsyia tekhnyky lиzhnиkh khodov sportsmenov vиsokoi kvalyfykatsyy na osnove yspolzovanyia yndyvydualnиkh byomekhanycheskykh modelei: avtoref. dys. na soysk. uchen. stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи" / R.A.Zubrylov. – Kyev, 1994. – 24 s.

7. Zubrylov R.A. Tendentsyy razvytyia myrovoho byatlona y uroven podhotovlennosty komandи Ukraynи po byatlonu v nachale Olympyiskoho tsykla 1998–2002 hodov: metod. rek / R.A. Zubrylov. // K.: HNYFKS, 1999. – S. 36.

8. Kashyrtsev Y.A. Povиshenye effektyvnosty strelkovoi podhotovky v byatlone s yspolzovanyem strelbи yz pnevmatycheskoho oruzhyia: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи" / Y.A. Kashyrtsev. – M., 1980. – 23 s.

9. Karlenko V.P. Sovremennиe tendentsyy razvytyia byatlona y sorevnovatelnoi deiatelnosty v systeme podhotovky vиsokokvalyfytsyrovannиkh byatlonystov / V.P. Karlenko // Materyallи XVIII Mezhdunarodnoho konhressa, "Olympyiskyi sport y sport dlia vsekh". Almatы, 1–4 oktiabria 2014. 3 tom, S. 309–313.

10. Karlenko V.P. Tsilovyi pidkhid v systemi trenuvannia ta zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh biatlonistok / V.P. Karlenko, V.M. Brynzak, H.I. Shamrai ta in. // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii/ Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho MON Ukrainy. Vinnytsia, 2015. – №19, tom. 2. – S. 148–164.

11. Kynl V.A. Byatlon / V.A. Kynl. – K.: Zdorovia, 1987. – 125 s.

12. 12. Kryventsov A.L. Sootnoshenye osnovnиkh pedahohycheskykh faktorov trenyrovannosty v podhotovke kvalyfytsyrovanиkh byatlonystov: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 “Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи” / A.L. Kryventsov. – M.,1981. – 31 s.

13. Mamatov V.F. Osobennosty metodyky trenyrovky byatlonystov starshykh razriadov v podhotovytelnom peryode: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи» / V.F.Mamatov. – M., 1981.– 21 s.

14. Mykhalev V.Y. Novиe tekhnolohyy sovershenstvovanyia trenyrovochnoho protsessa byatlonystov / V.Y. Mykhalev, V.A. Alkyn, Y.V. Koriahyna // Uchen. zap. un-ta ym. P. F. Leshafta. – 2014. – № 3 (109). – S. 118–124.

15. 15.Mulyk V.V. Mnoholetniaia podhotovka v byatlone / V. . Mulyk. – Kh.: KhaHYFK, 1999. – 175 s.

16. Platonov V.N. Systema podhotovky sportsmenov v olympyiskom sporte. Obshchaia teoryia y ee praktycheskye prylozhenyia: uchebnyk [dlia trenerov]: v 2 kn. / V.N. Platonov. – K.: Olymp. lyt., 2015. – Kn. 1. – S .80 – 95.

17. Savytskyi Y.Y. Byatlon / Y.Y. Savytskyi. – [2-e yzd., pererab. dop.]. – M. : Fyzkultura y sport, 1981. – 168 s.

18. Serheev B.Y. Эksperymentalnoe obosnovanye metodyky spetsyalnoi lиzhnoi podhotovky byatlonystov: avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 "Teoryia y metodyka fyzycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky y ozdorovytelnoi fyzycheskoi kulturи" / B.Y. Serheev. – L., 1970. – 24 s.

Качур Є. Ю.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
кандидат медичних наук
Мерзлікіна О.А.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
доцент кафедри фізичної реабілітації
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
ПогорілаО.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
студентка 4 курсу факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ

У статті зазначено, що фізична терапії жінок другого зрілого віку з остеохондрозом хребта у поперековому відділі у післялікарняному періоді спрямована проти патогенезу захворювання та провідних синдромів, що наголошувалися у кожного конкретного хворого. У комплекс фізичної терапії при попереково-крижовому остеохондрозі хребта входять різні поєднання ЛФК, масажу та фізіотерапевтичного лікування.

Ключові слова:*фізична терапія, жінки другого зрілого віку, остеохондроз хребта у поперековому відділі, післялікарняний період.*

Качур Е.Ю., Мерзликина О.А., Погорила Е.В. Современный взгляд на проблему физической терапии женщин второго зрелого возраста с остеохондрозом позвоночника в поясничном отделе в послебольничномпериоде. *В статье указано, что физическая терапия женщин второго зрелого возраста с остеохондрозом позвоночника в поясничном отделе в послебольничном периоде направлена против патогенеза заболевания и ведущих синдромов, отмечавшихся у каждого конкретного больного. В комплекс физической терапии при поясничном остеохондрозе позвоночника входят различные сочетания ЛФК, массажа и физиотерапевтического лечения.*

Ключевые слова: *физическая терапия, женщины второго зрелого возраста, остеохондроз позвоночника в поясничном отделе, послебольничныйпериод.*

KachurYe.Yu., Merzlikina O.A., Pogorila O.V. Modern view on the problem of physical therapy of women of the second mature age with osteochondrosis of the spine in the lumbar section in the post-hospital period.*The article states that physical therapy of women of the second mature age with osteochondrosis of the spine in the lumbar department in the post-hospital period is directed against the pathogenesis of the disease and the leading syndromes that were noted in each particular patient. In the complex of physical therapy in the lumbar sacral osteochondrosis of the spine are different combinations of exercise therapy, massage and physiotherapeutic treatment.*

The analysis of scientific and methodological literature showed that currently physical therapy of women of the second mature age with osteochondrosis in the lumbar spine in the post-hospital period is a really topical issue and a significant issue in restoring patients and adapting them to society.Formulating the purpose of the study. The purpose of the study was to analyze and identify modern approaches to the physical therapy of women of the second mature age with osteochondrosis of the spine in the lumbar section in the post-hospital period.

Osteochondrosis of the spine is one of the most common pathologies among people. According to statistical data 75-90% of the incidence is due to the working age (20-60 years), in connection with which the temporary disability is about 7% of days from all diseases and 6% of the pathology of the nervous system.

The results of epidemiological studies show that osteochondrosis of the spine is an important problem and gave reason to call it an illness of the age. The problem is further exacerbated by the low effectiveness of the programs used to treat this illness. Sustained remission of the disease can be achieved not for a long time, but the inability to achieve a complete regeneration of cartilage is a specific precondition for chronic course of the disease.

Key words: *physical therapy, women of the second mature age, spinal osteochondrosis in the lumbar, post-hospital period.*

Постановка проблеми. Остеохондроз хребта відноситься до найбільш розповсюдженої патології серед людей. За статистичними даними 75-90 % захворюваності припадає на працездатний вік (20-60 років), в зв'язку з чим тимчасова непрацездатність складає приблизно 7 % днів від всіх захворювань і 6 % від патології нервової системи [8, с. 59].

Наведені результати епідеміологічних досліджень свідчать, що остеохондроз хребта є важливою проблемою і дали підставу називати його хворобою віку. Проблема ще більше загострюється в зв'язку з низькою ефективністю застосованих програм лікування даної недуги. Стійкої ремісії захворювання вдається добитись не на

тривалий час, а неможливість досягти повноцінної регенерації хряща є специфічною передумовою хронічного перебігу хвороби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичної терапії хворих на остеохондрозом хребта у поперековому відділівисвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях: А.І. Герус [1], В.А. Епіфанов [2], І.А. Катєшева[3], Л.В. Ніколайчук[4], С.Н. Попов [6], K.A. Johnson [7], A.M. Pappas[8], B.Ytrehus[11].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що на даний час фізична терапія жінок другого зрілого віку з остеохондрозом у поперекового відділу хребта у післялікарняному періоді це дійсно актуальна тема та значуще питання у відновленні хворих та адаптації їх до суспільства.

Формулювання мети дослідження. Мета дослідженняполягала у аналізі та виявленні сучасних підходів до фізичної терапії жінок другого зрілого віку з остеохондрозом хребта у поперековому відділі у післялікарняному періоді.

Результати дослідження.Остеохондроз хребта, як вважає А.І. Герус, це дегенеративно-дистрофічне враження міжхребцевого диску, в основі якого лежить первісна дегенерація пульпозного ядра диска з наступним розвитком реактивних змін у тілах суміжних хребців, міжхребцевих суглобах і зв'язковому апараті [1, с. 2].

За сучасними уявленнями остеохондроз відноситься до групи поліетіологічних, але монопатогенетичних захворювань. Це хронічне системне враження сполучної (хрящової) тканини, що розвивається на тлі існуючої уродженої або придбаної функціональної (переважно метаболічної) її недостатності. Реалізація дії визначеного генотипу в фенотипі обумовлюється численними як внутрішніми, так і середовищними факторами [4, с. 508].

А.І. Герус вважає, що зношуються переважно нижньошийні і нижньопоперекові сегменти внаслідок значних статичних і динамічних перевантажень цих відділів хребта [1, с. 42]. Остеохондроз у першу чергу вражає людей, що працюють у незручній статичній позі та страждають уродженими або придбаними захворюваннями кістково-м'язового апарату (незрощення дуг хребців, асиметрія суглобних відростків, відхилення від норми в кількості хребців. лордоз, кіфоз, сколіоз) [2, с. 36]. Тривале перебування в положенні сидячи або зігнувшись, підняття ваги перед собою, мікротравми суглобних поверхонь також сприяють розвиткові цього захворювання. О.В. Пєшкова вважає, що причиною його виникнення може бути спадкоємна схильність, вікові зміни, гостра і хронічна травма міжхребцевих дисків, порушення сегментарного кровообігу [5, с. 202].

Розвитку остеохондрозу сприяє обмеження рухової активності людини. Внаслідок зниження гравітаційного навантаження при гіподинамії з кісток вимивається кальцій, зменшується їхня маса і щільність, змінюється макро- і мікроструктура, знижується інтенсивність обмінних процесів кісткової і прилягаючої хрящової тканини [8, с. 224].

Фізична реабілітація при остеохондрозі - складний процес. До сих пір не існує методів лікування, здатних зупинити процес старіння організму. Однак правильно сплановане лікування здатне помітно сповільнити процес розвитку хвороби і запобігти виникненню її ускладнень, висловився В.А. Єпіфанов [2, с. 35]. Лікування протизапальних препаратами доповнюють міорелаксантами: мідокалм, баклофен, сирдалуд. Таке лікування дозволяє домогтися збільшення рухливості хребта за рахунок більш швидкої регресії больового синдрому і м'язового напруги. Крім того, описані вище міорелаксанти роблять деякий седативну дію, яке корисне для зниження нервозності пацієнтів з остеохондрозом. Якісне зниження інтенсивності болю при остеохондрозі допомагає попередити формування патологічних фіксацій хребта і виникнення депресивних станів пов'язаних з хронічним болем.

Обов'язковим компонентом повноцінної терапії є лікувальна фізкультура, зазначає В.А. Єпіфанов [2, с. 35]. При цьому широко використовуються вправи, які впливають на здорові ділянки, оскільки це сприяє посиленню м'язового і нервового тонусу в уражених відділах, підсилює крово- і лімфоток. Лікувальна гімнастика при остеохондрозі хребта спрямована не тільки на м'язи спини, а й на зміцнення м'язів шиї, преса, кінцівок. Лікувальна гімнастика при остеохондрозі хребта має вирішальне значення. Підготовка пацієнта до заняття лікувальною фізкультурою може проводитися за допомогою масажу. У гострій, на думку Л.В. Ніколайчука, стадії остеохондрозу - це розслабляючий масаж для зняття патологічної напруженості навколохребцевих м'язів, при відсутності виражених болів - тонізуючий масаж, «розігріває» м'язи перед фізичною активністю [4, с. 235]. Вибір конкретного методу та прийомів впливу залежить від клінічних проявів захворювання хребта та їх вираженості, механізмів ураження, супутніх захворювань, індивідуальних особливостей, віку хворого з урахуванням показань і протипоказань.

І.А. Катєшева зазначає, що при масажі поперекової або крижової областей треба звертати увагу на больові точки [3, с. 13]. Навколо цих місць і безпосередньо в больової точки слід проводити особливо ретельне опрацювання. Для усунення внутрішньо-дискового переміщення драглистого ядра рекомендують методи мануальної терапії. Метою мануальної терапії є відновлення нормальних співвідношень окремих елементів хребетного сегменту. Проводячи її, прагнуть усунути підвивихи суглобів або їх дислокації. Сучасний рівень фізіотерапевтичних засобів і процедур, зазначає С.Н. Попов, поступово виводить їх на основні ролі в комплексі заходів, що застосовуються при терапії остеохондрозу. Незаперечною перевагою фізіотерапії є вибірковість впливу безпосередньо на вогнище хвороби [6, с.206].

Застосування фізіотерапевтичних методів дозволяє м'яко впливати на організм і не зачіпати інші органи і тканини. При цьому ефективність комплексного лікування остеохондрозу істотно підвищується. Фізіотерапія остеохондрозу краща для літніх людей, тому що в меншій мірі впливає на виникнення загострень інших хронічних захворювань. І.А. Катєшева зазначає, що ефективним видом фізичної активності при остеохондрозі поперекового відділу хребта є ходьба [3, с. 29]. Під час ходьби до роботи залучаються основні м’язові групи, помірно збільшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується витрата енергії. Слід зазначити, що ходьбу легко дозувати. Для отримання оптимального ефекту, ходьбі слід приділяти 40 хвилин. Чотири рази на тиждень, при цьому частота серцевих

скорочень повинна складати не менше 60% максимально.

Особливий інтерес в реабілітації представляє стретчинг. Він є одним з нових напрямків у лікуванні дегенеративно-дистрофічних уражень хребта (остеохондрозу) є використання стретчингу [5, с. 53].

Поняття терміну стретчинг походить (від англ. «stretching») – розтягування. За визначенням K. Johnson, стретчинг – це система фізичних вправ, які включають розтягування різних частин тіла [7, с. 164].

Виконання вправ стретчингу здійснює різноплановий вплив на організм людини: розвиває м'язове відчуття, вміння визначати напруження і розслаблення в своєму тілі, заспокоюють, тонізують, покращують настрій, підготовка організму до психофізичних навантажень, попереджує явище «крепатури», розвивають фізичні якості.

При розтягуванні хребтового стовпа збільшуються міжхребцеві проміжки, зменшується ущемлення нервових волокон, відновлюється циркуляція крові та лімфи, зникає біль, «закам'янілість» м'язів [29, с. 89]. Позитивний вплив стретчингу визначається двома факторами: індивідуальною метою та завданням, контекст яких може бути біологічним, психологічним, соціологічним або філософським, і засобами (методами) досягнення поставленої мети.

Дослідження О.В. Пєшкової, доводять, що для профілактики дегенеративно-дистрофічних уражень хребта в комплексі різних лікувальних і профілактичних заходів успішно використовується плавання [5, с. 103]. Слід враховувати, що займатися цим видом спорту можна лише за відсутності болю в хребті і кінцівках. Плавання є ефективним засобом профілактики остеохондрозу поперекового відділу хребта, оскільки вода розслабляє м'язи і збільшує амплітуду рухів у суглобах. Гідравлічний тиск та підйомна сила води завжди допомагають покращити функцію суглобів, знижують біль, покращують загальний стан. Займаючись плаванням, слід уникати охолоджувань, протягів, тобто чинників, які можуть спровокувати загострення дегенеративно-дистрофічних уражень поперекового відділу хребта. Найбільш ефективним є плавання на спині. Оскільки при цьому створюються оптимальні умови функціонування найрухоміших відділів хребта: розслаблюються м'язи спини і шиї, знижується навантаження на міжхребетні диски у міру зменшення вигинів хребта і гравітації, збільшуються проміжки між хребцями і знижується тиск на нервові корінці в місцях їх виходу з хребетного каналу. Після лікарняного періоду рекомендується санаторно-курортний етап. Досить ефективне санаторно-курортне лікування в санаторіях з радоновими водами [6, с. 340]. Основним чинником даних ванн є інертний газ радон, розпад якого супроводжується а-випромінюванням. Лікувальні ефекти: протизапальний (репаративно-регенеративний), аналгетичний, метаболічний, імуностимулюючий, судинорозширювальний. Основна мета всіх терапевтично-реабілітаційних заходів полягає в зміцненні м'язово-зв'язкового апарату і створенні умов для його функціонування. Перш за все, необхідно налагодити свій побут, правильно спланувати відпочинок, організувати трудові процеси так, щоб усунути або понизити вплив виробничих чинників. Для попередження рецидивів захворювання необхідні: постійні заняття фізкультурою, щоденна гімнастика з використанням спеціальних вправ для тулуба, навчання обґрунтованим прийомом виробничих операцій, виключення впливу шкідливих виробничих чинників (робота в статично незручній позі тощо).

Висновки. Фізична терапія жінок другого зрілого віку з остеохондрозом хребта у поперековому відділі у післялікарняний період спрямована проти патогенезу захворювання та провідних синдромів, що проявляються у кожного конкретного хворого. До програм фізичної терапії при попереково-крижовому остеохондрозі хребта входять різні поєднання ЛФК, масажу та фізіотерапевтичного лікування, мануальної терапії та постізометричної релаксації. З цією метою використовується комплекс лікувально-відновлювальних заходів, що включає застосування лікувальної фізкультури, масажу, фізіотерапії, фітнес-програм та механотерапевтичних пристроїв.

Література

1. Герус А. И. Остенохондроз, лечение, реабилитация, профилактикасредствамии методами физическойкультуры / А.И Герус, А.С. Яювская , Е.В. Орлова // Минск, 2003. – 20с.
2. Епифанов В.А. Остенохондрозпозвоночника / В. А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М. :Медпрессинформ, 2004. – 83 с.
3. Катешева И.А. Оздоровительная методика при остеохондрозе / И.А. Катешева. – М. :Эксмо-Пресс, 2002. – 62 с.
4. Николайчук Л.В. Какбыстровылечить остеохондроз / Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук, Г.Н. Зинкевич. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 316 с.
5. Пешкова О. В.Физическаяреабилитацияспортсменов при остеохондрозе пояснично-крестцовогоотделапозвоночника на тренирующемдвигательном режиме / О. В. Пешкова, А. Г. Гончаров // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2012. – № 5, ч. 2. – С. 103-107.
6. Попов С.Н. Физическаяреабилитация : [учебник для студентоввысшихучебных заведений] / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. − 602 с.
7. Johnson K.A, Dennis KA.Osteochondritisdissecansin a beagle /AustVet J. – 2008. – Vol. 54. – P. 364
8. Olstad K., Ytrehus B., Ekman S., Carlson C.S. Early lesion ofarticularosteochondrosisinthedistalfemuroffoals / VetPathol. – 2011. – Vol. 48. – P. 1165-1175
9. Pappas A.M. Osteochondrosisdissecans /ClinOrthopRelatRes. – 1981. – Vol. 158. – P. 59-69
10. Ytrehus B., Carlson C.S., Ekman S. Etiologyandpathogenesisofostheochondrosis/ VetPathol. – 2007. – Vol. 44. – P. 429-448

Кормільцев В.В.,
к.фіз.вих., старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Марценюк І.М.
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА

Мета - проаналізувати сучасні підходи та уявлення про застосування засобів та методів фізичної реабілітації спортсменів із остеохондрозом хребта. Матеріал і методи дослідження - аналіз і узагальнення зарубіжних і вітчизняних даних спеціальної науково-методичної літератури з питань статистики спортивного травматизму, сучасних методів відновлювального лікування і фізичної реабілітації спортсменів-представників різних видів спорту із остеохондрозом хребта. Результати. Рання комплексна фізична реабілітація спортсменів з дегенеративно-дистрофічними змінами тканин хребта дозволяє, як найшвидше повернути спортсмена до звичних тренувань і відновити спортивну працездатність. Висновки. Останніми роками немедикаментозні методи все ширше використовуються при лікуванні дистрофічних захворювань хребта і їх рефлекторних проявів. Застосування цих методів економічно виправдано, не вимагає особливих умов та не супроводжується ускладненнями, які відзначаються при використанні лікарських препаратів.

Ключові слова: *фізична реабілітація, остеохондроз хребта, спортсмени.*

Кормильцев В.В., Марценюк И.М. Современные подходы к физической реабилитации спортсменов с остеохондрозом позвоночника. *Цель - проанализировать современные подходы и представления о применении средств и методов физической реабилитации спортсменов с остеохондрозом позвоночника. Материалы и методы исследования - анализ и обобщение зарубежных и отечественных данных специальной научно-методической литературы по вопросам статистики спортивного травматизма, современных методов восстановительного лечения и физической реабилитации спортсменов-представителей различных видов спорта с остеохондрозом позвоночника. Результаты. Ранняя комплексная физическая реабилитация спортсменов с дегенеративно-дистрофическими изменениями тканей позвоночника позволяет, как можно быстрее вернуть спортсмена к привычным тренировкам и восстановить спортивную работоспособность. Выводы. В последние годы немедикаментозные методы все шире используются при лечении дистрофических заболеваний позвоночника и их рефлекторных проявлений. Применение этих методов экономически оправдано, не требует особых условий и не сопровождается осложнениями, которые отмечаются при использовании лекарственных препаратов.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, остеохондроз позвоночника, спортсмены.*

Kormiltsev V.V., Martseniuk I.M. Modern approaches to physical rehabilitation of athletes with back pain. *The purpose: to analyze modern approaches and ideas about application of tools and methods of physical rehabilitation of athletes with back pain. Material and methods of research: analysis and generalization of foreign and domestic data of special scientific and educational literature on the statistics of sports injuries, modern methods of restorative treatment and physical rehabilitation of athletes, representatives of various kind of sports with back pain. Results. Early complex physical rehabilitation of athletes with degenerative and dystrophic changes in the spine tissue allows to perfom the quickest return of the athlete to the usual training process and restoring athletic performance. Conclusions. In recent years, non-medicated methods are increasingly used in the treatment of dystrophic diseases of the spine and their reflex manifestations. The using of these methods is economically justified, does not require special conditions and is not accompanied by complications which are noted when using drugs.*

Key words: *physical rehabilitation, back pain, athletes.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Спорт вищих досягнень постійно вимагає від спортсмена нових фізичних зусиль на рівні граничного функціонування систем організму, що забезпечують м'язову діяльність. Це диктує проведення заходів по відновленню повноцінного функціонування систем і органів, працездатності атлета після інтенсивних навантажень. Інтенсивні навантаження призводять до виникнення мікротравматизації і травматизації тканин хребта у спортсменів, що надалі створюють умови для розвитку остеохондроза хребта (S.S. Shulz et al., 2017) [15, с. 1205]. Спортсмени характеризуються більш високим рівнем фізичної активності, який може підвищити ризик розвитку остеохондрозу хребта. А хронічна форма остеохондрозу є важливим розладом у спортсменів, що може негативно вплинути на їхню ефективність у змаганнях. Висока гнучкість, час, витрачений на тренування і змагання, є великим фактором, що несе за собою збільшенням механічних деформацій і, таким чином, збільшення рівня напруження опорно-рухового апарату (ОРА), а таким чином, збільшення ризику травматизації хребтового стовпа (J. Heidari et al., 2016) [13, с. 31].

Наявність патологічних або передпатологічних змін, характерних для остеохондрозу хребта, у спортсменів нерідко перешкоджають вдосконалення їх фізичних якостей, а нераціональний підхід до тренувального процесу без обліку наявних змін призводить до порушення тренувального циклу, зниження спортивної працездатності і результативності, а іноді може бути причиною інвалідності спортсменів (J. Müller et al., 2017) [12, с. 448]. Та за останні

роки немедикаментозні методи все ширше використовуються у спортсменів при лікуванні дистрофічних захворювань хребта і його їх рефлекторних проявів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі лікування остеохондрозу та його ускладнень проводять заходи за допомогою консервативних методів, спрямованих на усунення больового синдрому, порушень функції спинномозкових корінців і попередження прогресування дистрофічнихзмін у структурах хребта (K. Trompeter et al., 2018) [14, с. 240].

С.Шалда, Ю. Попадюха (2014) наводять в своїй роботі особливості застосування засобів фізичної реабілітації (ФР) у профілактиці травм поперекового відділу хребта спортсменів [11, с. 252,259]. Авторами розроблено основи концепції профілактики ушкоджень поперекового відділу пауерліфтерів із застосуванням технічних засобів з нестійкою опорою: фітбол, BOSU, вібротренажер ViaGym. Проведено експериментальні дослідження, що дозволили попередити травми спортсменів у пауерліфтингу, підвищити їх спортивні результати з вправи «тяга».

В дослідженні Д.Д. Дальського та співавт. (2015) представлені нові методи програми ФР спортсменів з професійними захворюваннями, нові методики лікувального застосування вже відомих фізичних факторів, а також надано рекомендації щодо оптимального поєднання фізіобальнеофакторів в залежності від захворювання або травми [8, с. 76]. Проте, не дивлячись на значну поширеність реабілітаційних методик, в практичній медицині відсутні систематизовані рекомендації для спортивних лікарів і тренерів по реабілітаційних програм. У дослідженні також представлені алгоритми виявлення і нові програми реабілітації спортсменів з професійними захворюваннями, найбільш що зустрічаються і поширеними. В роботі О.Н. Полякової (2012) встановлено, що поява больового синдрому поперекового відділу хребта перешкоджає повноцінному тренувальному процесу, а саме сприяє зниженню м'язової сили, підвищення загального тонусу м'язів, обмежує рухливість хребта і суглобів нижніх кінцівок [6, с. 46]. Автором була розроблена і обгрунтована методика оздоровчої фізичної культури спортсменів, які займаються ігровими та швидкісно-силовими видами спорту, яка дозволяє усунути больовий синдром при вертеброгенній патології, проводити корекцію деформації хребта, зміцнювати м'язовий корсет.

Загалом, завданням реабілітації спортсменів є відновлення їх психосоматичного здоров'я, загальної і спеціальної працездатності після перенесених захворювань і травм. Зберігаючи багато рис, властивих реабілітації хворих не спортсменів та інвалідів, реабілітація спортсменів в той же час суто специфічна, перш за все за кінцевими своїми цілями - відновлення специфічних рухових особливостей і навичок спортсменів, що вимагає інших форм організації, засобів і методів відновлення.

Мета роботи – проаналізувати сучасні підходи та уявлення про застосування засобів та методів фізичної реабілітації спортсменів із остеохондрозом хребта.

Матеріали і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети нами застосовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення зарубіжних і вітчизняних даних спеціальної науково-методичної літератури з питань статистики спортивного травматизму, сучасних методів відновлювального лікування і фізичної реабілітації спортсменів-представників різних видів спорту із остеохондрозом хребта.

Результати дослідження. Великий експертний інтерес наукових працівників, спортивних лікарів, тренерів і фізичних реабілітологів на сьогоднішній день викликають дегенеративно-дистрофічні ураження ОРА і, власне, остеохондроз хребта у спортсменів. На сьогодні стан захворюваності спортсменів представників всіх видів спорту показують, що на першому місці за частотою поширення стоять хронічні запальні і дегенеративні зміни ОРА, що є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. Рання комплексна ФР спортсменів з дегенеративно-дистрофічними змінами тканин хребта дозволяє, як найшвидше повернути спортсмена до звичних тренувань і відновити спортивну працездатність. Послідовно підібрані процедури з урахуванням рухового режиму мають найкращий терапевтичний ефект на організм спортсмена, що дозволяє спортсмену повернутися до спорту та досягнути тривалої ремісії [3, с. 48].

О. Гончаров (2018) в своєму дослідженні оцінював ефективність програми ФР на підставі вивчення динаміки показників емпіричного дослідження, вертебро-неврологічної симптоматики та біогеометричного профілю у борців – ветеранів спорту з остеохондрозом попереково-крижового відділу хребта [2, с. 60]. За підсумками проведеного дослідження було виявлено статистично значущу динаміку показників емпіричного дослідження, параметрів біогеометричного пофілю у борців – ветеранів спорту основної групи, які проходили курс фізичної реабілітації за розробленою програмою із застосуванням лікувальної гімнастики, вправами в постізометричній релаксації, тракційним впливом у воді.

Так, в роботі Д.Д. Совтисік (2018) розроблені теоретичні обґрунтування профілактичних заходів і створена спеціальна класифікація фізичних вправ, яка дає можливість формувати з них модулі і комплекси для легкоатлетів, що страждають остеохондрозом хребта [9, с. 330]. На думку автора, для створення фізкультурних програм профілактики остеохондрозу хребта в першу чергу слід застосувати принцип перманентної регуляції біомеханіки хребта і принципів трофічної достатності міжхребцевого диска. Обидва цих принципи в значній мірі можуть бути впроваджені в життя за рахунок виконання тими особами, що тренуються, загальнорозвиваючих вправ патогенетичного спрямування у вигляді модулів. Модуль, що виступає як превентивний набір – блок фізичних вправ, може бути використаний самостійно і в сукупності з будь-якою формою рухової активності, гармонізуючи її дію на хребет, попереджаючи синдроми остеохондрозу. Але, при цьому в роботі не наведені параметри дозування навантаження та застосування інших засобів ФР, тому запропонована програма не може бути використана, як комплексна.

В дослідженні Ю.А. Попадюхи, Ж.С. Полтавець (2017) розглянуті особливості типових пошкоджень хребта спортсменок художньої гімнастики, розробки програми превентивної ФР ушкоджень поперекового відділу хребта в художній гімнастиці з застосуванням в якості складових компонент програми сучасних комп'ютеризованих систем с біологічним зворотним зв'язком, технічних засобів для виконання спеціальних фізичних вправ [7, с. 98].

Як стверджує Б.Ю. Біліченко (2015), проблема комплексної ФР спортсмені 18-28 років з остеохондрозом поперекового відділу хребта є досить актуально та доцільною для дослідження [1,с. 8]. На сьогоднішній день остеохондроз поперекового відділу хребта займає одне з лідируючих місць серед населення. Дане захворювання являє собою сукупність дегенеративно-дистрофічних порушень, що вражають міжхребетні диски. Основне завдання комплексної ФР при остеохондрозі - зміцнення м'язового корсету, оскільки саме розвинені м'язи здатні зменшити навантаження на міжхребцеві диски і, відповідно, зменшити прояви поперекового остеохондрозу або ж запобігти появі остеохондрозу взагалі. Щоб вирішити поставлені завдання для реабілітації спортсменів 18-28 років з остеохондрозом поперекового відділу хребта на поліклінічному етапі автором розроблено програму ФР, яка крім традиційних засобів та методів реабілітації включала і сучасні засоби такі як, лікувальна гімнастика, масаж та працетерапія.

Е.В. Макарова, І.В. Василь'єва (2014) у своєму дослідженні проаналізували традиційні заходи відновлення спортивної працездатності спортсменів з остеохондрозом хребта у поліклінічних умовах лікування [4,с. 88]. Практичні та клінічні дослідження показали, що етіопатогенез травм і захворювань ОРА у спортсменів різних спеціальностей відбувається аналогічно. Тому відновлення спортивної працездатності в період медичної реабілітації не відрізняється від лікування звичайних хворих. Авторами запропоновано алгоритм ФР, що спрямовано швидкому відновлення здоров'я спортсменів і повернення їх до спортивних тренувань, а також проведення лікувальної гімнастики зі спеціальними предметами, такими як балансувальний диск і профілактор "Osan". В дослідженні А.О. Юрченка та співавт. (2013) аналіз карт диспансерного обліку дозволив встановити, що проблема захворювання хребта і його травм у фехтувальників високої кваліфікації - одна з найбільш актуальних [10, с. 307]. Тому відновлення спортивної працездатності спортсменів і профілактика отримання травм і захворювань опорно-рухового апарату, в тому числі і хребта, у фехтуванні, є важливим питанням, що вимагає рішення. Огляд спеціальної літератури дозволив виявити найбільш поширені і ефективні засоби ФР, а також практичні та методичні рекомендації їх використання при травмах і захворюваннях хребта. З огляду на це, автори вважають, що перспектива подальших досліджень полягає в складанні програми з фізичної реабілітації травм і захворювань хребта висококваліфікованих фехтувальників на основі індивідуального підходу, а також перевірка її ефективності.

Робота В.Б. Мар'ясиса (2011) присвячена методам ефективного покращення спондилометричних показників спортсменів високої кваліфікації при використанні трьохступінчатого масажу та складається з: елементів класичного масажу, масажу, глибоких тканин за допомогою впливу на тригерні точки, квазиметричної техніки розтягування поверхневих тканин в області хребтового стовпа [5, с. 100 – 104]. У дослідженні брали участь 45 осіб - експериментальна група, 38 спортсменів (фігурне катання, пляжний футбол, вітрильний спорт, вільна боротьба) і контрольна група - 19 неспортсменів у віці від 18 до 27 років. Зміни характеристик хребетового стовпа відстежувалися за допомогою комплексу інструментальних і розрахункових методів, що включають гоніометрія, спондилометрію і розрахунок на їх основі спондилометричних показників. Проте, в роботі не наведені періодизація процесу ФР та відсутні проти покази до застосування масажним технікам.

Висновки та обговорення дослідження. Таким чином, застосування фізичної реабілітації є невід'ємною ланкою оздоровлення спортсменів, що припинили активні спортивні тренування. Останніми роками немедикаментозні методи все ширше використовуються при лікуванні дистрофічних захворювань хребта і їх рефлекторних проявів. Застосування цих методів економічно виправдано, не вимагає особливих умов та не супроводжується ускладненнями, які відзначаються при використанні лікарських препаратів. Проте досі залишається дискусійним питання про те, які дії та їх поєднання раціонально використовувати при тій або іншій формі захворювання залежно від клінічних проявів остеохондрозу у спортсменів.

На сьогодні стан захворюваності спортсменів представників всіх видів спорту показують, що на першому місці за частотою поширення стоять хронічні запальні і дегенеративні зміни ОРА, що є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. Рання комплексна ФР спортсменів з дегенеративно-дистрофічними змінами тканин хребта дозволяє, як найшвидше повернути спортсмена до звичних тренувань і відновити спортивну працездатність.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці програми фізичної реабілітації для спортсменів із остеохондрозом хребта, в залежності від дислокації вогнища ураження та спортивної спеціалізації.

Література

1. Біліченко Б. Ю. Комплексна фізична реабілітація спортсменів 18-28 років з дорсалгіями поперекового відділу хребта на поліклінічному етапі / Б. Ю. Біліченко. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – №4. – С. 7–9.

2. Гончаров О. Динаміка показників емпіричного дослідження та біогеометричного профілю у борців-ветеранів спорту з остеохондрозом попереково-крижового відділу хребта / О. Гончаров. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – №4. – С. 58–62.

3. Макарова Е. В. Алгоритм фізичної реабілітації на поліклінічному етапі лікування спортсменів при остеохондрозі хребта / Е. В. Макарова, І. В. Василь'єва. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №12. – С. 49–53.

4. Макарова Е. В. Ефективність застосування програми фізичної реабілітації спортсменів з дегенеративно-дистрофічними змінами тканин хребта / Е. В. Макарова, І. В. Василь'єва. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – №4. – С. 87–93.

5. Марьясис В. Б. Эффективность воздействия элементов трехступенчатого массажа на показатель симметрии, подвижности, кривизны позвоночного столба у спортсменов высокой квалификации / В. Б. Марьясис. // Вестник спортивной науки. – 2011. – №3. – С. 31–36.

6. Полякова О. Н. Применение комплексной методики оздоровительной физической культуры с использованием электромиографической обратной связи у спортсменов с болевым синдромом в поясничном отделе позвоночника / О. Н. Полякова. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. – С. 43–47.

7. Попадюха Ю. А. Современные технические средства программы превентивной физической реабилитации повреждений поясничного отдела позвоночника спортсменок художественной гимнастики / Ю. А. Попадюха, Ж. С. Полтавец. // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – №3. – С. 98–121.

8. Программы реабилитации спортсменов с профессиональными заболеваниями / Д. Д.Дальский, И. А. Афанасьева, Э. В. Науменко, С. В. Матвеев. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №11. – С. 76–80.

9. Совтисік Д. Д. Деякі особливості профілактики остеохондрозу хребта у спортсменів / Д. Д. Совтисік. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2018. – №11. – С. 325–331.

10. Физическая реабилитация при болевых синдромах у фехтовальщиков высокой квалификации / А. А.Юрченко, И. В. Колтыго, И. В. Ревуцкий, Б. С. Гуриненко. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та соціальна психологія. – 2013. – №23. – С. 31–37.

11. Шалда С. К вопросу профилактики повреждений поясничного отдела позвоночника в пауэрлифтинге средствами физической реабилитации / С. Шалда, Ю. Попадюха / Физическое воспитание, спорт и здоровье человека: Материалы всеукраинской научно-практической конференции. - 2014.- С. 251 – 260.

12. Back pain prevalence in adolescent athletes / [J. Müller, S. Müller, J. Stoll et al.]. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2017. – №27. – pp. 448–454.

13. Parameters of low back pain chronicity among athletes: Associations with physical and mental stress / [J. Heidari, T. Mierswa, J. Kleinert et al.]. // Physical Therapy in Sport. – 2016. – №21. – pp. 31–37.

14. Prevalence of Back Pain in Elite Athletes / T.Trompeter, D. Fett, G. Brüggemann, P. Platen. // Dtsch Z Sportmed. – 2018. – №69. – pp. 240–246.

15. Shulz S. S. Severe back pain in elite athletes: a cross-sectional study on 929 top athletes of Germany / S. S. Shulz, K. Lenz, K. Büttner-Janz. // European Spine Journal. – 2016. – №25. – pp. 1204–1210.

References.

1. Bilichenko, B. Yu. (2015) Complex physical rehabilitation of athletes 18-28 y.o with dorsalgia of the lumbar spine at the clinic stage. Scientific Journal of Drahomanov's SPU. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical culture and sports), 4, 7–9.

2. Honcharov, O. (2018) Dynamics of indicators of empirical research and biogeometric profile of the fighters-veterans of sport with low back pain. Slobozhansky Scientific and Sport Herald, 4, 58–62.

3. Makarova, E. V. & Vasylieva, I.V. (2014) Algorithm of physical rehabilitation at the polyclinic stage of treatment of athletes with back pain. Journal of Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports,12, 49–53.

4. Makarova, E. V. & Vasylieva, I.V. (2014) Effectiveness of the physical rehabilitation program of the athletes with degenerative and dystrophic changes in the spinal tissues. Journal of Drahomanov's SPU. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical culture and sports), 4, 87–93.

5. Mar'iasis, V. B. (2011) The effectiveness of the influence of the elements of a three-stage massage on the symmetry, mobility, curvature of the spinal column in athletes of high qualification. Bulletin of Sports Science, 3, 31–36.

6. Polyakova, O. N. (2012) The using of complex methods of recreational physical culture using electromyographic feedback in athletes with low back pain. Journal of Theory and Practice of Physical Culture, 3, 43–47.

7. Popadiukha, Yu. A. & Poltavets, Zh. S. (2017) Modern technical tools in the preventive physical rehabilitation program of injuries in the lumbar spine of athletes from the rhythmic gymnastics. The Journal of Modern Health Saving Technologies, 3, 98–121.

8. Dal'skiy, D.D., Afanasieva, I.A., Naumenko, E.V. & Matveev. S.V. (2015) The rehabilitation programs for the athletes with occupational diseases. The Scientific Notes of the P.F. Lesgaft's University, 11, 76–80.

9. Sovtysik, D. D. (2018) Some features of prevention of the back pain at the athletes. The Journal of Kamianets-Podil'skyy National University named after Ivan Ohienko, 11, 325–331.

10. Yurchenko, A.A., Koltygo, I.V., Revutskiy, I.V. & Hurinenko, B.S. (2013) Physical rehabilitation of pain syndromes of the high-qualified fencers. Journal of Drahomanov's SPU. Series 19. Correctional education and social psychology, 23, 31–37.

11. Shalda, S. & Popadiukha, Yu. (2014) On the issue of prevention of damage to the lumbar spine in powerlifting by the physical rehabilitation tools. Physical education, sport and human health: Materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference, 251 – 260.

12. Müller, J., Müller S., Stoll, J., Fröhlich, K., Otto, C. & Mayer, F. (2017) Back pain prevalence in adolescent athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27, 448–454. DOI: 10.1111/sms.12664

13. Heidari, J., Mierswa, T., Kleinert, J., Ottl, I., Levenig, C., Hasenbring, M. & Kellman M. (2016) Parameters of low back pain chronicity among athletes: Associations with physical and mental stress. Physical Therapy in Sport, 21, 31–37. DOI:10.1016/j.ptsp.2016.03.003

14. Trompeter, T., Fett, D., Brüggemann, G. & Platen P. (2018) Prevalence of Back Pain in Elite Athletes. Dtsch Z Sportmed, 69, 240–246.

15. Shulz, S. S., Lenz, K. & Büttner-Janz, K. (2016) Severe back pain in elite athletes: a cross-sectional study on 929 top athletes of Germany. European Spine Journal, 25, 1204–1210.

Круцевич Т.Ю.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Іванік О.Б.
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Погасій Л.І.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київського національного торговельно-економічного університету

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.

У статті представлено результати порівняльного аналізу відповідей чоловіків і жінок другого зрілого віку на питання неспецифічного опитувальника SF-36 для визначення якості життя на основі індивідуальних сукупних ознак самопочуття, характерних для даної людини у фізичному та психічному відношенні на момент заповнення анкети. Коротка форма оцінки здоров'я SF-36 є одним з найпоширеніших методів вимірювання якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. Опитувальник відображає загальне благополуччя і ступінь задоволеності тими сторонами життєдіяльності людини, на які впливає стан здоров'я. Виявлено залежність фізичного і емоційного стану від вікових особливостей. Залежність емоційної та психічної складових від фізичного здоров'я. Визначено чинник зниження рухової активності з віком, як фактор, який впливає на якість життя.

Ключові слова: *опитувальник SF-36, якість життя, другий зрілий вік, рухова активність.*

Круцевич Т.Ю., Иваник О.Б., Погасий Л.И. Качество жизни и физическая активность мужчин и женщин второго зрелого возраста. *В статье представлены результаты сравнительного анализа ответов мужчин и женщин второго зрелого возраста на вопросы неспецифического опросника SF-36 для определения качества жизни на основе индивидуальных совокупных признаков самочувствия, характерных для данного человека в физическом и психическом отношении на момент заполнения анкеты. Краткая форма оценки здоровья SF-36 является одним из самых распространенных методов измерения качества жизни, связанного со здоровьем. Опросник отражает общее благополучие и степень удовлетворенности теми сторонами жизнедеятельности человека, на которые влияет состояние здоровья. Выявлена зависимость физического и эмоционального состояния от возрастных особенностей. Зависимость эмоциональной и психической составляющих от физического здоровья. Определен фактор снижения двигательной активности с возрастом, как маркер, влияющий на качество жизни.*

Ключевые слова: опросник SF-36, качество жизни, второй зрелый возраст, двигательная активность.

Krutsevych T., Ivanik O., Pogasiy L. Quality of life and physical activity of men and women of the second mature age. *The article presents the results of a comparative analysis of the answers of men and women of the second mature age to the question of a non-specific questionnaire SF-36 for determining the quality of life on the basis of individual aggregate signs of well-being characteristic of a person physically and mentally at the time of filling in the questionnaire. A brief form of health assessment SF-36 is one of the most common methods for measuring the quality of life associated with health. The questionnaire reflects the general well-being and the degree of satisfaction with those aspects of human life, which is affected by health. Dependence of physical and emotional state on age characteristics was revealed. Dependence of emotional and mental components from physical health. The factor of reduction of motor activity with age is determined, as a factor influencing the quality of life.*

Key words*: questionnaire SF-36, quality of life, second mature age, physical activity.*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний час широко визнано, що на здоров'я населення визначальним чином впливають різні соціальні та екологічні детермінанти, які лежать поза сферою прямого контролю будь-якого з окремо взятих міністерств або інших державних органів. Тому для вирішення

сьогоднішніх складних проблем охорони здоров'я необхідний новий підхід – на основі інтегрованого стратегічного керівництва в інтересах здоров'я [3].

Однак для того, щоб задовольнити потребу людини у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку, треба з'ясувати її наявність. Потреба визначається як нестача конкретного блага: певного предмета чи явища, що сприяє розвитку суб'єкта й одночасно вимагає його відновлення [3].

Автор ряду серйозних досліджень категорії якості життя Ю. Крупнов говорить наступне: якість життя – категорія, за допомогою якої характеризують істотні обставини життя населення, що визначають ступінь гідності та свободи особистості кожної людини [11].

Різні дослідники розширюють і доповнюють це визначення, зауважуючи, що «якість життя - оцінка всіх аспектів нашого життя, включаючи, наприклад, то, де ми живемо, як ми живемо і як ми себе поводимо. Воно включає такі чинники, як сімейні взаємини, фінанси, проживання і задоволеність роботою» [4, 14, 15, 16]. Ряд дослідників характеризує якість життя як «здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно свого становища і отримувати задоволення від життя» [9, 15].

Відповідно до думки ООН, соціальна категорія якості життя включає 12 параметрів, з яких на першому місці стоїть здоров'я. Європейська економічна комісія систематизувала вісім груп соціальних індикаторів якості життя, при цьому здоров'я також поставлено на перше місце. Отже, якість життя, пов'язане зі здоров'ям, можна розглядати як інтегральну характеристику фізичного, психічного і соціального функціонування здорової і хворої людини, засновану на його суб'єктивному сприйнятті [11].

За визначенням ВООЗ якість життя – це сприйняття індивідами їхнього положення в житті в контексті культури і системі цінностей, в яких вони живуть, відповідно до цілей, очікувань, норм і турбот. Якість життя визначається фізичними, соціальними та емоційними факторами життя людини, що мають для нього важливе значення і впливають на нього. Якість життя – це ступінь комфортності людини як всередині себе, так і в рамках свого суспільства [11].

Визначення «якість життя», яке запропонувало ВООЗ, істотно відрізняється від того, що мають на увазі під цим словосполученням більшість людей: для них «якість життя» асоціюється тільки з матеріальною складовою життя. Відзначимо, що лише в числі розвинених країн світу суспільство дозріло до усвідомлення, що здоров'я неможливо купити за гроші. Тому в цих країнах здоров'я сприймається як одна з найважливіших складових якості життя. З поняттям «якість життя» нерозривно пов'язане поняття «здоровий спосіб життя» [6].

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень. На жаль, більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя [13].

Низький рівень рухової активності експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я відносять до одного з важливих факторів ризику для здоров'я і однією зі значних причин смертності [2, 8].

Рухова активність - це одна з основних людських функцій. Це важливий фундамент здоров'я протягом усього життя. Відомі корисні ефекти фізичної активності для здоров'я включають зниження ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету і деяких форм раку, а також користь при комплексному лікуванні окремих хронічних станів. Крім того, вона позитивно впливає на психічне здоров'я - знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків хвороби Альцгеймера та інших форм слабоумства [10].

Коротка форма оцінки здоров'я SF-36 є одним з найпоширеніших методів вимірювання якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. В силу своєї неспецифічності опитувальник використовується для охоплення широких популяцій і може використовуватися для зіставлення різних популяцій [12].

Мета дослідження. Визначити якість життя чоловіків і жінок другого зрілого віку за допомогою неспецифічного опитувальника SF-36 на основі індивідуальних сукупних ознак самопочуття, характерних для даної людини у фізичному та психічному відношенні на момент заповнення анкети. Визначити чинник зниження рухової активності з віком, як фактор, який впливає на якість життя.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення. Методи математичної статистики. Результати дослідження оброблені із застосуванням «Microsoft Excel 2007». У всіх дослідженнях проводилася трансформація шкал опитувальника і підрахунок середніх значень його шкал.

36 пунктів опитувальника згруповані у вісім шкал: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування. Всі шкали формують два показника: душевне і фізичне благополуччя.

1. Фізичне функціонування (Physical Functioning - PF), відбиває ступінь фізичного стану, що обмежує виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по сходах, перенесення ваги і т.п.).

2. Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning - RP) - вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (роботу, виконання повсякденних обов'язків).

3. Інтенсивність болю (Bodily pain - BP) і її вплив на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу по дому і поза домом.

4. Загальний стан здоров'я (General Health - GH) – загальна оцінка свого стану здоров'я.

5. Життєва активність (Vitality - VT) має на увазі відчуття себе повним сил і енергії або, навпаки, знесиленим.

6. Соціальне функціонування (Social Functioning - SF), визначається ступенем, в якій фізичний або емоційний стан обмежує соціальну активність (спілкування).

7. Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role- Emotional - RE) передбачає оцінку ступеня, в якій емоційний стан заважає виконання роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи великі витрати часу, зменшення обсягу роботи, зниження її якості і т.п.).

8. Психічне здоров'я (Mental Health - MH), характеризує настрій, наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій [7].

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базах Національного авіаційного університету та Київського національного торговельно-економічного університету. В дослідженнях прийняли участь науково-педагогічні працівники та співробітники університетів в загальній кількості 103 особи (таб. 1).

Таблиця 1.

Респонденти, які прийняли участь у дослідженні

Жінки		Чоловіки	
40-49 років	50-59 років	40-49 років	50-59 років
n=22	n=28	n=27	n=26
22%	27%	26%	25%

Показник загального стану здоров’я жінок другого зрілого віку варіює в межах підвищеного показника якості життя і приблизно однаковий як в діапазоні 40-49 років – 67% так і в у віці 50-59 років – 62%. У чоловіків оцінка загального стану здоров’я з віком дещо покращується, таким чином в 40-49 років показник оцінки 62,5 %, а в 50-59 років – 75% (рис. 1). Показники шкали фізичне функціонування у жінок практично не відрізняються 82 і 86 % відповідно до вікових діапазонів. А чоловіки з віком відчувають значне погіршення яке відображає ступінь в якому фізичний стан перешкоджає виконанню фізичних навантажень з високого показника 97% у 40-49 років до середнього 58% у 50-59 років.

Хотілося б відмітити показник інтенсивності болю. У чоловіків і жінок в віковому діапазоні 40-49 років він практично однаковий 87 і 86,5% відповідно. Але з віком чоловіки інтенсивніше відчувають біль 75%, а показник інтенсивності болю жінок в тому ж віковому діапазоні 50-59 років покращується до 97% і виходить за межі високого показника якості життя. Якщо розглядати психологічний компонент здоров’я загалом, то всі складові шкали: психічне здоров’я, рольове функціонування, соціальне функціонування, життєва активність як чоловіків так і жінок другого зрілого віку варіюють на показниках «підвищений» і «середній», жодного високого показника нема. Низькі показники свідчать про наявність депресивних, тривожних переживань і наявності психічного неблагополуччя.

Вітальність рольового функціонування обумовленого фізичним станом як у чоловіків, так і у жінок обох вікових груп залишає бажати кращого і варіює в межах 72-79%, але у чоловіків показник незначно виростає, а у жінок падає, що може свідчити про зростання інтересу до роботи у чоловіків і згасання оного у жінок. Так, показник життєва активність, стабільний у середній межі якості життя і у чоловіків практично сталий, а у жінок з віком падає з 69% до 60% та переходить з підвищеного до середнього покажчика якості життя.

Можливо, такий стан пов'язаний з тим, що деякі жінки у віці 50-59 років виходять на пенсію і відчувають зниження життєвої активності. На таке становище речей вказують і дані шкали соціального функціонування які знижуються з 81% до 77% у жінок з віком, в той час коли у чоловіків в такому віці йде ймовірний підйом по кар’єрній щаблині і вони відмічають зростання показника соціального функціонування з 77% до 83%. Не зважаючи на сталий підйом показників шкал життєва активність і соціальне функціонування у чоловіків, показник рольове функціонування, обумовлений емоційним станом, що передбачає оцінку ступеня де емоційний стан заважає виконанню роботи або повсякденної діяльності, знижується з високого показника якості життя до підвищеного, з 80,5% у 40-49 років до 67% у 50-59 років.

Відповідно до нашої теорії про зайняття значних посад чоловіками у більш зрілому віці, в зв’язку з чим відбувається збільшення відповідальності, емоційне напруження чоловіків зростає і заважає нормальній діяльності. Слід зазначити, що зміни в стані психічного здоров'я знаходять своє відображення не тільки у відповідних показниках, але й у динаміці загального стану здоров’я та інтелектуальній діяльності.

Стійкість до подолання труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях – це невід'ємні складові психічного здоров'я, за даними опитувальника шкали даних психічне здоров'я для чоловіків і жінок у віці 40-49 років складають 73% і з віком неухильно падають до 67% і 62,5% відносно. Психічне здоров'я тісно пов'язане з соціальним благополуччям, саме жінки, які вийшли на пенсію в першу чергу відчувають на собі соціальну незахищеність і нестачу добробуту, тому показник якості життя психічне здоров’я у жінок віком 50-59 років знижується більше ніж на 10%.

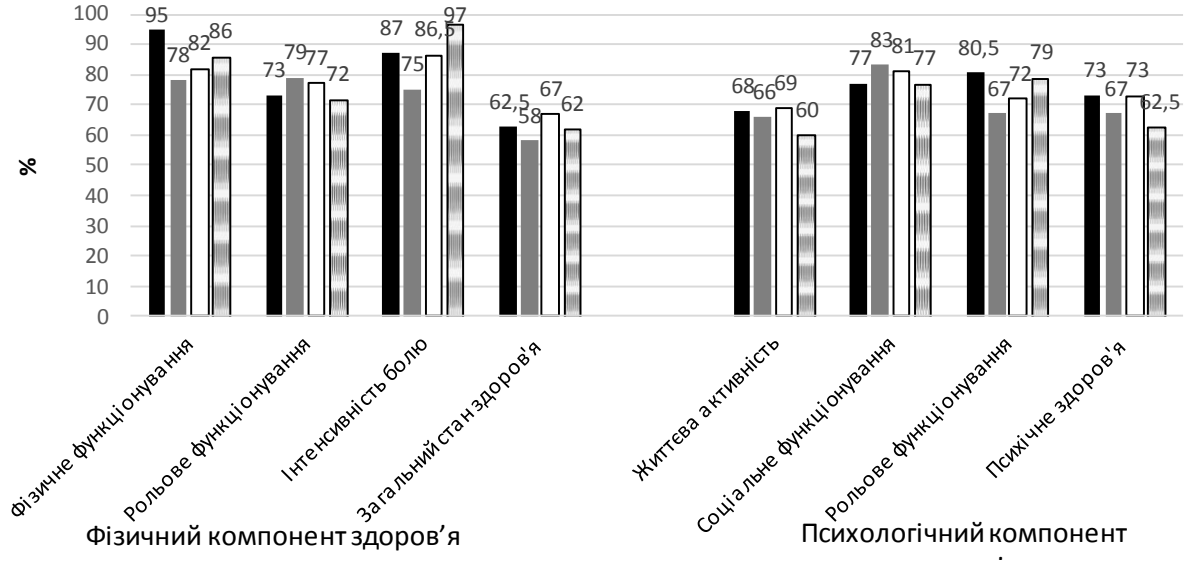


Рис. 1 Показники якості життя чоловіків і жінок другого зрілого віку,
- чоловіки 40-49 років, чоловіки 50-59 років, - жінки 40-49 років, - 50-59 років.

В дослідженнях Круцевич Т.Ю. [10], аналіз відповідей на питання про наявність стресу у чоловіків і жінок, з'ясував, що в основній масі чоловіки відчувають стрес на 10% більше, ніж жінки. Однак, після 50-ти років до 40% чоловіків відчувають стрес на 15% більше ніж жінки.

Вже доведено, що між стресом і суб'єктивним благополуччям спостерігається негативний взаємозв'язок, чим вище граничне значення стресу тим гірше якість життя людини [10].

В результаті спосіб життя чоловічого населення призводить до наявності явно виражених факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, які збільшуються з кожною віковою декадою життя – після 30-ти років – на 10%, після 40 років – на 20%, після 50-ти років – на 15% [10].

Дослідження проведені Імас Т.В. [5] свідчать, що з віком бажання займатися в фізкультурно-оздоровчих групах, як у чоловіків, так і у жінок знижується. Після 50 років займаються фізичними вправами 20% опитаних чоловіків і 28% жінок. Як результат малорухливого способу життя з ознаками стресу, у чоловіків ризик розвитку серцево-судинних захворювань починає прогресувати після 40 років, збільшуючись в порівнянні з попередньою декадою життя в два рази (з 24 до 48%). Прогресування цих змін триває після 50 років доходячи до 64%. У жінок також відзначається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань після 40 років але в два рази менше, ніж у чоловіків того ж віку. Після 50 років ризик розвитку серцево-судинних захворювань у жінок збільшується майже в два рази в порівнянні з попередньою декадою життя (59%), але на 5% менше, ніж у чоловіків того ж віку [5].

Здоровий спосіб життя, як валеологічна цінність входить в четвірку пріоритетних ознак фізично культурної людини, проте в різні вікові декади має різний пріоритет. Ймовірно, пріоритет здорового способу життя у дорослого населення носить скоріше декларативний характер, ніж практичний, пов'язаний з їхнім способом життя [5].

Наслідки малорухливого способу життя показані в багатьох дослідженнях [1, 4, 5, 6, 9, 10, 13], це не тільки ожиріння, серцево-судинні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату, а й розлади психіки починаючи від депресії і закінчуючи серйозними захворюваннями.

Висновки.

Показники шкал загального стану здоров'я і психічного здоров'я, як жінок так і чоловіків в обох вікових групах не виходить за межі середнього і з віком неухильно знижаються, що свідчить про погіршення якості життя, тобто фізичні та емоційні фактори людини, які і так не були на високому рівні, і мають для людини важливе значення і впливають на неї – погіршуються і посилюють негативний вплив на загальний стан здоров'я.

Підвищення якості життя має стати найважливішим пріоритетом. Пріоритетом для суспільства і держави, для кожної конкретної людина і його родини. Для цього необхідні цілеспрямовані дії з боку держави щодо підвищення рівня якості життя, зміцнення здоров'я населення, його рівня освіченості про необхідність активного способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у збільшенні вибірки, а також проведення динамічного дослідження якості життя осіб зрілого віку відповідно до статі, віку і гендерної приналежності за опитувальником SF-36 дозволять в подальшому дослідити додаткові критерії оцінки факторів життя людини для покращення якості життя.

Література

1. Александров В. В. «Качества жизни» концепции // Научный коммунизм: Словарь / Александров В. В., Амвросов А. А., Ануфриев Е. А. и др.; Под ред. А. М. Румянцева. // 4-е изд., доп. – М.: Политиздат, 1983. – 352 с.

2. Власова И. А. Биологический возраст и уровень здоровья пожилых лиц, занимающихся физическими тренировками / И. А. Власова // Сибирский медицинский вестник. – 2011. – № 5. – С. 65-68.

3. Єлісєєв О.П. //3-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с., ил. - (Практикум по психологии). - ISBN 978-5-49807-456-6.

4. Ильичёв Л. Ф. Качество жизни. Философский энциклопедический словарь. // Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов. / – М.: Советская энциклопедия, 1983.

5. Имас Т.В. Управление организационно-методическим обеспечением физкультурно-оздоровительными услугами разных групп населения : дис. канд. наук по физ. восп. и спорта : 24.00.02 / . – Киев, 2013. – 238 с.

6. ИССЛЕДОВАНИЯ, Стрижов С.А. Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-put-k-povysheniyu-kachestva-zhizni.

7. Інструкція по обробці даних, отриманих за допомогою опитувальника SF-36 http://therapy.irkutsk.ru/doc/sf36a.pdf.

8. Коробейніков Г. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 60-63.

9. Коц Я.И. Качество жизни у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. // Я.И. Коц, Р.А Либиц / Кардиол., 1993, 5, С. 66-72.

10. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. // Т.Ю. Круцевич / Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал. - № 1. – Дніпро, 2018. – С. 175 – 186.

11. Материал Psylab.info – энциклопедии психодиагностики http://psylab.info/Качество_жизни.

12. МЕТОДИКА: Краткая форма оценки (Medical Outcomes Study-Short Form (MOS SF-36 (John E. Ware) https://sites.google.com/site/test300m/sf36.

13. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfkdf.

14. Стёпин В. С. Качество жизни – Новая философская энциклопедия: В 4 тт. // Под редакцией В. С. Стёпина /– М.: Мысль. 2001.

15. Эрдес Ш. Вопросник sf-36 и использование его при ревматоидном артрите / Ш. Эрдес, К. Ж. Эрдес // Научный рецензируемый медицинский журнал «Научно-практическая ревматология» –2013. – № 2 (47–52).

16. Bungay K.M and Ware J.E. Measuring and monitoring health-related quality of life. Current Concepts. Kalamazoo, MI: The Upjohn Company. 1993.

References

1. Aleksandrov V. V. "The quality of life" of the concept // Scientific Communism: Dictionary / Aleksandrov V. V., Amvrosov A. A., Anufriev E. A. and others; Ed. A.M. Rumyantsev. // 4th ed., Ext. - M .: Politizdat, 1983. - 352 p.

2. Vlasova I. A. Biological age and the level of health of elderly persons engaged in physical training / I. A. Vlasova // Siberian Medical Journal. - 2011. - № 5. - p. 65-68.

3. Eliseev O.P.// 3rd ed., Pererab. - SPb .: Peter, 2010. - 512 p., Il. - (Workshop on psychology). - ISBN 978-5-49807-456-6.

4. Ilyichev L.F. Quality of life. Philosophical encyclopedic dictionary. // Ch. Revision: L. F. Ilyichev, P. N. Fedoseev, S. M. Kovalev, V. G. Panov. / - M .: Soviet Encyclopedia, 1983.

5. Imas T.V. Management of organizational and methodological support of health and fitness services of different groups of the population: dis. Cand. sciences on physical ex. and sports: 24.00.02. - Kiev, 2013. - 238 p.

6. RESEARCH, Strizhov S.A. A healthy lifestyle is a way to improve the quality of life https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-put-k-povysheniyu-kachestva-zhizni.

7. Instructions for processing danikh, received for additional help SF-36 http://therapy.irkutsk.ru/doc/sf36a.pdf.

8. Korobeynikov G. Biological age and physical activity / G. Korobeynikov, S. Adirkhaev, K. Medvidchuk [and other] // Theory and practice of physical training and sport. - 2007. - № 1. - p. 60-63.

9. Kots Ya.I. Quality of life in patients with cardiovascular diseases. // Ya.I. Kots, R.A. Libitz / Cardiol., 1993, 5, p. 66-72.

10. Krucevich T.Yu. Motor activity and the quality of human life in modern society. // T.Yu. Krutsevich / Sports Bulletin Pridniprov'ya: scientific-theoretical journal. - № 1. - Dnipro, 2018. - p. 175 - 186.

11. Material Psylab.info - psychodiagnostics encyclopedia http://psylab.info/Quality_life.

12. METHOD: Brief assessment form (Medical Outcomes Study-Short Form (MOS SF-36 (John E. Ware) https://sites.google.com/site/test300m/sf36.

13. Motor activity - healthy way of life - healthy nation http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfkdf.

14. Stepin V. S. Quality of life - New philosophical encyclopedia: In 4 vols. // Edited by V. Stepin / - M .: Thought. 2001.

15. Erdes S. The questionnaire sf-36 and its use in rheumatoid arthritis / S. Erdes, K. J. Erdes // Scientific peer-reviewed medical journal "Scientific and Practical Rheumatology" –2013. - № 2 (47–52).

16. Bungay K.M and Ware J.E. Measuring and monitoring health-related quality of life. Current Concepts. Kalamazoo, MI: The Upjohn Company. 1993.

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університет державної фіскальної служби України
Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Університет державної фіскальної служби України
Буток О. В.
старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університет державної фіскальної служби України
Сокіл О. А.
старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університет державної фіскальної служби України

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ ДО ВСТУПУ ВНЗ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ)

В роботі розглядаються питання щодо рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу та курсантів, під час навчання на першому курсі. Проаналізовано результати творчого конкурсу з фізичної підготовки за останні чотири роки з фізичної підготовки. В дослідженні прийняло участь 300 чоловік з яких 121 дівчина та 179 хлопців. До результатів дослідження були віднесені основні контрольні нормативи з фізичних вправ направлених на розвиток швидкості, сили та витривалості. Дослідження проводились протягом першого семестру навчання і було розділене на 3 етапи: 1 – кандидати (за підсумками вступного екзамену, крім 2018 року вступу), 2 – початкова підготовка (3 тижні) та 3 – виконання контрольних вправ в кінці першого семестру.

***Ключові слова**: кандидат, курсант, навчальний процес, активність, фізичне навантаження, фізичні вправи.*

Лаврентьев А.Н., Сергиенко Ю.П., Буток Е.В., Сокол О.А. " Проблемы физической активности кандидатов на поступление в ВУЗ правоохранительных органов Украины (на примере налоговой милиции)". *В работе рассматриваются вопросы уровня физической подготовленности курсантов первого курса. Проанализированы результаты вступительного экзамена за последние четыре года по физической подготовке. В исследовании приняло участие 549 человек из которых 121 девушка и 179 юношей. К результатам исследования были отнесены основные контрольные нормативы по физической подготовке направленные на развитие быстроты, силы и выносливости. Исследования проводились в течение первого семестра обучения и были разделены на 3 этапа: 1 - кандидаты (по итогам вступительного экзамена, кроме 2018 года поступления), 2 - начальная подготовка (3 недели) и 3 - выполнение контрольных упражнений в конце первого семестра.*

***Ключевые слова:** кандидат, курсант, учебный процесс, активность, физическая нагрузка, физические упражнения.*

Alexander Lavrentiev, Yurii Sergienko, Oleh Sokol, Olena Butok. "Problems of physical activity of cadets of higher educational institutions of law enforcement bodies of Ukraine (on the example of the tax police)". *Since 2018, the entrance exam for physical training at the tax police department was canceled, therefore, we conducted a study on the level of physical fitness of first-year cadets. The analytic work of results of the entrance exam for the last four years in physical training. The researching involved 300 people including 121 are girls and 179 boys. Over the years the introduction has been analyzed: 2015 (all =92, w.- 38; m.- 54), 2016 (all =92, w.- 38; m.- 54), 2017 (all =45, w.- 16; m.- 29), 2018 (all=71, w.- 29; m.- 42).*

The main control standards of physical exercises aimed at the development of speed, strength and endurance were attributed to the results of the study. The studies were conducted during the first study session of study and were divided into 3 stages: First - candidates (following the results of the entrance exam, except for 2018 admission), Second - initial training (3 weeks) and Third - performing control exercises at the end of the first semester. According to the results of the survey, a comparative description of preparation level of candidates (cadets) of the first year was conducted. The study was conducted in three exercises: running at 100 m and 1000 m, bending and extension of arms in the emphasis lying – girls, pulling on the crossbar - the boys. The analysis is conducted from the moment of entry and during the first study session.

The analysis of the selection of candidates for training show that in the last 4 years from the main indicators for cadets who had a longer systematic approach to the formation of physical activity, the formation of training and development of physical qualities, especially the power indicators of both boys and girls, is more clearly formed. High rates also tend to improve, but mostly in girls. Indicators of endurance are more evolving in the cadets of the year 2018.

In our opinion, for the rapid development of the appropriate athletic level of sport, adaptation to training and improvement of the level of physical fitness, changes in the recommendations for joining should be change, training and work programs of "Special Functional Training" with the introduction of a functional training complex as an optimal option for the formation of a proper level of training, which would include three areas: work with weight (rod, weights, etc.), any physical exercise with personal weight (on the bar, bars, rope) and cyclic exercises (running, swimming, cycling, hiking, jumping through

the rope, long walking on stairs, etc.). It is desirable to exercise 3-4 times a week for 1,5-2 hours, and on weekends include cyclic exercises. The formation of such a load and the creation of groups for attending "Special Functional Training" classes is a prerequisite: the level of physical training, age, gender, individual physiological and mental characteristics.

***Keywords**: candidate, cadet, educational process, activity, physical activity, physical exercises.*

Постановка проблеми. Зі змінами вступу до навчальних закладів з специфічними умовами навчання виникає ряд питань пов'язаних з фізичною підготовленістю майбутніх курсантів їх адаптацію до фізичних навантажень, що мають вплив на навчальну дисципліну, а саме «Спеціальна функціональна підготовка», вона викладається від початку навчання до завершення проходження служби в будь-яких правоохоронних органах України [1, с. 13].

У зв'язку з цим фахівцям фізичного виховання кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки треба змінити і адаптувати навчальні та робочі програми, щодо збільшення уваги на систематичне формування рухових вмінь та навичок направлених на розвиток фізичних якостей, що вплине на ефективність рівня підготовленості молодих фахівців за трьома показниками (сила, швидкість та витривалість) та загальну адаптацію до фізичних навантажень.

Під час відбору та початку навчання виникає ряд проблем, які мають, як об'єктивні та суб'єктивні причини на розвиток фізичних якостей, а саме:

1. в загальноосвітніх навчальних закладах зменшилась фізична активність підлітків (мало хто відвідує спортивні секції, слабка активність не завжди відповідає нормі);
2. відсутня підготовка до вступу до ВНЗ правоохоронних органів;
3. збільшення кількості дівчат, які бажають навчатись в закладах правоохоронних органів (37%);
4. зменшення навчальних годин під час навчання ВНЗ з фізичного виховання, нечітке їх планування;
5. неефективне використання часу під час самопідготовки;
6. слабка самоорганізація та проведення культурно-спортивних заходів з оздоровчою спрямованістю;
7. реклама виробництва тютюну алкогольних та слабоалкогольних напоїв
схиляє молодь до їх вживання;
8. слабкі державні програми щодо модернізації спортивного або фізкультурного руху (більшості випадків матеріальна недоступність та не бажання відвідування оздоровчих центрів) тощо [1, с. 13; 2, с. 18; 3, с. 42; 6, с. 343].

Всі вищеперелічені факти та проблеми мають негативне явище на фізичний розвиток молодої людини, впливають на його вироблення й закріплення моральних і вольових рис характеру, виховання таких якостей, як організованість, свідома дисципліна, наполегливість у процесі подолання труднощів, витривалість, мужність та ін.

Аналіз літературних джерел. Відсутність вступного (творчого) екзамену впливає на якісний відбір кандидатів на навчання. Так як відсутній особистісний контроль за індивідуальним фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, технікою виконання вправ, дотриманням режимів фізичного навантаження, умінь для зміцнення і збереження здоров'я, формування здорового способу життя, організації та проведення колективного та сімейного відпочинку, участі в масових спортивних змаганнях тощо.

Впродовж останніх років НПК кафедри розроблено та запроваджено певні кроки щодо регулювання активної життєвої позиції молодого покоління, оприлюднено у роботах: проблеми формування здорового способу життя у курсантів [3], рухова активність [4], фізична підготовка жінок під час проходження служби [5], формування адаптаційних процесів до фізичних навантажень [1,2].

Також звертали увагу на дослідження провідних науковців різних країн світу в даному напрямі. Організація вільного часу дітей, студентської молоді, різних груп населення займались науковці (А. Мартик; І. Олійник, К. Єрусалимець, С. Савчук, В. Ковальчу; Н. Цимбалюк). Особливості впливу середовища в якому виховується людина належать роботи (Д. Пуцято, Т. Шчебак). Рекреаційно-оздоровча направленість розглядається в роботі (Л. Карпова). Рухова активність як засіб здорового способу життя у роботах (О. Жданова, Я. Чеховська).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841).

Актуальність теми полягає в тому, що складовою частиною професійного відбору є всебічний аналіз індивідуально-психологічних та фізичних особливостей кандидата. Де одним із методів тестування є виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки, який на жаль відсутній (з 2018 року) у підрозділах податкової міліції.

Мета статті (постановка завдань). Визначити закономірності розвитку фізичної підготовленості кандидатів (курсантів), щодо належного рівня підготовки до вступу, навчання та адаптацію молоді до фізичних навантажень.

Завдання дослідження: 1. Дослідити відбір кандидатів до навчання у ВНЗ правоохоронних органів за останні чотири роки.

2. Визначити основні проблеми, які мають вплив на рівень підготовленості молоді.

3. Провести порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості кандидатів (курсантів) першого курсу протягом першого семестру за останні чотири роки за трьома показниками (сила, швидкість та витривалість).

4. Знайти оптимальний варіант виконання фізичних вправ до формування належного рівня підготовки.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. При відборі кандидата дається загальна оцінка результатів професійно-психологічного відбору, яка визначається на основі аналізу і узагальнення усіх матеріалів соціально-психологічного вивчення, психологічного та психофізіологічного його обстеження. Відбір кандидата включає стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень загальноосвітньої та фізичної підготовки та інші показники, які дозволяють дати всебічну оцінку особистості кандидата на службу (навчання). Вони також є основою подальшого психологічного, фізичного супроводження проходження служби майбутнього працівника.

Як показує практика коли абітурієнти (кандидат) готується до вступного екзамену відбувається розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, що направлено на збільшення силових можливостей великих м'язових груп, удосконалення спортивної техніки. Під час підготовки виконується великий об'єм тренувального навантаження, формуються вольові якості, що мають вплив на рівень підготовленості під час вступу та адаптує їх до формування готовності до навчання зі специфічними умовами.

Підготовка курсантів першого курсу спрямована на розвиток і закріплення необхідних фізичних, психічних та морально-вольових якостей, направлена на формування і закріплення професійних якостей для проходження ними служби в правоохоронних органах [1, с. 14].

Тому заняття з навчальної дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» планувалась за двома напрямками:

- розвиток психофізіологічних здібностей (розвиток сенсорних систем, пізнавальних процесів, концентрації уваги, оперативної пам'яті) тощо;
- розвиток основних фізичних якостей (на основі циклічних навантажень з бігу, плавання, ходьби на лижах, силової та швидкісної підготовки).

Для визначення рівня готовності кандидатів та курсантів за різними годами вступу (2015-2018) ми провели дослідження в якому прийняло участь 300 чоловік з яких 121 дівчина та 179 хлопців. До результатів дослідження були віднесені основні контрольні нормативи з фізичних вправ направлених на розвиток швидкості, сили та витривалості. Дослідження проводились протягом першого семестру навчання і було розділене на 3 етапи: 1 – кандидати (за підсумками вступного екзамену, крім вступу 2018 року), 2 – початкова підготовка (3 тижні) та 3 – виконання контрольних вправ в кінці першого семестру.

За результатами дослідження проведена порівняльна характеристика рівня підготовленості кандидатів (курсантів) першого курсу. Дослідження проводилось за трьома основними показниками: швидкість (біг на 100 м.), сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачі - жінки та підтягування на перекладині - чоловіки), витривалість (біг на 1000 м.). Аналіз проводився з моменту вступу та на протязі першого семестру.

В (табл.1) вказана динаміка підготовленості курсантів чоловіків за трьома основними фізичними якостями. У абітурієнтів (курсантів) 2018 року набору без вихідних даних по вступу. Проведенний аналіз вказує на те, що протягом першого семестру всі фізичні показниках мають незначне покращення результатів.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз рівня підготовленості на першому курсі за І семестр протягом останніх чотири роки серед чоловіків

			Рік набору			
			2015	2016	2017	2018
Етапи підготовки	Кандидати	100 м.	14,13±0,12	14,4±0,07	13,73±0,12	відсутній
			n=51	n=51	n=29	відсутній
			min – 12,6	min – 12,3	min – 12,6	відсутній
			max – 17,6	max – 14,9	max – 12,8	-
		Підтягування на перекладині	11,87±0,58	17,46±0,65	6,55±0,18	відсутній
			n=48	n=39	n=29	відсутній
			min – 4	min – 11	min - 5	відсутній
			max – 19	max – 26	max - 10	-
		1000 м.	3,49±0,04	3,36±0,02	3,45±0,05	відсутній
			n=62	n=62	n=31	відсутній
			min – 3,12	min – 3,20	min – 3,19	відсутній
			max – 4,45	max – 4,20	max – 4,49	-
	Після початкової підготовки	100 м.	14,06±0,12	13,33±0,06	13,61±0,08	14,37±0,18
			n=51	n=51	n=29	n=51
			min – 12,0	min – 12,0	min – 12,8	min – 12,3
			max – 16,8	max – 14,1	max – 14,5	max – 18,1
		Підтягування на перекладині	12,33±0,48	10,5±0,41	9,31±0,26	10,73±0,75
			n=48	n=48	n=29	n=48
			min – 4	min - 5	min - 7	min – 4
			max – 20	max - 18	max - 12	max – 28
		1000 м.	3,42±0,03	3,31±0,02	3,35±0,05	3,77±0,07
			n=62	n=62	n=31	n=48
			min – 3,15	min – 3,19	min – 3,25	min – 3,15

			max – 4,30	max – 4,08	max – 4,12	max – 5,10
	Після І семестру	100 м.	13,89±0,12	13,22±0,47	13,42±0,07	13,76±0,13
			n=51	n=51	n=29	n=51
			min – 12,0	min – 12,3	min – 12,7	min – 11,8
			max – 16,4	max – 13,8	max – 14,0	max – 16,8
		Підтягування на перекладині	14,87±0,4	12,6±0,27	13,27±0,34	11,75±0,6
			n=48	n=48	n=29	n=48
			min – 8	min - 5	min - 9	min - 3
			max – 19	max - 18	max - 16	max - 21
		1000 м.	3,35±0,26	3,24±0,03	3,35±0,03	3,53±0,05
			n=62	n=62	n=31	n=37
			min – 3,15	min – 3,20	min – 3,19	min – 3,09
			max – 4,25	max – 4,0	max – 4,0	max – 4,35

В (табл.2) вказана динаміка підготовленості курсантів дівчат за трьома основними фізичними якостями. У них також присутня тенденція до покращення результатів.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз рівня підготовленості на першому курсі за І семестр протягом останніх чотири роки серед дівчат

			Рік набору			
			2015	2016	2017	2018
Етапи підготовки	Кандидати	100 м.	16,9±0,2	16,8±0,22	17,2±0,38	відсутній
			n=38	n=39	n=16	відсутній
			min – 14,0	min – 15,2	min – 14,5	відсутній
			max – 19,1	max – 22,6	max – 20,9	-
		Згинання і розгинання рук в упорі лежачі дині	19,38±0,86	17,46±0,65	16,7±0,99	відсутній
			n=39	n=39	n=17	відсутній
			min – 10	min – 11	min – 10	відсутній
			max – 36	max – 26	max – 22	-
		1000 м.	4,72±0,09	4,47±0,05	4,71±0,11	відсутній
			n=36	n=36	n=16	відсутній
			min – 3,51	min – 4,18	min – 4,20	відсутній
			max – 6,08	max – 5,43	max – 5,45	-
	Після початкової підготовки	100 м.	16,6±0,16	16,73±0,22	16,99±0,39	17,38±0,28
			n=38	n=39	n=16	n=30
			min – 14,0	min – 14,0	min – 14,0	min – 13,6
			max – 18,5	max – 21,0	max – 21,0	max – 20,6
		Згинання і розгинання рук в упорі лежачі дині	28,69±1,17	22,64±0,7	20,65±1,05	17,94±0,8
			n=39	n=39	n=17	n=38
			min – 2	min – 15	min – 10	min – 4
			max – 45	max – 30	max – 27	max – 28
		1000 м.	4,54±0,07	4,38±0,05	4,54±0,1	4,73±0,14
			n=36	n=36	n=16	n=29
			min – 3,55	min – 3,58	min – 4,15	min – 3,58
			max – 5,48	max – 5,20	max – 5,30	max – 6,03
	Після І семестру	100 м.	16,4±0,15	16,07±0,17	16,8±0,31	16,91±0,23
			n=38	n=39	n=16	n=30
			min – 13,7	min – 14,6	min – 14,6	min – 13,4
			max – 18,0	max – 19,9	max – 19,5	max – 19,2
		Згинання і розгинання рук в упорі	35,28±1,14	28,77±0,72	23,76±1,36	23,29±0,95
			n=39	n=39	n=17	n=38
			min – 21	min – 21	min – 11	min – 10
			max – 60	max – 38	max – 37	max – 41
		1000 м.	4,4±0,03	4,26±0,04	4,43±0,008	4,33±0,06
			n=36	n=36	n=16	n=29
			min – 4,0	min – 3,56	min – 4,01	min – 4,0
			max – 5,0	max – 5,0	max – 5,20	max – 5,09

Враховуючи щорічні зміни умов вступу ми бачимо велику різницю

між особистими показниками. Так показники з трьох фізичних якостей самий низький у курсантів 2018 року набору. Це можна пояснити тим, що під час зарахування до навчального закладу з специфічними умовами навчання вони не вели підготовку, мали менший час на адаптацію до фізичних навантажень та розвитку фізичних якостей (проблеми і факти вказані вище). Час їх активної підготовки розпочався з другого етапу (початкова підготовка). Тому присутня значна розбіжність в особистих показниках той чи іншій роботи між курсантами різних років вступу. У курсантів інших років набору вище рівень підготовленості за рахунок раніше розвинених фізичних якостей, так як довше відбувалось планування і систематизація їх підготовки.

В (табл.3) відображені результати розвитку фізичних показників протягом першого року навчання (від моменту вступу та за результатами зимової сесії) з трьох вправ у процентному відношенні серед хлопців та дівчат.

Таблиця 3

Результати рівня підготовленості в процентному відношенні серед хлопців та дівчат

Рік вступу	Швидкість	Сила	Витривалість
2018	5/2,7	9,5/29,82	6,36/8,45
2017	3,35/9,3	102,5/42,2	2,89/5,9
2016	12,5/4,34	107,9/64,77	3,57/4,7
2015	2,86/2,96	25,27/66,56	4,01/6,78

Як показує аналіз відбору кандидатів на навчання за останні 4 роки з основних показників у курсантів які мали довший системний підхід до формування фізичного навантаження, відбувається більш чітке формування тренованості та розвитку фізичних якостей, особливо силові показники як у хлопців так і у дівчат. Швидкісні показники також мають тенденцію покращення, але переважно у дівчат. Показники витривалості більш розвиваються у курсантів 2018 року набору.

На нашу думку для швидкого розвитку належної спортивного рівня вступників, адаптації до навчання та вдосконалення рівня фізичної підготовленості треба внести зміни в рекомендації до вступу, навчальні та робочі програми "Спеціальної функціональної підготовки" з внесенням комплексу функціональної підготовки, як оптимального варіанту формування належного рівня підготовки, яка б включали в себе наступні напрями:

- робота з вагою (штанга, гирі тощо);
- будь-які фізичні вправи з особистою вагою (на перекладині, брусах, канаті);
- включити в підготовку вправи циклічного навантаження (біг, плавання, їзда на велосипеді, піші туристичні походи, стрибки через скакалку, тривала ходьба по сходах тощо). Бажано тренування проводити 3-4 рази на тиждень по 1,5-2 години, а у вихідні дні включати циклічні вправи. При формуванні такого навантаження та при створені груп для відвідування занять з "Спеціальної функціональної підготовки" є обов'язковою умовою: рівень фізичної підготовки, вік, стать, індивідуальні фізіологічні та психічні особливості.

Висновок. Заняття з функціональної направленості ефективно вплинуть на формування фізичного і психічного стану, підвищать витривалість, швидкість, силу, вольові якості тощо. Для адаптації курсанта до професійної діяльності під час навчальних занять використовувати елементи самоорганізації (організовувати, розробляти та проводити різні за складом розминки, естафети тощо). Участь курсантів в організації та проведенні спортивно-масової роботи на факультеті буде спрямована на реалізацію інтелектуальних та особистих можливостей направлених на розвиток їх самостійності, відповідальності, вміння розподіляти зусилля в часі, ініціативності тощо. **Перспективи подальших досліджень.** Полягає у створенні програм щодо залучення більшої кількості людей до ведення здорового способу життя, та які б відповідали вимогам: доступності, практичності та об'єктивності.

Література

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 12-15.

2. Антоненко С.А., Бадьора С.М., Лаврентьєв О.М. Організація відбору кандидатів на службу та формування професійних знань під час навчання ВНЗ правоохоронних органів України // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(103)18 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – С. 17-23.

3. Буток О.В. Малиш О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 129 Т.3 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2015. - С. 42-45.

4. Лаврентьєв О.М., Буток О.В., Сокіл О.А. Рухова активність запорука здорового способу життя. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.

5. Лаврентьев А.Н., Буток О.В., Дашковська А.В. Актуальные проблемы физической подготовки женщин в правоохранительных органах Украины. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31) 13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 74-79.

6. Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А., Лаврентьєв О.М., Буток О.В. Проблеми фізичної активності курсантів ВНЗ правоохоронних органів України./ гол. ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – С. 343-347.

Reference

1. Antonenko S.A. (2015), "Formation of adaptation processes for first-year students to physical activity while studying in higher educational institutions of law-enforcement bodies of Ukraine", Scientific Journal Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 2 (55) 15, pp. 12-15.

2. Antonenko S.A., Badiora SM, Lavrentiev O.M. (2018) "Organization of the selection of candidates for service and the formation of professional knowledge during the study of higher educational institutions of law-enforcement bodies of Ukraine" // Scientific Journal Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport/ issue 9 (103) 18 – Kyiv,pp.17-23.

3.Butok O.V. Malysh O.V. (2015) "Problems of the formation of a healthy lifestyle in cadets of law enforcement bodies and ways of their solution" Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. T.G. Shevchenko.- Chernihiv, pp. 42-45

3. Lavrentiev O. M, Butok O.V, Sokil O.A. (2017) "Motor activity guarantee of a healthy lifestyle". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 4(85)17, pp. 65-68.

4. Lavrentiev A.N, Butok O.V, Dashkovskaya A.V (2013) "Actual Problems of Physical Training of Women in Law Enforcement Bodies of Ukraine" Scientific Journal Series 15 Scientific and PedagogicalProblems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 3(31)13,pp. 74-79.

5. Sergienko, U.P., Antonenko, S.A., Lavrentiev, O.M, Butok, O.V (2012) "Problems of the Physical Activities of Cadets of the institution of higher education of the Law Enforcement Authorities of Ukraine". [Pedagogical Sciences, Physical Education and Sports] .- Chernihiv, pp.343-347.

Лебединець Н.В.,
кандидат біологічних наук, доцент,
Плиска О.І.,
доктор медичних наук, професор,
Мельниченко О.С.,
студент IV курсу
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,
Шкробанець І.Д.
доктор медичних наук, професор, НАМНУ.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МЕДИКО-СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Бойові дії на сході України є причиною реорганізації медичних та реабілітаційних закладів. Наслідки перебування в зоні військових конфліктів проявляються психосоматичними захворюваннями. Мінно-підривні травми призводять до морфофункціональної патології, посттравматичних стресових розладів та порушення адаптивних механізмів організму. Розглянуто фізіологічні причини дезадаптації та нервово-психічних порушень з метою зосередження уваги на необхідності комплексної реабілітації постраждалих. Наразі багаторівневий комплекс саногенних заходів полягає в застосуванні медико-психологічних, психотерапевтичних, медикаментозних і немедикаментозних методів. Інтенсивніше впроваджують іпотерапію, каністерапію, озонотерапію, що має здатність шляхом неспецифічного впливу стимулювати захисні адаптивні реакції організму. В зв'язку з формуванням поєднаної патології в організмі учасників бойових дій залишається потреба в удосконаленні комплексної допомоги по лікуванню та реабілітації.

Ключові слова: *реабілітація, військовослужбовці, дезадаптація, посттравматичний стресовий розлад, психосоматична патологія.*

Лебединец Н.В., Плиска А.И., Мельниченко О.С., Шкробанец И.Д. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации участников боевых действий:опыт и перспективы. *Боевые действия на востоке Украины являются причиной реорганизации медицинских и реабилитационных заведений. Последствия пребывания в зоне военных конфликтов проявляются психосоматическими заболеваниями. Минно-подрывные травмы вызывают морфофункциональные патологии, посттравматические стрессовые расстройства и нарушение адаптационных механизмов организма. Рассмотрены физиологические причины дезадаптации и нервно-психических нарушений с целью концентрации внимания на необходимости комплексной реабилитации пострадавших. В настоящее время многоуровневый комплекс саногенных мероприятий состоит в применении медико-психологический, психотерапевтических, медикаментозных и немедикаментозных методов. Интенсивнее внедряется ипотерапия, канистерапия, озонотерапия, которая путем неспецифического воздействия стимулирует защитные адаптационные реакции организма. В связи с формированием сочетанной патологии в организме участников боевых действий есть необходимость в совершенствовании комплексной помощи в лечении и реабилитации.*

Ключевые слова: *реабилитация, военнослужащие, дезадаптация, посттравматическое стрессовое*

расстройство, психосоматическая патология.

Lebedynets N., Plyska O., Melnychenko O., Shkrobanets I. Actual questions for medico-social rehabilitation participants of hostilities: experience and prospects. *The fighting in the East of Ukraine caused the reorganization of institutions for the provision of medical care and rehabilitation of the population who need them. The article discusses the best practices of rehabilitation specialists in some countries of the world. It is revealed that every fifth participant in hostilities in the absence of any physical damages suffers from neuropsychiatric disorders, and in their presence – each third. The consequences of being in the zone of military conflicts are manifested in psychosomatic illnesses. Compared with healthy people participants in hostilities have in 2-3 times higher probability of occurrence of pathologies of the nervous, cardiovascular systems, digestive organs. Mine-blasting traumas, which lead to morphological functional pathology, cause the formation of post-traumatic stress disorders and violation of adaptive mechanisms of the body. The article discusses the physiological causes maladaptation and neuropsychiatric disorders for the purpose of focus on the need for complex rehabilitation of the victims. It is discovered that 54% of all appeals of demobilized soldiers need medical rehabilitation, physical – up to 30%, psychological – more than 80%. Medicinal therapy is not always effective because of side effects and addiction to drugs. More intensely introduce hippotherapy, canisterapy, ozonotherapy, which have the ability due to nonspecific effects stimulate the protective adaptive reactions of the organism. The multilevel complex of sanogeneous events consist in the application of medical-psychological, psychotherapeutic, medical and non-drug methods. Highly specialized medical care is provided by the clinics of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine, hospitals, rehabilitation centers, etc. In connection with the formation of combined pathology in the body of participants in hostilities remains the need to improve comprehensive care for treatment and rehabilitation. Now is relevant the training of qualified rehabilitologists specialists and creation of highly effective complex programs of medical, physical, psychological and social rehabilitation of victims. Taking into account that there are no methodological principles in the organization of complex rehabilitation of the victims of hostilities, and rehabilitation takes place in separate theoretical and practical directions, it remains necessary to develop the optimal ways of carrying out complex medical and preventive rehabilitation measures.*

Key words: *rehabilitation, military, disadaptation, posttraumatic stress disorder, psychosomatic pathology*

Актуальність. Не один рік на сході України тривають бойові дії. Багато людей постраждали від цих подій, особливо учасники АТО. Сьогодення вимагає всебічного аналізу ситуації та вивчення передового досвіду вирішення подібної проблематики кваліфікованими фахівцями інших країн. Наразі є актуальною проблема підготовки кваліфікованих фахівців для системи реабілітаційних закладів та створення комплексних високоефективних програм медичної, психологічної та соціальної реабілітації контингенту осіб, що мають в цьому потребу.

Аналіз досліджень і публікацій. Досвід фахівців країн світу, які зіткнулися з наданням допомоги учасникам бойових дій, свідчать, що перебування в таких умовах є екстремальним для організму, людина постійно знаходиться в стані психоемоційного стресу, подолання якого викликає зміни фізичного та психічного стану. Світова статистика свідчить, що кожен п'ятий учасник бойових дій навіть за відсутності будь-яких фізичних уражень страждає на нервово-психічні розлади, а за їх наявності – кожен третій. Наслідки перебування в зоні бойових дій можуть позначатися психосоматичними захворюваннями через місяці та роки після повернення. На думку фахівців військової психіатрії збільшується число розладів межового рівня. Навіть відстрочені і пом'якшені наслідки перебування та участі в зоні бойових дій чинять прямий вплив на психологічну врівноваженість. За даними військово-медичних експертів у учасників бойових дій в 2 – 3 рази вище вірогідність виникнення гіпертонічної хвороби, гастриту, виразкової хвороби шлунку та дванадцятипалої кишки. В загальному стані здоров'я з'являються ознаки зниженої працездатності, наявності головного болю, дискомфорту в області серця, сексуальних розладів, порушень сну, апетиту, реакції, що супроводжують різні фобії. Нестійкість психіки та емоційне напруження можуть призвести до найкритичніших наслідків. Навіть в такій благополучній країні як США після війни у В'єтнамі більше 50 тис. ветеранів покінчили життя самогубством. Кількість самогубств учасників бойових дій в Росії за останні роки складає 0,064% на 100 тис. осіб на рік, а на один завершений суїцид приходиться 0,512-0,64% парасуїцидів на 100 тис. осіб. За даними сучасних авторів, від 73,2 до 91,3% всіх бойових травм супроводжується розвитком травматичної хвороби. Поєднання морфо-функціональних патологій з психічною дезадаптацією, які своєчасно не виявлені та некомпенсовані, згодом трансформуються, що відображається на якості життя та викликає гостру потребу соціально-психологічної адаптації [2; 7, с. 27; 11, с. 34-35].

У світі поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) спостерігається у 160 млн. осіб. Фахівці зазначають, прояви ПТСР наявні у 31% ветеранів В'єтнаму, 11-20% ветеранів Афганістану, 20% ветеранів війни в Іраку. За даними вітчизняних науковців 96% військовослужбовців відчувають вплив стресових чинників упродовж бойових дій, а у 15-40% діагностується ПТСР [8; 12, с. 228].

Мета дослідження – вивчити проблематику медико-соціальної реабілітації учасників бойових дій в Україні.

Виклад основного матеріалу. Бойові дії в сучасних умовах можуть бути причиною великої кількості мінно-підривних травм, що призводить до морфофункціональної патології, викликає формування ПТСР та порушення адаптивних механізмів організму. Навіть на початку бойових дій на сході України система охорони здоров'я (військові шпиталі, окремі обласні клінічні лікарні, шпиталі ветеранів війни) доволі ефективно забезпечила лікування учасників АТО. Були напрацьовані програми медичної, психологічної реабілітації військовослужбовців. Однак ефективність їхньої діяльності поступається такій в країнах з досвідом злагодженої роботи реабілітологів різних спрямувань, а також

комплексній системі реабілітаційних заходів. Так, в європейських країнах ПТСР страждають від 8,5 до 12% населення, в Ізраїлі – 8,25%. За свідченнями Мікі Дорона, головного психіатра Армії оборони Ізраїлю, що є розробником та реалізатором програми реабілітації для солдат та військовослужбовців, цей показник нижчий за 4% [8; 11, с. 34].

Розробка та впровадження механізмів по забезпеченню реабілітації ветеранів та учасників бойових дій є пріоритетним напрямком діяльності державних органів влади багатьох країн. В США та країнах Європи існують багатопрофільні центри ортопедичної, неврологічної, трудової, спортивної та інших видів реабілітації. Так, у США програма психологічного відновлення та подолання "східного синдрому" реалізується шляхом співробітництва спеціалізованих військових шпиталів з клубами верхової їзди. Місцеві фахівці довели актуальність застосування іпотерапії при соціалізації, реінтеграції в суспільство, покращення емоційного фону при депресивних станах. В Ізраїлі акцент зроблений на застосування фізіотерапії та гідротерапії. В Сєрра-Леоне пріоритетним напрямом реабілітації став соціальний. В Шрі-Ланці впроваджені програми адаптації до мирних умов життя через творчі, психологічні, соціальні, освітні, духовні, релігійні та інші практики [2; 10].

Війна накладає багатофакторний вплив на фізичний та психічний стан учасників бойових дій, тому реабілітація таких осіб має відбуватися за чітко розробленими програмами відповідно до потреб. Бойовий стрес викликає мобілізацію всіх резервів організму, з зрушеннями в імунній, нервовій, психічній сферах. Відбуваються зміни хімічного складу крові, гормональні впливи призводять до підвищення тривоги, агресивності. Збільшується легеневий об'єм, звуження судин викликає підвищення кров'яного тиску, підсилюється кровообіг; перерозподіл схеми руху крові викликає зростання її притоку до серця та скелетних м'язів з зниженням кровотоку до внутрішніх органів. Ззовні такі психофізіологічні зміни проявляються в прискоренні пульсу, дихання, зміні температури тіла, почервонінні або зблідненні покривів, підсиленні потовиділення, пересихання в роті, треморі, зміні рухової активності (кількості, частоті та амплітуді рухів), прискоренні сечовипорожнення, зростанні тривожності. У осіб, які тривалий час перебували в зоні бойових дій, закріплюється пам'ятний слід нових поведінкових навичок та стереотипів. Виникає гіперактивація уваги, тривожна настороженість, звуження емоційного діапазону, а нейровегетативне забезпечення відповідає екстремальному режиму психічного функціонування організму [5, с.11-12].

Кожна людина має індивідуальний адаптаційний потенціал на подолання стрес-чинників певної інтенсивності. Якщо тривалість та сила несприятливих впливів перевищує індивідуальні адаптаційні можливості, відбувається формування психофізіологічної травми. Наслідком дії бойових психотравмуючих чинників є функціональні порушення, готовність до психопатологічного синдромоутворення [5, с.11-12].

Реалії мирного життя у учасників бойових дій посилюють психотравматизацію, викликаючи формування ПТСР. В МКХ-10 їх позначають в рубриці F43.1 як реакція на тяжкий стрес та порушення адаптації. При ПТСР спостерігаються порушення норадренергічної, серотонінергічної, глутаматергічної, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової систем регуляції. Томографія мозку зазначає патологічне зменшення області гіпокампу, поясної кори, хвостатого ядра, зростання активності орбіто-префронтальної кори, мигдалин та зниження активації медіально-префронтальної кори з морським коником. При ПТСР часто спостерігається гіпоксія лімбіко-ретикулярного комплексу, порушення церебральної гемодинаміки, ацидоз тканин головного мозку. Внаслідок порушення провідних регуляторних механізмів можуть спостерігатися зміни імунного гомеостазу, що в свою чергу може поглиблювати судинні гемодинамічні розлади, а також підсилювати патологію внутрішніх органів і в поєднанні з стійкими гормональними зрушеннями впливати на різні рецепторні структури, що сприятимуть розвитку патологічних станів [4; 7, с. 31; 12, с.228-229].

Психопатологічні та психосоматичні розлади учасників бойових дій з плином часу починають займати все більше місце в структурі медико-соціальних наслідків війни. Психосоматичні розлади можуть розвиватися на фоні наслідків черепно-мозкової травми у пацієнтів з проявами ПТСР. Фахівці зазначають комплексний характер розладів більше як у 20% постраждалих, межові нервово-психічні розлади, як основний діагноз, зустрічаються у 26%, а як супутня патологія – ще у 67%. До нозоспецифічних психічних розладів у учасників бойових дій належать неврози, розлади особистості, патологічні стани внаслідок зловживання алкоголем, наркотиками. Більшість осіб з проявами ПТСР мають ознаки вегетативної дисфункції: спостерігаються добові коливання артеріального тиску, відбувається зміщення переваги цифрових значень підвищеного тиску на ранкові години. Значна кількість осіб мають порушення діяльності системи кровообігу з проявами брадікардії, що є свідченням переваги тонусу вагоінсулярної системи. Серед провідних патологій внутрішніх органів фахівці зазначають порушення, що в своїй природі мають психосоматичне підґрунтя: напади стенокардії, гіпертонічні кризи, астматичний статус, виразкова хвороба органів травлення. Часто спостерігаються соматичні та психічні розлади на рівні симптомів: пароксизми кардіалгій, напади диспное, тощо [7, с.27-31]. На думку зарубіжних авторів по мірі віддаленості термінів перебування в умовах бойових дій можуть виникати зміни в структурі захворювань по нозологічним формам. В перші роки після повернення провідна роль належить розладам нервової системи та хворобам органів травлення (без врахування наслідків поранень). Через 5-7 років провідні місця належать захворюванням органів кровообігу. Психосоматичні симптоми можуть зберігатися навіть після клінічного зникнення психоневрологічних проявів [7, с.27-31]. Лікування та реабілітація симптомів ПТСР належить до актуальних медико-соціальних проблем. Оскільки медикаментозна терапія може викликати побічний ефект та звикання, сучасна медицина впроваджує озонотерапію, що пов'язано з окисно-відновлювальним механізмом дії озону, зменшенням проявів гіпоксії, здатністю шляхом неспецифічного впливу стимулювати захисні адаптивні реакції організму [12, с.229].

Сучасний психологічний підхід в реабілітації наслідків ПТСР зосереджується за такими напрямками як міждисциплінарний, з врахуванням біологічного і психологічного аспектів травми, її соціальної динаміки, а також робота по

мобілізації механізмів освоєння пацієнтів[1, с.144-145]. В Україні медична реабілітація досягла найвищого розвитку в курортних умовах, між тим, в зв'язку з продовженням воєнних дій, є нагальна потреба в удосконаленні методів та засобів реабілітації на вторинному і третинному рівнях. Відомо, що для мирного населення з різною патологією медична реабілітація є різнодоступною: для хворих з порушеннями опорно-рухового апарату вона використовується у 5,7 разів частіше порівняно з іншими захворюваннях, при хворобах органів дихання - в 6,7 разів, системи кровообігу і органів травлення - в 2,7 рази [3, с.23]. Наразі в Україні найбільш актуальною є раціоналізація діяльності центрів комплексної (медичної, фізичної, психологічної, соціальної) реабілітації осіб з зони АТО. Здебільшого реабілітацією поранених з ампутацією та пораненнями кінцівок займаються фахівці з ортопедичної реабілітації, відновлення рухових функцій та фізичної працездатності забезпечує фізична реабілітація, з травмами головного мозку та нервової системи працюють нейрореабілітологи, як уже зазначалося з бойовими психічними травмами працюють реабілітологи-психологи. Актуальною є проблема реабілітації осіб, які мають поєднану патологію.

Над створенням науково обґрунтованих програм, методичним забезпеченням працюють такі науково-дослідні установи як НДІ реабілітації інвалідів Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, Український НДІ медичної реабілітації та курортології (м. Одеса), Український НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології (м. Київ); Український державний НДІ медико-соціальних проблем інвалідності [2]. Про надання активної високоспеціалізованої медичної допомоги та реабілітації учасників АТО(ООС) в установах НАМН України станом на 14.01.2019р. свідчать дані таблиці 1. Як видно з наведених матеріалів найбільшу кількість консультацій було надано фахівцями ДУ «Інститут нейрохірургії ім. акад. А.П.Ромоданова НАМН України», ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України», ДУ «Інститут отоларингології НАМН України». Щодо кількості пролікованих пацієнтів, то провідні місця належать цим же установам, що вказує на характер ушкоджень та патології учасників бойових дій. Водночас, привертає увагу факт надання допомоги значній кількості пацієнтів і в категорії госпіталізації, і в категорії консультування в ДУ «Інститут медицини праці НАМН України», що обумовлено створенням на базі цієї установи Центру медико-психологічної реабілітації постраждалим в зоні АТО. Патологія, з якою звертаються пацієнти, характеризується як гострі стрес-реакції з різноманітними синдромами: інсомнічним, астено-депресивним, тривожно-депресивним, тощо; ПТСР; стани після закритих черепно-мозкових травм: струс головного мозку, акубаротравми, мінно-вибухові травми, тощо. Постраждалим надається високоспеціалізована медична допомога фахівцями за спеціальностями: неврологія, терапія, психотерапія, медична психологія, дерматологія, офтальмологія, отоларингологія, стоматологія, алергологія, пульмонологія, кардіологія. Широко долучається консультативна допомога інших установ системи НАМН. Багаторівневий комплекс саногенних заходів полягає в застосуванні медико-психологічних, психотерапевтичних, медикаментозних і не медикаментозних методів. Також, в реабілітації використовують фізіотерапевтичні впливи: електропроцедури (іонофорез, електросон, озокерит, УВЧ, Д'Арсонваль, магнітолазер, ампліпульс, ІКВ тощо), бальнеотерапію (підводний душ-масаж, хвойно-сольові ванни),

Таблиця 1.

Надання високоспеціалізованої медичної допомоги учасникам АТО(ООС) в клініках державних установ НАМН України

№	*Назва установи*	*Госпіталізовано*	*Проконсультовано*
1.	ДУ «Інститут гастроентерології НАМН України»	30	124
2	ДУ «Інститут гематології та трансфузіології НАМН України»	26	49
3	ДУ «Інститут геронтології НАМН України»	3	10
4	ДУ «Інститут дерматології та венерології НАМН України»	81	103
5	ДУ «Інститут загальної та невідкладної хірургії НАМН України»	18	35
6	ДУ «Інститут ендокринології та обміну речовин НАМН України»	36	61
7	ДУ «Інститут епідеміології та інфекційних захворювань НАМН України»	141	109
8	ДУ ННЦ«Інститут кардіології ім.М.Д.Стражеска НАМН України»	19	151
9	ДУ «Інститут медицини праці НАМН України»	723	752
10	ДУ «Інститут нейрохірургії ім. акад. А.П.Ромоданова НАМН України»	403	2384
11	ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України»	39	76
12	ДУ «НПЦ ендоваскулярної нейрорентгенхірургії НАМН України»	38	91
13	ДУ «Національний науковий центр радіаційної медицини НАМН України»	114	669
14	ДУ «Національний інститут серцево-судинної хірургії НАМН України»	104	237
15	ДУ «Інститут отоларингології НАМН України»	356	1393
16	ДУ «Інститут очних хвороб та тканинної терапії НАМН України»	169	243
17	ДУ «Інститут патології крові та трансфузійної медицини НАМН України»	3	24
18	ДУ «Інститут патології хребта та суглобів НАМН України»	57	104
19	ДУ «Інститут стоматології та щелепно-лицевої хірургії НАМН України»	0	1
20	ДУ «Національний Інститут терапії НАМН України»	1	20
21	ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України»	822	1868

22	ДУ «Інститут урології НАМН України»	19	57
23	ДУ « Національний Інститут фтизіатрії та пульмонології НАМН України»	50	53
24	ДУ «Національний Інститут хірургії і трансплантології НАМН України»	165	230
	Всього:	3417	8844

кисневі коктейлі, інгаляції, ЛФК, масаж, рефлексотерапію, пневмопресінг, ударно-хвильову терапію. Співробітники Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ надають психологічну допомогу із застосуванням методів: КПТ терапія, ДПДТ, психодрама, символ драма, гештальттерапія, арт-терапія, бодінаміка, біосугестивна терапія тощо. До роботи з бійцями залучають спеціалістів з каністерапії (лікування за допомогою собак). В Центрі медико-психологічної реабілітації запроваджено застосування сучасного унікального обладнання за методикою «TOMATI8» (нейро-сенсорна стимуляція) для корекції тривожних, депресивних станів, розладів сну, підвищення пластичності роботи головного мозку тощо. Соціальна реабілітація відбувається шляхом співпраці з громадськими організаціями при проведенні соціальних, культурних та спортивних заходів, майстер класів арттерапії, профорієнтаційних заходів тощо [6]. Провідне місце по наданню фізичної та психологічної реабілітації також належить Українському державному медико-соціальному центру ветеранів війни. По мірі звернень учасників бойових дій виникла потреба в здійсненні не тільки медичної реабілітації, яка уже проводилась попередньо, а і у оволодінні методами психологічної та фізичної реабілітації. Якщо фахівці з фізичної реабілітації мали хорошу теоретичну підготовку та практичний досвід по відновленню, корекції та підтримці рухових функцій, була встановлена співпраця з лікарями травматологами та невропатологами, то для роботи з проявами ПТСР запрошували психологів, що навчались в педагогічних ВНЗ, хоча вони і не мали досвіду роботи з бойовою травмою. Тому даний напрям діяльності мав менш інтенсивні темпи розвитку. При допомозі американських колег були опановані новітні методики фізичної реабілітації. В Центрі працюють лише чотири фахівці з фізичної реабілітації на 600 ліжок. Водночас, в шпиталі міста Чикаго на 500 ліжок працює 145 таких фахівців. Наразі зазначена організація ветеранів війни проводить збір та аналіз інформації щодо необхідності у видах реабілітації демобілізованих воїнів АТО [9].

Отже, отриманий наразі досвід медико-психологічної реабілітації, застосування комплексного підходу та використання потужної клінічної бази забезпечить позитивні результати в лікуванні та реабілітації фізичного і психічного здоров'я учасників бойових дій.

Висновки

1.Перебування в зоні бойових дій викликає зміни в фізичному та психічному стані людини різного ступеню тяжкості. Порівняно з здоровими людьми у учасників бойових дій в 2-3 рази вища вірогідність виникнення уражень органів нервової, травної та серцево-судинної систем. Наслідком дії бойових психотравмуючих чинників є функціональні порушення в структурах ЦНС, вегетативних систем, наростання специфічної особистісної дисгармонії, готовність до психопатологічного синдромоутворення, порушення адаптивних механізмів організму, зростає ймовірність формування психосоматичних захворювань. Серед демобілізованих військовослужбовців, що звернулися в заклади охорони здоров'я по допомогу потребують медичної реабілітації 54%, фізичної – до 30%, психологічної – понад 80%. В зв'язку з формуванням поєднаної патології в організмі учасників бойових дій залишається потреба в удосконаленні комплексної допомоги по лікуванню та реабілітації. Наразі є актуальною підготовка кваліфікованих фахівців-реабілітологів та створення комплексних високоефективних програм медичної, фізичної, психологічної та соціальної реабілітації постраждалих.

2.Багатогранність завдань реабілітації учасників бойових дій на сході України потребує ефективного функціонування цієї системи як самостійного напряму клінічної та соціальної медицини сьогодення. Враховуючи, що в організації комплексної реабілітації постраждалих в бойових діях відсутні єдині методологічні засади, а реабілітація відбувається за окремими теоретичними та практичними напрямами, залишається необхідною розробка оптимальних шляхів проведення комплексних лікувально-профілактичних реабілітаційних заходів.

Література

1. Авдеенко Г.Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевіх действий: учебник и практикум для бакалавриата и специалитета/ Геннадий Юрьевич Авдеенко.- М.: Юрайт, 2018.- 299с.

2. Бісмак О. В. Особливості організації діяльності реабілітаційних закладів в Україні [Електронний ресурс] / Олена Василівна Бісмак // ISSN Online: 2312-5829. Освітологічний дискурс. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: http://elibrary.kubg.edu.ua/view/subjects/art=5Fnb=5Frinz.html.

3. Голяченко А. О. Наукове обґрунтування оптимізації системи медичної реабілітації в умовах реформування охорони здоров'я в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук : спец. 14.02.03 "соціальна медицина"/ Голяченко Андрій Олександрович–Київ, 2008.–32 с.

4. Життя на межі: стрес, травма та психопатологія [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу: https://e-medjournal.com/index. php/psp/article/download/15/25?inline=1#fig4

5. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий / А. Г. Караяни. – Москва, 2003. – 80 с.

6. Київський Центр медико-психологічної реабілітації надає допомогу воїнам АТО [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу: http://dsvv.gov.ua/aktualni-pytannya/kyjivskyj-tsentr-medyko-psyholohichnoji-reabilitatsiji-nadaje-dopomohu-vojinam-ato.html.

7. Погодина Т. Г. Динамика нервно-психических расстройств участников боевых действий / Т. Г. Погодина, В. Д. Трошин. // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2009. – С. С. 26–32.

8. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]. – 2014. – Режим доступу: https://racurs.ua/687-vojna-sindrom.html.

9. Реабилитация ветеранов АТО: как вернуть к мирной жизни каждого [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу: https://racurs.ua/ 1345-gospital-reabilitacija.html.

10. Реабилитация военных разных стран мира [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://begemot.media/persons/put-domoj/

11. Рукомойникова А. Н. Социальная работа с участниками локальных боевых действий / А. Н. Рукомойникова, И. В. Сухарева. // Вестник академии наук РБ. – 2018. – С. С. 31–39.

12. Урдина Г. С. Применение озонотерапии в реабилитации военнослужащих, учасников боевых действий с постравматическим стрессовым расстройством / Галина Сергіївна Урдина. // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – 2016. – С. С. 227–232.

References

1.Avdeyenko G.Yu. (2018). Psikhologicheskaya korrektsiya i reabilitatsiya uchastnikov boyevíkh deystaviy: uchebnik i praktikum dlya bakalavriata i spetsialiteta [Psychological correction and rehabilitation of participants of combat actions] M. Publ.Yurayt. 299 p.

2.Bismak, O. V. (2015). Osoblyvosti orhanizatsiyi diyal'nosti reabilitatsiynykh zakladiv v Ukrayini [Features of organization of activity of rehabilitation institutions in Ukraine] (Osvitolohichnyy dyskurs ed., Vol. ISSN Online,2312-5829). Retrieved from http://elibrary.kubg.edu.ua /view/subjects/art=5Fnb=5Frinz.html

3.Holyachenko, A. O. (2008). Naukove obgruntuvannya optymizatsiyi systemy medychnoyi reabilitatsiyi v umovakh reformuvannya okhorony zdorov"ya v Ukrayini [Scientific substantiation of optimization the system of medical rehabilitation in conditions of health care reform in Ukraine]. Kyiv: Author's abstract. dis. for obtaining a scientific degree of the doctor of medical sciences: specialty. 02.02.02 "social medicine". 32 p.

4. Zhyttya na mezhi: Stres, travma ta psykhopatolohiya [Life on the verge: Stress, trauma and psychopathology]. (2017). Retrieved from https://e-medjournal.com/ index.php/psp/article/download/15/25?inline=1#fig4

5.Karayani, A. G. (2003). Psikhologicheskaya reabilitatsiya uchastnikov boyevykh deystviy [Psychological rehabilitation of combatants]. Moscow. 80 p.

6.Kyyivs'kyy Tsentr medyko-psykholohichnoyi reabilitatsiyi nadaye dopomohu voyinam ATO [Kyiv Center for Medical and Psychological Rehabilitation provides assistance to ATO soldiers]. (2017). Retrieved from http://dsvv.gov.ua/aktualni-pytannya/kyjivskyj-tsentr-medyko-psyholohichnoji-reabilitatsiji-nadaje-dopomohu-vojinam-ato.html.

7.Pogodina, T. G., & Troshin, V. D. (2009). Dinamika nervno-psikhicheskikh rasstroystv uchastnikov boyevykh deystviy [Dynamics of neuropsychiatric disorders in combatants]. Vestnik Ivanovskoy meditsinskoy akademii. 26-32 p.

8.Psykholohichna pruzhnist' – zaporuka vyzhyvannya pid chas viyny [Psychological elasticity is the key to survival during the war]. (2014). Retrieved from https://racurs.ua/687-vojna-sindrom.html.

9.Reabilitatsiya veteranov ATO: Kak vernut' k mirnoy zhizni kazhdogo [Rehabilitation of veterans of the ATO: How to return everyone to peaceful life]. (2016). Retrieved from https://racurs.ua /1345-gospital-reabilitacija.html.

10. Reabilitatsiya voyennykh raznykh stran mira [Rehabilitation of the military around the world]. (n.d.). Retrieved from https://begemot.media/persons/put-domoj/

11. Rukomoynikova, A. N., & Sukhareva, I. V. (2018). Sotsial'naya rabota s uchastnikami lokal'nykh boyevykh deystviy [Social work with participants of local hostilities]. Vestnik akademii nauk RB. 31-39 p.

12. Urdina, G. S. (2016). Primeneniye ozonoterapii v reabilitatsii voyennosluzhashchikh, uchasnikov boyevykh deystviy s postravmaticheskim stressovym rasstroystvom [The use of ozone therapy in the rehabilitation of servicemen, participants in hostilities with post-traumatic stress disorder]. Fizychna REABILITATSYA ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnolohiyi. 227-232 p.

Мельніков А. В.
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
Єдинак Г. А.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Слюсарчук В. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОЗРОБКИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ

У статті представлена інформація про результати складання випускного іспиту з фізичної підготовки майбутніми офіцерами-прикордонниками після використання експериментальної та чинної систем, що реалізуються під час їхнього навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти та спрямовані на підготовку до фізичного виховання особового складу. Встановлено, що запропонована розробка є однією з альтернатив чинній системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників та на етапах професійного становлення шляхом поліпшення стану їх готовності до фізичного виховання особового складу. Підтверджують зазначене дані, одержані при порівнянні результатів складання державного іспиту з фізичної підготовки випускниками, які під час навчання використовували чинну та експериментальну системи такої підготовки.

Ключові слова: *майбутні офіцери-прикордонники, фізична підготовка, експериментальна система, ефективність реалізації.*

Мельников А. В., Единак Г. А., Слюсарчук В. В. Эффективность экспериментальной разработки в подготовке будущих офицеров-пограничников к физическому воспитанию личного состава. *В статье представлена информация о результатах сдачи выпускного экзамена по физической подготовке будущими офицерами-пограничниками после использования экспериментальной и действующих систем, которые реализуются во время их обучения в специализированном заведении высшего образования и направлены на подготовку к физическому воспитанию личного состава. Установлено, что предложенная разработка есть одной из альтернатив действующей системе физической подготовки будущих офицеров-пограничников и путем улучшения на этапах обучения состояния их готовности к физическому воспитанию личного состава. Подтверждают сказанное данные, полученные при сравнении результатов сдачи государственного экзамена по физической подготовке выпускниками, которые во время обучения использовали действующую и экспериментальную системы такой подготовки.*

Ключевые слова: *будущие офицеры-пограничники, физическая подготовка, экспериментальная система, эффективность реализации.*

Melnykov Andrii, Iedynak Gennadii, Sliusarchuk Victor. Effectiveness of experimental development in preparation of future border guard officers to physical education of personnel. *The article presents information on the results of the final exam in physical training by future border guard officers after using the experimental and current systems that are implemented during their study in a specialized institution of higher education and are aimed at preparing for the personnel physical education. A set of adequate research methods was used, including general scientific, sociological methods, pedagogical experiment and mathematical statistics. 446 future border guard officers used the experimental development during one academic year; they were part of one of three experimental groups. Other 508 researched students used traditional organization, content, conditions of physical training during their study; all of them were part of the control group. After completing this pedagogical experiment, the obtained results were compared. It has been established that the proposed development is one of the alternatives to the current system of physical training of future border guard officers and at the stages of professional development by improving their readiness for physical education of personnel. The indicated data obtained from the comparison of the results of the state examination on physical training by graduates who used the current and experimental systems of such training during the education process confirmed the results.*

Key words*: future border guard officers, physical training, experimental system, implementation effectiveness.*

Постановка проблеми. Професійна діяльність офіцера прикордонної служби України, крім інших завдань, передбачає здійснення фізичного виховання особового складу. Оскільки цей процес належить до педагогічних, тому для його реалізації потрібні спеціальні знання, уміння й навички [1; 4; 6; 8; 20]. У зв'язку з цим має місце потреба у формуванні їх в майбутніх офіцерів-прикордонників під час навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти, використовуючи для цього інноваційні підходи, технології, методики [2; 3; 5; 7; 9; 10; 21; 26]. Проте, дотепер відсутні рекомендації з організації, формування змісту фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників і його реалізації на

етапах навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти, які забезпечують належну підготовку майбутнього офіцера-прикордонника до фізичного виховання особового складу. Це свідчить про необхідність здійснення пошукової діяльності в означеному науковому напрямі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичній підготовці, як одній зі складових професійного становлення майбутніх офіцерів-прикордонників під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти, дотепер приділялося досить багато уваги. Зокрема було встановлено компетенції, безпосередньо пов'язані з основними видами професійної діяльності офіцерів-прикордонників, на які необхідно здійснювати вплив у процесі фізичної підготовки [11; 14; 16], забезпеченням і контролем якості підготовки таких фахівців [18]. Водночас обґрунтовано методику формування готовності таких офіцерів до самопізнання у процесі фізичної підготовки [15], відзначено провідне місце фізичної підготовленості у забезпеченні професійної придатності майбутніх офіцерів–прикордонників [12]. Відзначаємо також наявність поодиноких даних, що свідчать про відмінність від необхідного стану сформованості процесуального, мотиваційно-ціннісного, когнітивного компонентів готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу під час свого навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти [22; 23; 24].

Важливим, але недостанім для успішного вирішення означеного завдання, є розроблені концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до вищезазначеного виду професійної діяльності [13], визначення чинників фізичної підготовленості на етапах навчання [25]. Водночас відсутні дослідження, спрямовані на встановлення стану сформованості інших вищезазначених компонентів готовності майбутнього офіцера прикордонної служби до фізичного виховання особового складу. Усе зазначене свідчить про актуальність обраної теми і необхідність подальших досліджень у визначеному напрямі. Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи на 2015-2018 роки за Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького за темою «Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до роботи з персоналом» (номер державної реєстрації 217-0076 І) та планом науково-дослідної роботи на 2015-2019 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

Мета дослідження полягала у встановленні ефективності експериментальної науково-методичної системи, спрямованої на підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників до здійснення ними фізичного виховання особового складу під час професійної діяльності в підпорядкованому підрозділі. Для досягнення такої мети було використано комплекс адекватних **методів дослідження**, зокрема: із загальнонаукових – аналіз, систематизацію, узагальнення; із педагогічних – експеримент, а саме формувальний; математичної статистики. При цьому, в останньому випадку при порівнянні двох середніх, шо були представлені в відсотках, ураховували рекомендації спеціальної літератури [17; 19], а саме про необхідність використання коефіцієнта *D* та його помилки ($m_{d\%}$). Інтерпретація значень цих статистик така: у випадку розбіжності між ними в межах 1,52-2 разів, середні значення відрізняються суттєво, тобто на рівні α=0,05 (р <0,05).

Організація дослідження передбачала проведення однорічного формувального експерименту, але в кожному з двох навчальних років. Іншими словами формувальний експеримент передбачав перший і другий періоди. У експерименті взяло участь загалом 958 майбутніх офіцерів-прикордонників. Кожний увійшов до складу експериментальної (ЕГ) або контрольної (КГ) груп. Перші під час фізичного виховання у спеціалізованому закладі вищої освіти використовували розроблену науково-методичну систему. У КГ реалізовувалася чинна система, спрямована на підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу. Наприкінці педагогічного експерименту порівнювали дані, одержані в дослідних групах та які відображали результати складання майбутніми офіцерами-прикордонниками державного іспиту з фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівнявши результати, одержані в ЕГ та КГ, відзначили відмінності в кількості оцінок, що характеризували певний рівень їхньої підготовленості. Як видно з таблиці 1, протягом одного навчального року кількість випускників, які одержали найвищий бал «5», у ЕГ склала 54,3 % або 119 осіб, тоді як у КГ – тільки 41,5 % або 108 осіб. Наприкінці іншого навчального року в ЕГ із найвищим балом виявили 96 випускників (42,3 %), у КГ – 85 (34,3 %).

Таблиця 1

Результати в дослідних групах щодо складання майбутніми офіцерами-прикордонниками державного іспиту з фізичної підготовки наприкінці навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти

Період експерименту	Дослідна група	Результати, кількість		
		5	4	3
Перший	ЕГ	119 (54,3 %)	59 (26,9 %)	41 (18, 7 %)
	КГ	108 (41,5 %)	116 (44,6 %)	36 (13,9 %)
Другий	ЕГ	96 (42,3 %)	81 (35, %)	50 (22 %)
	КГ	85 (34,3 %)	68 (27,4 %)	95 (38,3 %)

Узагальнивши дані двох навчальних років відзначили таке: у ЕГ найвищим балом було оцінено 215 майбутніх офіцерів або 48,3 % від усієї кількості учасників цієї вибірки, тоді як у КГ – тільки 193 особи (37,9 %). Порівнявши такі дані між собою виявили, що вони суттєво відрізняються. Відзначили наступне: кількість найвищих оцінок у ЕГ була набагато більшою, ніж у КГ; про це свідчила величина коефіцієнта *D* та його помилки $m_{d\%}$, – 10,4±3,2 (р <0,05) (табл. 2).

Таблиця 2

Розбіжність узагальнених результатів (за два навчальних роки), одержаних у дослідних групах наприкінці формувального експерименту

Дослідна група	Результат, кількість осіб		
	5	4	3
КГ	193 (37, 9 %)	184 (36 %)	131 (26,1 %)
ЕГ	215 (48,3 %)	140 (31,3 %)	91 (20,4 %)
розбіжність двох середніх			
$D \pm m_{d\%}$	10,4±3,2 *	4,7±3,01	5,7±2,73 *

П р и м і т к а: «*» – статистично значуща розбіжність двох середніх (р <0,05), які подано у відсотках

Водночас відзначили, що в перший період експерименту кількість майбутніх офіцерів-прикордонників, які одержали оцінку «4», у ЕГ склала 26,9 %, у КГ – 44,6 %. Після завершення другого періоду експерименту результат був дещо іншим: у ЕГ кількість майбутніх офіцерів-прикордонників із такою оцінкою становила 35 %, тоді як у КГ – 27,4 %.

Середній результат двох навчальних років був таким: у ЕГ оцінку «4» одержало 31,3 %, у КГ – 36 %. При порівнянні цих даних відзначили, що розбіжність була недостовірною, адже значення коефіцієнта *D* та його помилки $m_{d\%}$ становило 4,7±3,01 (р >0,05). Зовсім інший висновок зробили після порівняння середнього результату в ЕГ та КГ, що відображав кількість майбутніх офіцерів-прикордонників, які наприкінці експерименту досягли середнього рівня підготовленості. Так, у ЕГ таких випускників було тільки 20,4 %, у КГ – 26,1 %. При порівнянні цих даних відзначили, що у перших він був значно меншим, аніж у других (р <0,05). **Висновки.** 1. Реалізація експериментальної системи протягом останнього року навчання майбутніх офіцерів-прикордонників у спеціалізованому закладі вищої освіти забезпечує досягнення кращого результату їх підготовленості до професійної діяльності, ніж чинна система. 2. Кращий результат у експериментальній групі забезпечується збільшенням кількості випускників із високим рівнем підготовленості та значним зменшенням кількості оцінок середнього рівня за відсутності низьких і нижчих від середнього оцінок. **Подальші дослідження** необхідно спрямувати на алгоритмізацію дій викладачів фізичного виховання з упровадження експериментальної системи в практичну діяльність.

Література

1. Авторські педагогічні технології в освітньо-виховному середовищі вищої школи: колективна монографія. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 180 с.

2. Афонін В. М., Петрук А. П. Професійно-педагогічні уміння та навички випускника ВВНЗ щодо проведення роботи з фізичного виховання. Мат. Міжнар. наук.-метод. конференції «Вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗСУ в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО». 13-14 грудня 2016, Київ. С. 136-139.

3. Бойко О. В., Литвиновський Є. Ю., Руденко М. В. Педагогічні аспекти управління процесом виховання військовослужбовців: навч.-метод. посібник. Київ: НАОУ, 2004. 183 с.

4. Військове виховання: історія, теорія та методика: навч. посібник. За ред. В. В. Ягупова. Київ: Вища школа, 2002. 569 с.

5. Гончаренко С., Кушнір В. Методологічні особливості наукових поглядів на педагогічний процес: від репродуктивної педагогіки до педагогіки творчо-креативної. Педагогічна освіта і освіта дорослих: Європейський вимір. 2008. С. 41-65.

6. Дубасенюк О. А. Професійна педагогічна освіта: методологія, теорія, практика: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2015. Т. 1.400 с.

7. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 109-114.

8. Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 276-280.

9. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів: монографія. Слов'янськ: СДПУ, 2010. 148 с.

10. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту, 2012. № 2. С. 66-70.

11. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2011. 20 с.

12. Мельніков А. В. Фізична підготовленість як фактор впливу на професійну придатність майбутніх офіцерів–прикордонників. Науковий вісник Чернівецького у-ту. Серія: Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 747. С. 109-114.

13. Мельніков А. В. Концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 233-245.

14. Мішенюк Р. М. Розвиток професійної компетентності майбутніх магістрів управління органами охорони державного кордону у процесі фізичної підготовки: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2015. 20 с.

15. Сивохоп Е. М. Формування готовності до самопізнання майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі фізичної підготовки: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2010. 20 с.

16. Сич Р. В. Формування вмінь з особистої безпеки майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2017. 20 с.

17. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереотип. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.

18. Balendr, A. (2018). Current status and prospects for the quality assurance in border guards training: European experience. Comparative Professional Pedagogy, 8(4), 20-25.

19. Bryman, A. (2015). Social research methods. London: Oxford university press.

20. Duncan, A. G. (2016). The military education of junior officers in the Edwardian Army. Birmingham: History Department College of Arts and Law University.

21. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. Journal of Physical Education and Sport, 17(4). 2690-2696. doi:10.7752/ jpes.2017.04311

22. Melnykov, A., Rybak, L. (2016). Formation of the processual component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. Journal of Education, Health and Sport, 6(11), 966-976. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2544032

23. Melnykov, A., Rybak, L. (2016). Formation of the cognitive component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. Journal of Education, Health and Sport, 6(12), 983-995. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2544126

24. Melnykov, A., Rybak, L. (2017). Formation of the motivational and value component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. Journal of Education, Health and Sport, 7(12), 665-675. doi: http://dx.doi.org/10. 5281/zenodo.2544196

25. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115

References

1. Avtors'ki pedahohichni tekhnolohiyi v osvitn'o-vykhovnomu seredovyshchi vyshchoyi shkoly (2015). Vinnytsya, 180 p. (in Ukr.).

2. Afonin, V. M., Petruk, A. P. (2016), "Profesiyno-pedahohichni vminnya ta navychky vypusknyka VVNZ shchodo provedennya roboty z fizychnoho vykhovannya". In "Improvement of the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine in the present conditions and bring it into conformity with the standards of the Army of NATO member states". December 13-14, 2016, Kyiv, 136-139. (in Ukr.).

3. Boyko, O. V., Litvinovsky, Ye. Yu., Rudenko, M. V. (2004). Pedahohichni aspekty upravlinnya protsesom vykhovannya viys'kovosluzhbovtsiv. Kyiv, 183 p. (in Ukr.).

4. Viys'kove vykhovannya: istoriya, teoriya ta metodyka (2002). Ed. V. V. Yagupov. Kyiv, 569 p. (in Ukr.).

5. Honcharenko, S., Kushnir, V. (2008), "Metodolohichni osoblyvosti naukovykh pohlyadiv na pedahohichnyy protses: vid reproduktyvnoyi pedahohiky do pedahohiky tvorcho-kreatyvnoyi". Pedagogical Education and Adult Education: European Dimension., 41-65. (in Ukr.).

6. Dubasenyuk, O. A. (2015). Profesiyna pedahohichna osvita: metodolohiya, teoriya, praktyka: monohrafiya. Zhytomyr, 400 p. (in Ukr.).

7. Iedynak, G. A. (2014), "Deyaki teoretyko-metodychni aspekty posylennya motyvatsiyi studentiv do systematychnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi spryamovanosti". Herald of Chernigov National ped the name of T. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences, Issue 118(3), 109-114. (in Ukr.).

8. Iedynak, G. A., Prystupa, Ye. N. (2012), "Do pytannya pro vdoskonalennya systemy otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtsiv Zbroynykh Syl Ukrayiny". Physical education, sports and health care in modern society, 4(20), 276-280. (in Ukr.).

9. Lodatko, Ye. O. (2010). Modelyuvannya pedahohichnykh system i protsesiv. Slov"yans'k, 148 p. (in Ukr.).

10. Lukavenko, A. V., Iedynak, G. A. (2012), "Dyferentsiyovanyy pidkhid do pokrashchennya psykhofizychnoho stanu pershokursnykiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv yak problema haluzi fizychnoho vykhovannya". Pedagogy, psychology and medical biology. problems fiz. Education and Sports, № 2, 66-70. (in Ukr.).

11. Marionda, I. I. (2011), "Profesiyno-osobystisna fizychna pidhotovka maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv": avtoref. dys… kand. ped. nauk: 13.00.04. Nats. akademiya Derzh. prykordonnoyi sluzhby Ukrayiny imeni Bohdana Khmel'nyts'koho. Khmel'nyts'kyy, 20 p. (in Ukr.).

12. Melnikov, A. V. (2015), "Fizychna pidhotovlenist' yak faktor vplyvu na profesiynu prydatnist' maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv". Scientific herald of Chernivtsi. Series: Pedagogy and Psychology, Vol. 747, 109-114. (in Ukr.).

13. Melnikov, A. V. (2018), "Kontseptual'ni polozhennya pidhotovky maybutnikh ofitseriv derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby ukrayiny do fizychnoho vykhovannya osobovoho skladu".Bulletin of the Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko: Physical education, sport and health of a person, Issue 11, 233-245. (in Ukr.).

14. Mishenyuk, R. M. (2015), "Rozvytok profesiynoyi kompetentnosti maybutnikh mahistriv upravlinnya orhanamy okhorony derzhavnoho kordonu u protsesi fizychnoyi pidhotovky": avtoref. dys… kand. ped. nauk: 13.00.04. Nats. akad. Derzhavnoyi prykordon. sluzhby Ukrayiny imeni Bohdana Khmel'nyts'koho. Khmel'nyts'kyy, 20 p. (in Ukr.).

15. Syvokhop, E. M. (2010), "Formuvannya hotovnosti do samopiznannya maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv u protsesi fizychnoyi pidhotovky": avtoref. dys… kand. ped. nauk: 13.00.04. Nats. akad. Derzhavnoyi prykordon. sluzhby Ukrayiny imeni Bohdana Khmel'nyts'koho. Khmel'nyts'kyy, 20 p. (in Ukr.).

16. Sych, R. V. (2017), "Formuvannya vmin' z osobystoyi bezpeky maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv u protsesi vyvchennya profesiyno-oriyentovanykh dystsyplin": avtoref. dys… kand. ped. nauk: 13.00.04. Nats. akademiya Derzh. prykordonnoyi sluzhby Ukrayiny imeni Bohdana Khmel'nyts'koho. Khmel'nyts'kyy, 20 p. (in Ukr.).

17. Shyjan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2013). Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti. 2-nd ed.. Kam"yanets'-Podil's'kyy, 280 p. (in Ukr.).

18. Balendr, A. (2018). Current status and prospects for the quality assurance in border guards training: European experience. Comparative Professional Pedagogy, 8(4), 20-25.

19. Bryman, A. (2015). Social research methods. London: Oxford university press.

20. Duncan, A. G. (2016). The military education of junior officers in the Edwardian Army. Birmingham: History Department College of Arts and Law University.

21. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. Journal of Physical Education and Sport, 17(4). 2690-2696. doi:10.7752/ jpes.2017.04311

22. Melnykov, A., Rybak, L. (2016). Formation of the processual component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. Journal of Education, Health and Sport, 6(11), 966-976. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2544032

23. Melnykov, A., Rybak, L. (2016). Formation of the cognitive component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. Journal of Education, Health and Sport, 6(12), 983-995. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2544126

24. Melnykov, A., Rybak, L. (2017). Formation of the motivational and value component of future border guard officers' readiness for physical education of personnel. Journal of Education, Health and Sport, 7(12), 665-675. doi: http://dx.doi.org/10. 5281/zenodo.2544196

25. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115

26. Sliusarchuk, V., Iedynak, G. (2015). Physical education of future woman-officers of the state border service for formation of readiness to physical self-development at academy education as a pedagogical problem. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 690-698. doi: http://dx.doi.org/10.5281/ zenodo.2539671

Нестерчук Н.Є.
доктор наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації
Національного університету водного господарства та природокористування
Гриценюк Р.А.
доцент кафедри хореографії
Рівненського державного гуманітарного університету
Рабченюк С.В.
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

У статті висвітлені основні психологічні аспекти формування особистості танцюристів під час спортивної діяльності. Детально описані складові психологічного забезпечення спортивної діяльності в процесі багаторічної підготовки танцюристів. Обґрунтовано залежність успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів від дотримання ряду положень: постійне здійснення психологічного забезпечення, цей процес повинен бути «випереджаючим», тобто зорієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення. Ефективність психологічного забезпечення у процесі формування особистості під час занять спортивно-бальними танцями оцінювалася шляхом опитування тренерів та батьків 44 дітей, які почали займатися спортивно-бальними танцями протягом 1 року. Виявлені основні завдання загальної психологічної

підготовки спортсменів – це розвиток і удосконалювання наступних якостей: цілеспрямованості, дисциплінованості, упевненості, ініціативності, самостійності, сміливості, наполегливості, рішучості, самовладання, стійкості. Доведено, що раціонально організований процес психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів.
***Ключові слова**: спортсмен, психологічне забезпечення ,танцюрист, спортивно-бальні танці.*

***Нестерчук Наталья, Гриценюк Роман, Рабченюк Сергей. Психологические аспекты формирования личности спортсменов-танцоров**. В статье освещены основные психологические аспекты формирования личности танцоров во время спортивной деятельности. Подробно описаны составляющие психологического обеспечения спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки танцоров. Обоснованно зависимость успешного психологического обеспечения подготовки спортсменов от соблюдения ряда положений: постоянное осуществления психологического обеспечения, этот процесс должен быть «опережающим», то есть ориентированным на требования и содержание следующих этапов подготовки; каждый этап многолетней подготовки спортсменов имеет свои специфические особенности, которые и определяют конкретные задачи и содержание психологического обеспечения. Эффективность психологического обеспечения в процессе формирования личности во время занятий спортивно-бальными танцами оценивалась путем опроса тренеров и родителей 44 детей, которые начали заниматься спортивно-бальными танцами в течение 1 года. Обнаружены основные задачи общей психологической подготовки спортсменов – это развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, устойчивости. Доказано, рационально организованный процесс психологического обеспечения и сопровождения может существенным образом изменить частоту возникновения различных факторов, которые неблагоприятно сказываются на процессе подготовки спортсменов.*
***Ключевые слова:** спортсмен, психологическое обеспечение, танцор, спортивно-бальные танцы.*

***Nesterchuk N., Hrytseniuk R., Rabcheniuk S. Psychological aspects of the formation of the personality of athletes-dancers.** The article highlights the main psychological aspects of the formation of the personality of athletes who are involved in sports and ballroom dancing during sporting activities. Details of the components of the psychological support of sports activities in the process of multi-year training of dancers are described in detail. The dependence of successful psychological support of training sportsmen on compliance with a number of provisions is substantiated: constant implementation of psychological support, this process should be "ahead", that is oriented to the requirements and content of the following stages of preparation; Each stage of multi-year training of athletes has its own specific features, which determine the specific tasks and content of psychological support. It was analyzed and revealed that in sports activity an important link is the preservation of sporting achievements, which includes the level of technical, tactical, psychological preparation, functional state of the body, development of motor abilities, physical development, a stable and good result in competitive activities. The effectiveness of psychological support in the process of personality formation during sports and ballroom dancing was evaluated through a survey of trainers and parents of 44 children who started to play sports ballroom dances for 1 year. The main tasks of general psychological training of athletes are revealed: development and perfection of the following qualities: purposefulness, discipline, confidence, initiative, independence, courage, persistence, determination, self-control, stability. The key to effective interpersonal interaction in a sports dance duet is the ability of young athletes to take responsibility for the processes and outcomes in sporting activities. It is proved that a rationally organized process of psychological care and support can in the same way change the frequency of occurrence of various factors, which adversely affects the process of preparation of athletes.*
***Key words:** athlete, psychological support, dancer, ballroom dancing.*

Постановка проблеми. Розуміння необхідності психологічного забезпечення, обслуговування та супроводу різних видів діяльності з'явилося на початку XX століття, коли в науковий обіг для позначення будь-якої практики впливу на людську психіку й управління нею був введений термін «психотехніка» [7,12]. Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики. Значне місце в спортивній діяльності має психологічна підготовка. Спортсмен-танцюрист витримує велике навантаження і фізичне, і моральне, і психологічне [9,11]. Без проведення психологічної підготовки стає не можливим досягнення успіху у спортивній діяльності, яка пов'язана з різними випробуваннями, особливо це є актуальним, тому що заняття спортивними танцями набувають великої популярності серед дітей шкільного віку. Спортивно-бальні танці вимагають від спортсменів великої праці, виснажливого тренування. У бальному танці важлива не лише технічна підготовка танцюристів, а й взаємодія між ними, взаєморозуміння і емоційний контакт. Фахівці стверджують, що за успішними виступами спортивної бальної пари є(або стоять) великі фізичні та психічні навантаження [6,8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що спортивні танці мають потребу в розробці наукових основ організації тренувального процесу, критичному переосмисленні використовуваних сьогодні засобів, форм і методів фізичної підготовки [1,4]. Психолого-педагогічний супровід являє собою планування підготовки і взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та громадської діяльності тренера і спортсмена. Доведено, що однією із умов, які забезпечують

успішне психологічне забезпечення спортсменів є системність, тобто постійне здійснення психологічних заходів, і на тренуваннях, і на змаганнях. Основною догмою цих заходів є використання тих елементів, які розвивають і вдосконалюють нервово-психічні механізми суб'єкта спортивної діяльності, регулюють рух, переживання і поведінку [3]. Визначено, що цілеспрямований розвиток рухових якостей на науковій основі дозволить підвищити ефективність змагальної діяльності спортсменів. Тому актуальною проблемою спортивних танців є розробка простих і доступних комплексів або блоків вправ, що дозволяють грамотно, на науковій основі, здійснювати фізичну підготовку кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях [5,10]. Доведено, що центральним моментом спортивної діяльності є рівень мобілізації резервів, який проявляє спортсмен для досягнення максимального спортивного результату, де основною ланкою є мотиви і потреби спортсмена, так як відомо, що в основі усвідомленої цілеспрямованої поведінки лежить мотивація [2,13,14].

Мета дослідження: обґрунтувати психологічні аспекти формування особистості під час занять спортивно-бальними танцями. Методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, бесіди, опитування. анкетування.**

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистість спортсмена-танцюриста, її психологічні особливості формуються під впливом різних видів діяльності. Танцюристи займаються не тільки спортом, на розвиток їхньої особистості впливають сімейне виховання, оточення, навчальна діяльність. Також наявний вплив різних взаємин, у які спортсмени вступають із іншими людьми у процесі всіх видів діяльності, масових засобів інформації – телебачення, інтернет ресурси, кіно, радіо, наукова і художня літератури. У результаті сукупного впливу всіх цих факторів у спортсменів-танцюристів складаються певні риси світогляду, суспільні потреби і інтереси, характерні для людини моральні риси особистості. Оскільки вплив цих факторів на різних людей у тому або іншому ступені різний і ніколи не збігається, особистість спортсмена, як і всякої іншої людини, завжди індивідуальна. Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають перед спортсменом-танцюристом і тренером, які в свою чергу вимагають психологічного вирішення. Ці проблеми виникають у зв'язку з оволодінням, розвитком, удосконаленням і реалізацією спортивної діяльності. Одні з них стосуються особистості спортсмена, інші – тренера, треті фокусуються в системі взаємовідносин «спортсмен-тренер».

Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності у широкому розумінні передбачає вирішення завдань психологічної служби в спорті, зокрема тих завдань, котрі виникають в суспільній діяльності тренера та спортсмена, або тренера та пари танцюристів. У вузькому розумінні психологічне забезпечення підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога або відповідна діяльність тренера, зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести: планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників; програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок; розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена; корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли; програми забезпечення виступів у змаганнях; моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

Для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися таких положень: рішення психологічних проблем спортсмена буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не слугувати терміновим заходом виправлення негативних проявів психіки спортсмена; оскільки кожен етап є базою для успішного переходу спортсмена на наступні етапи, він повинен бути «випереджаючим», тобто зорієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення (рис. 1). Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів-танцюристів. Поряд з цим психологічний супровід потрібно організовувати не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковому етапі підготовки. Фахівці схиляються до думки, що усуненням психологічних проблем потрібно займатися одразу після їх появи. Раціонально організований процес психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів. Серед форм організації психологічного забезпечення у спорті можна виділити наступні варіанти: ситуативний, поточний, етапний, постійний, системний. Спочатку заняття спортивно-бальними танцями здійснюються під впливом мотиву морального задоволення. Фахівці зазначають, що виникає в результаті занять почуття морального задоволення, або просто задоволення, викликається не якимось одним фактором, наприклад досягненням якогось результату, а є складною композицією декількох складових.

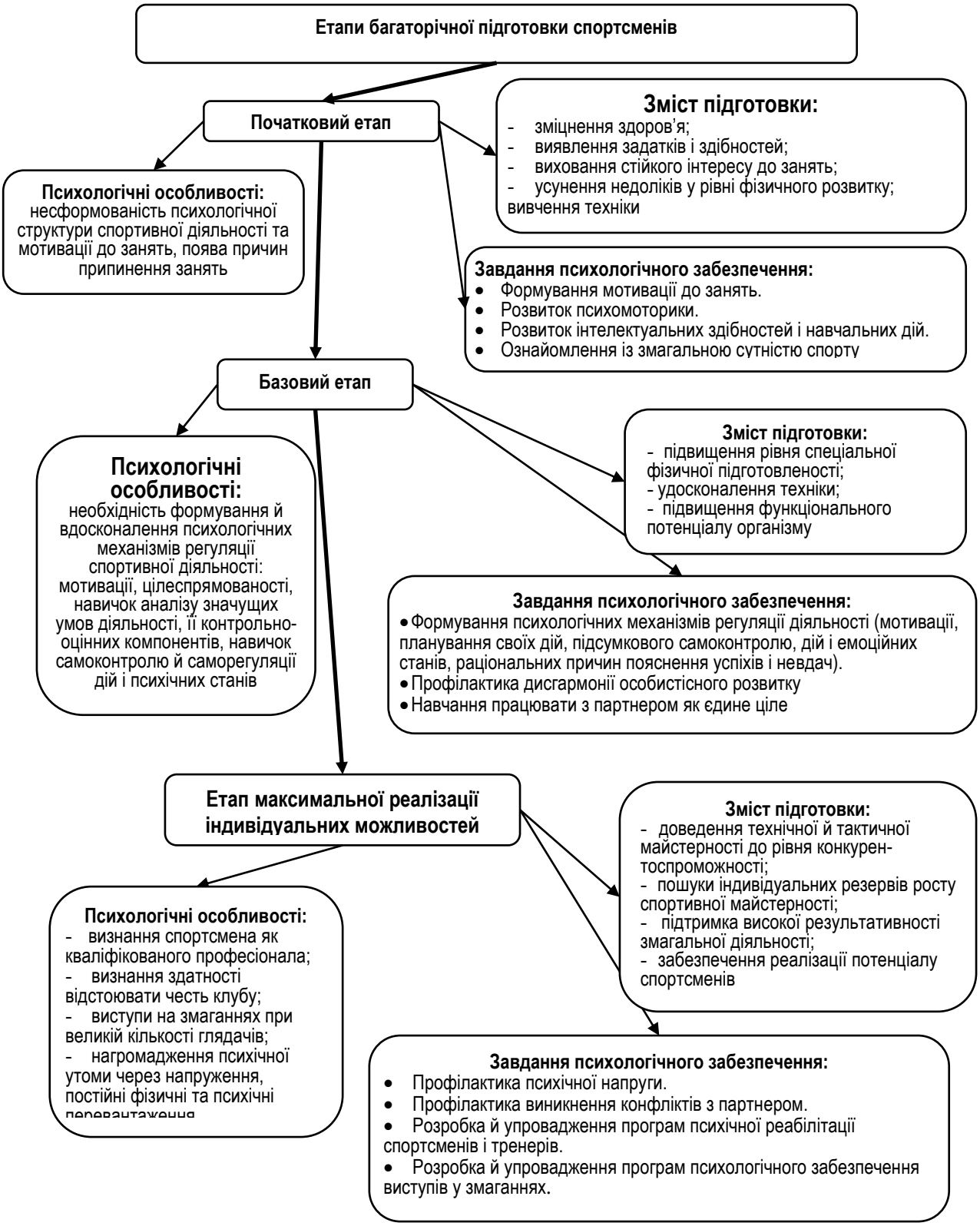


Рис. 1. Блок-схема психологічного забезпечення спортивної діяльності в процесі багаторічної підготовки

Формування у юних спортсменів здатності брати на себе відповідальність за процеси та результати в спортивній діяльності, може виступати запорукою ефективної міжособистісної взаємодії у спортивному танцювальному дуеті. В даний час у психолого-педагогічній науці недостатньо алгоритмів розвитку гармонійних стосунків партнерів в спортивному танці, тому важливим і своєчасним бачиться вивчення особливостей мотиваційної сфери юних спортсменів, як детермінант їх продуктивної міжособистісної взаємодії в парі.

У спортивній діяльності важливою її ланкою є збереження спортивних досягнень, що включає рівень технічної, тактичної, психологічної підготовки, функціонального стану організму, розвиток рухових здібностей, фізичний розвиток,

стабільно хороший результат у змагальній діяльності (рис. 2).

Системний психологічний супровід передбачає координовану діяльність згідно послідовності основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою і здійснюється в таких напрямках: на етапах багаторічної підготовки; протягом певного періоду підготовки; на навчально-тренувальних зборах; в ході змагань.

На етапах багаторічної підготовки основними формами діяльності з психологічного забезпечення та супроводу є: психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг і контрольне тестування, психокорекційні заходи.

У спортивно-бальних танцях важливо не тільки і не стільки те, що визначає рівень майстерності, цінніше інше – що може зробити сам спортсмен для свого розвитку й самовдосконалення. У будь-який заданий відрізок часу спортсмен-танцюрист знає, на що він здатний. Більше того, якщо він зіставить, що виходило півроку назад і що тепер, то матеріал для оцінки стає більше діючим – визначається ефективність проведених тренувань, виконаної роботи, витрачених зусиль.

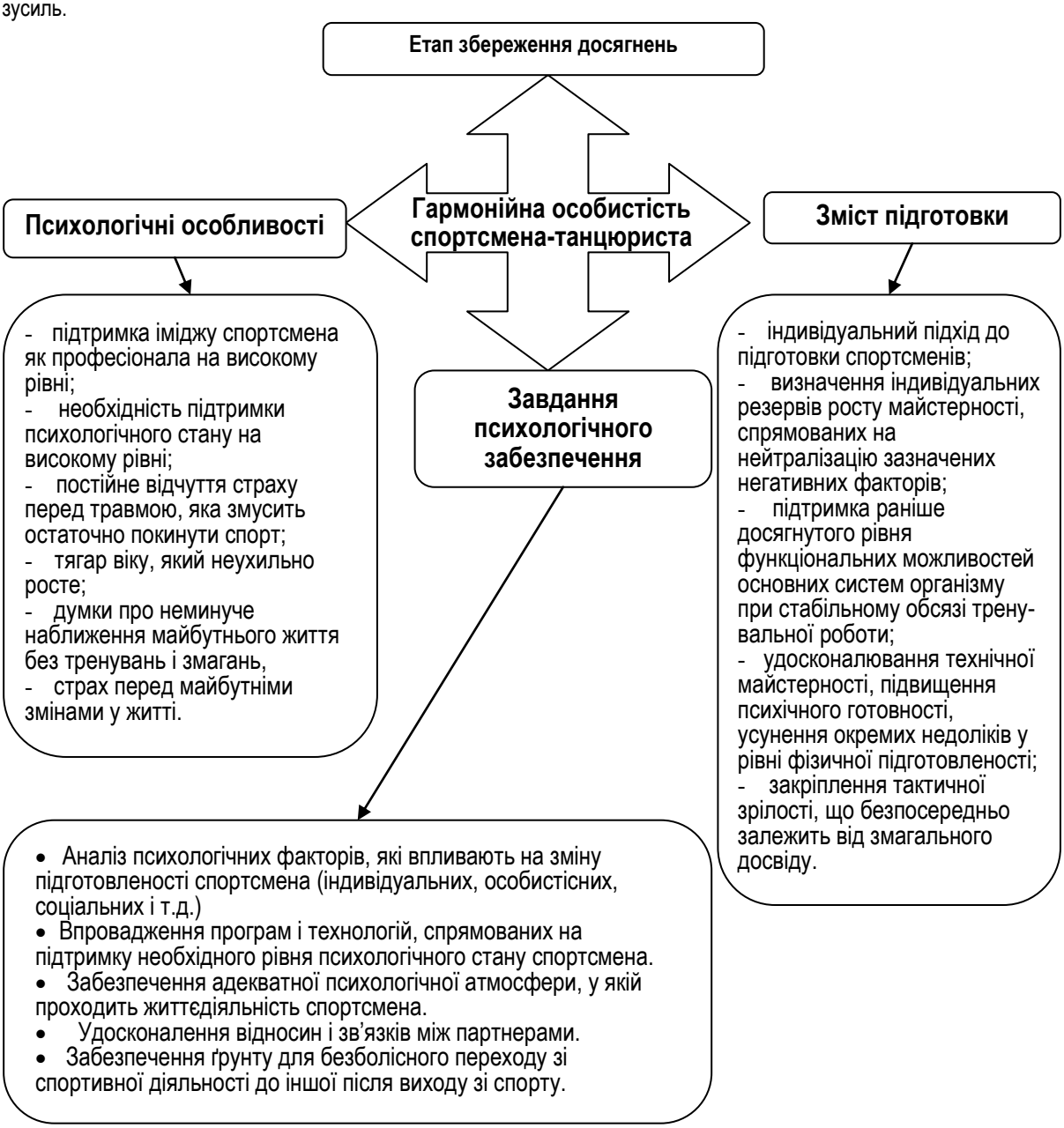


Рис. 2. Психологічне забезпечення етапу збереження досягнень у багаторічній підготовки спортсменів

Внаслідок цього спортсмен-танцюрист знає, до якого щабля спортивних сходів він добрався, скільки часу і енергії він затратив на весь підйом і скільки – на перехід від попередньої сходинки до нової. Він може планувати, коли і як досягне наступної, може зазирнути далі й скласти шлях до більше високого щабля, про який мріє.

Спортивна діяльність дозволяє, таким чином, ставити конкретні перспективні й проміжні цілі, контролювати рух,

оцінювати свою діяльність у зв'язку зі строками досягнення проміжних цілей і ступенем наближення перспективної. Ця особливість спорту впливає на формування тих рис характеру людини й особливостей особистості, які звичайно не враховуються людьми, по специфіці професії не думаючих про те, як спорт впливає на формування людини. Мається на увазі розвиток в особистості впевненості в собі й своїх силах, розвиток можливостей досягнення наміченої мети.

Також завжди існує небезпека занадто швидкого росту спортивних результатів. Якщо спортсменові надто легко даються початкові сходи, тоді новачок не усвідомлює, що без великої праці, часом граничної фізичної, вольової й емоційної напруги не можливо досягнути значних результатів у спорті. Коли легко, він не думає про це, не загартовує свою волю. Але ж основний засіб формування вольових якостей – подолання важких перешкод, що ускладняються, на шляху до поставленої мети. Уміння генерувати необхідне вольове зусилля формується із самого початку спортивної біографії. По дорозі до спортивних вершин зіткнення з перешкодами неминуче. Спортсмен повинен відчувати й знати, що спорт – не легка забава, а важка справа. Також швидкоплинні успіхи, особливо якщо в їхній основі немає постійної праці, можуть привести до втрати самокритичності. Бажані цілі будуть здаватися легко досяжними, насправді ж це далеко не так. Багато хто потім на певному рівні застрягали. Деякі йшли далі й швидко ставали майстрами. На жаль, чемпіони і рекордсмени з таких, як правило, не виходили.

Відмінною рисою спорту в порівнянні з багатьма іншими видами діяльності є те, що спорт – це діяльність, що завжди вимагає подолання тих або інших труднощів. Тому виховання якостей спортсмена становить органічну частину його загальної психологічної підготовки.

Основним завданням загальної психологічної підготовки спортсмена є розвиток і удосконалювання наступних якостей: цілеспрямованості, дисциплінованості, упевненості, ініціативності, самостійності, сміливості (мужності), наполегливості (завзятості), рішучості, самовладання, стійкості (сили волі). Всі якості органічно зв'язані один з одним, розвиток і удосконалювання одних допомагає розвитку і удосконалюванню інших, без цього спортивна діяльність не може бути ефективної. Для визначення психологічних аспектів ми провели опитування тренерів та батьків 44 дітей, які почали займатися спортивно-бальними танцями на наявність в них особистісних якостей після занять спортом протягом 1 року.

Таблиця 1

Ступень формування особистості під час занять спортивно-бальними танцями (в %)

Етапи дослідження	Цілеспрямованість	Дисциплінованість	Впевненість	Ініціативність	Самостійність	Сміливість	Наполегливість	Рішучість	Самовладання	Стійкість
На початку дослідження	31,82	43,18	27,27	22,73	56,82	47,73	31,82	36,36	27,27	45,45
Наприкінці дослідження	79,55	81,82	54,55	45,45	86,36	68,18	56,82	54,55	47,73	63,64

З табл. 1 ми бачимо, що заняттям спортивно-бальними танцями та психологічна робота сприяли розвитку та вдосконалюванню наступних якостей особистості: цілеспрямованості – на початку дослідження була 31,82 % спортсменів, наприкінці дослідження у 79,55 % спортсменів; дисциплінованості – на початку дослідження була 43,18 %, наприкінці – у 81,82 % спортсменів; впевненості – на початку дослідження була 27,27 %, наприкінці дослідження у 54,55 % спортсменів; ініціативності – на початку дослідження була 22,73 %, в кінці – у 45,45 % спортсменів; самостійності – на початку дослідження була 56,82 %, наприкінці – у 86,36 % спортсменів; сміливості (мужності) – на початку дослідження була 47,73 %, наприкінці – у 68,18 % спортсменів; наполегливості (завзятості) – на початку дослідження була 31,82 %, наприкінці – у 56,82 % спортсменів; рішучості – на початку дослідження була 36,36 %, наприкінці дослідження у 54,55 % спортсменів; самовладання – на початку дослідження була 27,27 %, наприкінці – у 47,73 % спортсменів; стійкості (сили волі) – на початку дослідження була 45,45 %, наприкінці – у 63,64 % спортсменів.

Дані дослідження доводять ефективність застосування психологічної роботи в процесі формування особистості під час занять спортивно-бальними танцями.

Висновки й перспективи подальших наукових розвідок. Системний характер реалізації форм психологічного забезпечення на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів-танцюристів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів. Дослідження підтвердило, що як спортсмен, так і тренер однаково мають потребу в постійній професійній психологічній підтримці й допомозі.

Результати дослідження довели, що заняттям спортивно-бальними танцями та загальна психологічна підготовка сприяли розвитку та вдосконалювання у танцюристів наступних якостей особистості: цілеспрямованості,

дисциплінованості, впевненості, ініціативності, самостійності, сміливості (мужності), наполегливості (завзятості), рішучості, самовладання, стійкості (сили волі).

Таким чином, спортивно-бальні танці формують у спортсмена настільки необхідну йому в житті впевненість у собі, у своїх силах. Вплив спорту на розвиток цих рис особистості багато в чому пов'язаний з організацією всього спорту: навчання, виховання і тренування спортсмена, і особливо з визначенням перспективних і проміжних цілей, з оцінкою діяльності спортсмена на кожній ділянці його шляху до вершини спортивного успіху. Дані дослідження доводять ефективність застосування психологічної підготовку в процесі формування особистості під час занять спортивно-бальними танцями.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої організації навчально-тренувального процесу у спортивно-бальних танцях.

Література

1. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / А. А. Боляк. – Х., 2007. – 24 с.
2. Гант О. Є. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки / О. Є. Гант, Е. В. Валюх // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 5 (99). – С. 67–72.
3. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
4. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. Калужна // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 12–16.
5. Ковальчук В. І. Формування здатності особистості до саморегуляції в спортивно-педагогічній діяльності / М. О. Мосьпан, В. І. Ковальчук // Scientific pedagogical internship "Education in the field of pedagogy and psychology: prospective and priority directions of scientific research" (November 27 – December 1, 2017). – Lublin: Baltija Publishing, 2017. – С. 110-111.
6. Коробейніков Г. В. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів / Г. В. Коробейніков, В. В. Мишко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2016. – № 4. – С. 17–23.
7. Мельник О. А. Теоретико-методологические проблемы психологической готовности высококвалифицированных спортсменов / О. А. Мельник // Материалы XVIII Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» 1–4 октября 2014 г. – 2 Том. – Алма-Ата : КАСТ, 2014. – С. 343-345.
8. Соронович І. М. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивному танці / І. М. Соронович // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – 2012. – № 6. – С. 54–59.
9. Тракалюк Т. А. Анализ эффективности разработанной дифференцированной программы развития двигательных качеств спортсменов-танцоров на этапе специализированной базовой подготовки / Т. А. Тракалюк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2017. – № 4 (60). – С. 104–108.
10. Тракалюк Т. О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки / Т. О. Тракалюк, О. А. Єременко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 16–20.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов . – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
12. Bria S. Physiological characteristics of elite sport-dancers / S. Bria, M. Bianco, C. Galvani // J. Sports Med Phys Fitness. – 2011. – № 51(2). – P. 194–203.
13. Rousanoglou E. N. Ground reaction forces and heart rate profile of aerobic dance instructors during a low and high impact exercise programme / E. N. Rousanoglou, K. D. Boudolos // J. of sports medicine and physical fitness. – 2005. – Vol. 45, iss. 2. – P. 162–165.
14. Ryhluk S., Myckan B., Grygus I. Morphofunctional performance of young sports talented gymnasts on the stage of preliminary basic training. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(1):117-124.

References

1. Boliak A. A. Model characteristics of physical and technical fitness of athletes engaged in sports aerobics at the stage of preliminary basic preparation : author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.01 / A. A. Boliak. – Kharkiv, 2007. – 24 p.
2. Hant O. Ye. Motyvatsiia do trenuvan sportyvnymy tantsiamy u sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / O. Ye. Hant E. V. Valiukh // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport : zb. nauk. prats. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2018. – Vyp. 5 (99). – S. 67–72.
3. Hryn O. Systema psykholohichnoho zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv yak problema suchasnoi psykholohii sportu / O. Hryn, V. Voronova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2015. – № 3. – S. 29–34.

4. Kaluzhna O. Physical preparation in training process of athletes-dancers at the stage of preliminary basic preparation / O. Kaluzhna // Teoriya i metodyka fizvykhovannia i sportu. – 2010. – № 2. – P. 12–16.
5. Kovalchuk V. I. Formuvannia zdatnosti osobystosti do samorehuliatsii v sportyvno-pedahohichnii diialnosti / M. O. Mospan, V. I. Kovalchuk // Scientific pedagogical internship "Education in the field of pedagogy and psychology: prospective and priority directions of scientific research" (November 27 – December 1, 2017). – Lublin: Baltija Publishing, 2017. – S. 110-111.
6. Korobeynikov H. V. Relationship of manifestation of neurodynamic characteristics of higher nervous activity with the success in sports dance in young athletes / H. V. Korobeynikov, V. V. Myshko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizvykhovania i sportu: Collection of scientific papers / Ed. by S. S. Iermakov. – 2016. – № 4. – P. 17–23.
7. Mel'nik O. A. Teoretiko-metodologicheskie problemy psihologicheskoj gotovnosti vysokokvalificirovannyh sportsmenov / O. A. Mel'nik // Materialy XVIII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa «Olimpijskij sport i sport dlya vsekh» 1–4 oktyabrya 2014g. – 2 Tom. – Alma-Ata : KAST, 2014. – S. 343-345.
8. Soronovych I. M. Substantiating the direction of training process at endurance development in skilled sport dancers / I. M. Soronovych // Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho universytetu imeni L. Ukrainky. – 2012. – № 6. – P. 54–59.
9. Trakaliuk T. A. Analysis of the efficiency of elaborated differentiated program for motor quality development in dancers at the stage of specialized basic preparation / T. A. Trakaliuk // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2017. – № 4 (60). – P. 104–108.
10. Trakaliuk T. O. Peculiarities of improving physical preparation of skilled sport dancers at the stage of specialized basic preparation / T. O. Trakaliuk, O. A. Ieremenko // Teoriya i metodyka fizvykhovannia i sportu. – 2016. – № 4. – P. 16–20.
11. Kholodov Z. K. Theory and methods of physical education and sport: teaching guide for students of higher institutions / Z. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov . – Moscow: Izdatelsky tsentr «Akademiya», 2003. – 480 p.
12. Bria S. Physiological characteristics of elite sport-dancers / S. Bria, M. Bianco, C. Galvani // J. Sports Med Phys Fitness. – 2011. – N 51(2). – P. 194–203.
13. Rousanoglou E. N. Ground reaction forces and heart rate profile of aerobic dance instructors during a low and high impact exercise programme / E. N. Rousanoglou, K. D. Boudolos // J. of sports medicine and physical fitness. – 2005. – Vol. 45, iss. 2. – P. 162–165.
14. Ryhluk S., Myckan B., Grygus I. Morphofunctional performance of young sports talented gymnasts on the stage of preliminary basic training. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(1):117-124.

Ніколаєнко В.В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Воробйов М.І.
кандидат педагогічних наук, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ ТА НІДЕРЛАНДАХ

Аналіз наукових публікацій та результатів виступів, як національних збірних України з футболу так і клубних команд, свідчать про відмінності в рівні спортивної майстерності між вітчизняними і зарубіжними футболістами та необхідність формування ефективної системи підготовки юних спортсменів для спорту вищих досягнень. У статті здійснено порівняльний аналіз програмно-нормативних документів та навчальних програм з підготовки юних футболістів в Україні та Нідерландах. Визначені відмінності та перспективи реорганізації вітчизняної системи багаторічної підготовки юних футболістів.
Ключові слова: *багаторічна підготовка футболістів, юні футболісти.*

Николаенко В.В., Воробьев М.И. Сравнительный анализ организации подготовки спортивного резерва для профессионального футбола в Украине и Нидерландах. *Анализ научных публикаций и результатов выступлений, как национальных сборных Украины по футболу, так и клубных команд, свидетельствуют о различиях в уровне спортивного мастерства между отечественными и зарубежными футболистами и необходимости формирования эффективной системы подготовки юных спортсменов для спорта высших достижений. В статье осуществлен сравнительный анализ программно-нормативных документов и учебных программ по подготовке юных футболистов в Украине и Нидерландах. Определены различия и перспективы реорганизации отечественной системы многолетней подготовки юных футболистов.*
Ключевые слова: *многолетняя подготовка футболистов, юные футболисты.*

Nikolayenko V.V., Vorobyov M.I. Comparative analysis of the organization of the preparation of sports reserve for professional football in Ukraine and the Netherlands. *Analysis of scientific publications and the results of performances, both of the Ukrainian national football teams and club teams, show differences in the level of sportsmanship between domestic and foreign football players and the need to develop an effective system of training young athletes for top performance sports.*

The article carried out a comparative analysis of program-regulatory documents and training programs for the preparation of young football players in Ukraine and the Netherlands. The differences and prospects for the reorganization of the national system of long-term training of young football players have been determined.

Key words: *long-term training of football players, young football players.*

Постановка проблеми, актуальність. Жодна сфера професійної діяльності людини не може ефективно існувати без належного рівня підготовки кадрів. Не підлягає сумніву той факт, що успішність країни в спорті взагалі, та в футболі зокрема, багато в чому залежить від якості процесу підготовки спортивного резерву, ефективність якого, в свою чергу, залежить від впливу цілого ряду факторів: соціальних, економічних, організаційних, науково-методичних тощо [5].

«Результативність» функціонування системи підготовки спортивного резерву на дитячо-юнацькому рівні за роки незалежності України, не дивлячись на певні позитивні зміни та локальні успіхи у професійному футболі, залишає бажати кращого. Підтвердженням цього є нестабільні виступи національних збірних і клубних команд на престижних міжнародних змаганнях [2].

Такий стан речей в першу чергу обумовлений ігноруванням окремих теоретико-методичних положень до специфічних особливостей ігрових дисциплін та передового досвіду в організації навчально-тренувального процесу з юними футболістами. У зв'язку із цим висунуте припущення про те, що одним з можливих шляхів оптимізації системи підготовки резерву є вивчення сучасного стану побудови процесу багаторічного тренування юних гравців в Україні та Нідерландах з наступним визначенням відмінностей та шляхів усуненням виявлених недоліків.

Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 р. р. Міністерства освіти і науки України за темою 2.21 "Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу" (номер держреєстрації 0116U001618).

Мета дослідження - визначити шляхи вдосконалення вітчизняної системи підготовки спортивного резерву для професійного футболу.

Методи дослідження - аналіз спеціальної літератури та програмних документів, метод порівняння та зіставлення.

Результати досліджень та їх обговорення. Згідно з наказом Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 та наказам Міністерства молоді та спорту України від 17.01. 2015 № 67 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл" встановлено мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву з футболу становить 6 років. Відповідно до цих наказів повинна була бути розроблена навчальна програма з футболу для ДЮСШ починаючи з 6-річного віку з встановленням етапів спортивної підготовки спортсменів, урахуванням режиму і наповнюваності груп тощо. На даний час для спортивних закладів з футболу основним нормативним документом є навчальна програма 2003 року [6].

У порівнянні в Нідерландах програма підготовки юних талантів розрахована на дітей починаючи з 5-річного віку, а в Німеччині з 3-х річного віку [1]. Аналіз спортивних біографій провідних вітчизняних і зарубіжних футболістів показав, що оптимальний вік для початку занять футболом знаходиться в межах 6-10 років [7]. У цьому аспекті результати наукових досліджень свідчать про відсутність протипоказань для занять футболом з раннього віку [4].

З огляду на це та враховуючи об'єктивні закономірності вікового розвитку дітей, адаптацію різних функціональних систем до тренувальних і змагальних впливів, специфічні особливості футболу були визначені вікові межі і тривалість етапів багаторічного процесу підготовки юних футболістів (табл. 1). Варто зазначити, що чіткої межі між цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, слід враховувати біологічний вік і варіант розвитку спортсмена, рівень його фізичного і психофункціонального розвитку, рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості, здатність до виконання все зростаючих тренувальних і змагальних навантажень. Орієнтація тільки на хронологічний вік спортсменів не виправдовує себе, так як темпи дозрівання дітей шкільного віку різні. Ступінь біологічного розвитку і інтенсивність росту організму спортсмена повинні враховуватися при організації підгруп на спортивних заняттях, при дозуванні тренувального навантаження.

Таблиця 1

Структура та зміст багаторічної підготовки юних футболістів [3]

	Назва етапу	Вік, років	Завдання
1	Навчальної підготовки	6-9	Зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці з широким застосуванням матеріалу різних видів спорту, рухливих ігор та ігрового методу, закласти різнобічну базу загальних і спеціальних рухових навичок
2	Попередньої базової підготовки	10-13	Різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, створення рухового потенціалу, формування стійкого інтересу до цілеспрямованого багаторічному спортивного вдосконалення, освоєння техніки володіння м'ячем в різних взаємопов'язаних з грою діях, індивідуалізація навчання, розвиток

			різних форм прояву швидкісних, координаційних здібностей і гнучкості
3	Спеціалізо-ваної базової підготовки	14-16	Виконання і застосування технічнічних прийомів в екстремальних умовах, а головне, вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча
4	Підготовки до вищих досягнень	17 і старше	Індивідуалізація технічної підготовки: виконання технічних дій на високій швидкості і під пресингом, індивідуалізація навчання відповідно до ігрової позиції, індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки

Програма підготовки юних футболістів в Нідерландах складається з чотирьох етапів (рис. 2):

Етап 1: попередній (5-7 років).

Завдання попереднього етапу досить прості - "навчитися контролювати м'яч". Основна увага на даному етапі робиться на рухливі ігри та ігри в футбол. У той же час дитина повинна усвідомлювати і розуміти такі аспекти:

- завдання гри (що потрібно робити і як заробити бали);
- в якому напрямку ведеться гра;
- кожна дитина повинна торкатися м'яча якомога частіше;
- дітей не потрібно змушувати рухатися в певному напрямку (діти не ляльки). Зате варто пропонувати певні рішення при конкретних ситуаціях;
- ігри 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. Ігри з великою кількістю гравців не підходять для даної вікової групи.

Діти цього віку можуть брати участь в іграх між командами, однак цінність таких ігор не варто переоцінювати. Для дітей цього віку слід використовувати ігри 4 на 4 на невеликих майданчиках. Оскільки діти цього віку не можуть передбачати подальші дії, а обмежуються конкретним моментом, то акцент робиться на розвиток координації та техніки. Розуміння гри і комунікація відіграють важливу роль на наступних етапах.

Етап II: Розвиток базових навичок (від 7 до 12 років).

Завдання на цьому етапі складається з двох частин:

1. Використовувати прості ігри для розвитку базових навичок у відповідній футбольній атмосфері.
2. Створити атмосферу задоволення і радості, в якій діти знайомляться з різними елементами гри: розуміння тримірності (висота, довжина і ширина), швидкість переміщення, партнери по команді, суперник, пресинг, позиційна гра і т.д.

Саме взаємодія між фізичними і психологічними факторами (розуміння справжніх футбольних перешкод) сприяє розвитку дитячої футбольного майстерності.

Вік 8-10 років вважається кращим віком для освоєння базових футбольних навичок, у гравців спостерігається кращий рівень контролю м'яча.

Гравці у віці 10-12 років вперше починають грати 11 на 11. Вони повинні починати звикати до розмірів поля, правилам гри (в тому числі до правила "поза грою"), системи гри 4-3-3 (яка використовується в усіх командах «Аякса» і більшості інших нідерландських команд), і найважливіше з принципами гри в ситуаціях, коли "володію м'ячем" і коли "втрачаю м'яч".

Етап III: Розвиток змагальних навичок, необхідних для гри 11 на 11 (від 12 до 16 років).

На даному етапі триває виконання завдань 2 етапу. Тренер підвищує складність виконання рухових завдань. У цьому контексті завданням тренера є також відбір надзвичайно талановитих дітей і переведення їх в старшу групу. Наступне завдання - рішення командних тактичних завдань, завдань гри в лініях і на конкретних ігрових позиціях. Для цього використовуються ігри в меншості і більшості.

З 12-річного віку гравці починають брати участь в офіційних змаганнях. Основне завдання участі в цих іграх - розвиток практичних навичок і умінь. І тільки з 13 річного віку перед гравцями починають ставити завдання перемогти в грі.

У Нідерландах в змаганнях до 14 років дозволяють брати участь командам зі змішаним складом гравців, разом грають дівчатка і хлопчики. За спеціальним дозволом, дівчата можуть грати в командах юнаків і до 16 річного віку. Таким чином, Федерація футболу Нідерландів заохочує створення змішаних команд на дитячому рівні. До досягнення 12-річного віку, фізичний і психічний розвиток дівчаток і хлопчиків знаходиться приблизно на одному рівні, тому принципи підготовки дівчаток до цього віку такі ж як і у хлопців. Рішення щодо створення змішаних команд сприяло розвитку і становленню жіночого футболу, істотно збільшивши кількість дівчаток, які регулярно займаються футболом.

Етап IV. Розвиток командних навичок (16 - 18 років).

Завдання цього етапу - підвищити ефективність техніко-тактичних дій гравців. На перше місце виходять командні принципи гри. Звертають увагу гравців на те, що результат команди складається з суми індивідуальних дій кожного з учасників. Систематично акцентують увагу на необхідності поліпшення результатів виступів у змаганнях: "що ми повинні зробити, щоб виграти чемпіонат?". Всі ментальні чинники починають набирати певну значимість. Гравці повинні розуміти ситуації, коли краще притримати м'яч ніж бігти вперед. Багато гравців розуміють, що грають в тіні одного або двох "плеймейкерів", тому що їх ігрові функції чітко визначені. Цей етап розглядається як фінальний на шляху до дорослого футболу.

Виходячи з цього основне завдання тренера зводиться до того, щоб команда грала як єдиний механізм: в захисті, в центрі поля або в нападі, володіючи м'ячем або намагаючись заволодіти ним. Команда повинна вміти подолати опір суперника, пристосуватися до змін гри, зміни темпу і напруженості матчу. Для цього основна увага звертається на

створення команди, яка здатна функціонувати і усвідомлювати необхідність досягнення перемоги в кожному матчі, забивати м'ячі, створювати гольові моменти і не давати цього зробити супернику.

Таблиця 2

Зміст багаторічної підготовки юних футболістів в Нідерландах [11].

Етап	Завдання	Зміст
Попередній (5-7 років)	Почуття м'яча, контроль м'яча, "м'яч і я"	Т.І.С. (увага на техніку). Ігри на розвиток на розуміння напрямку руху, швидкості, точності
Розвитку базових навичок (7-12 років)	Базові навички	Т.І.С. (увага на техніку і розуміння гри). Розвиток розуміння гри і техніки через ігри, які включають спрощені футбольні ситуації
Розвитку змагальних навичок (12-16 років)	Змагальні навички (11 на 11)	Т.І.С. Командна гра, розуміння завдань кожною лінією і гравцем через змагальні ігри в меншості і більшості
Розвитку командних навичок (16-18 років)	Командні навички гри	Т.І.С. Підготовка до виступів, поліпшення ефективні, умінь необхідних для досягнення результату, ментальних аспектів
Т.І.С. - Technique (Техніка), Insight (Розуміння гри), Communication (Комумнікація)		

Як приклад, в аматорському клубі DVS'33 для кожної вікової групи (U-8, U-10, U-12, U-14, U-16 і U-18) розробляється річний план, який складається з 4 періодів, кожен тривалістю 10 тижнів. У річній програмі визначені пріоритетні напрямки тренувань [9].

Гравці до 8 років (U-8) протягом усього періоду навчання акцент роблять на виконання різноманітних вправ з веденням м'яча, передач і ударів по воротах, а також розминку з використанням вправ за методом Віла Курвера [8]. Кожне заняття завершується двосторонніми іграми в нечисленних складах. У другому періоді до кожного заняття, разом з обов'язковими елементами гри, додаються вправи з навчання прийому і контролю м'яча. У третьому періоді гравці відпрацьовують передачі та веденні м'яча, а в четвертому - основна увага поворотам і рухам корпусом.

Для юних футболістів до 10 річного віку (U-10) спрямованість вправ збігається з вправами для молодшої групи. Єдина відмінність в четвертому періоді повторюються вправи з третього періоду.

Футболісти до 12 років (U-12) знайомляться з основами побудови командної тактики, починаючи з взаємодії з воротарем і лінією захисту. У другому періоді акцент робиться на зіграність між лініями захисту і півзахисту. У третьому періоді - робота на взаємодію між лініями. Починається навчання ситуаціям, коли команда втрачає м'яч і гравці повинні вирішити завдання стосовно небезпечного гравця команди суперника та застосувати до нього пресингу. У заключному періоді відпрацьовуються ігрові ситуації пов'язані з втратою м'яча, відбором м'яча і пресингом, а також комбінації з володінням м'яча і атакою по флангу.

Вікова група до 14 років (U-14) в першому періоді працює над позиційної грою з акцентом на ігрові ситуації. Другий період присвячений володінню м'ячем, розіграшу «зайвого», ігровим ситуацім 2 проти 1, 3 проти 2 і т.д., а також ситуаціям пов'язаних з втратою м'яча, закриттям вільних зон. Завдання третього періоду зводиться до навчання ситуаціям по збереженню і тривалому контролю м'яча. В останньому періоді триває відпрацювання ситуацій з володінням і втратою м'яча, ігри з затримкою часу, персональною і зонною опікою суперника. У цьому віці особлива увага приділяється вправам на розвиток стартовою і дистанційної швидкості.

Для гравців U-16, перший період включає позиційні ігри, а також, виходячи з необхідності яку визначає тренер, індивідуального виконання вправ. Другий період присвячений володінню м'ячем, розіграшу «зайвого», ситуаціям 4 проти 3, а також ситуаціям пов'язаних з втратою м'яча, грі в меншості таким як 1 проти 2, 2 проти 3 і т.д. У третьому періоді відпрацьовують ситуаційні, як позбутися від опіки та переходу з оборони в атаку. Протягом останнього періоду акцент робиться вже на перехід від оборони до атаки і контроль м'яча. Футболісти повинні навчитися діяти використовуючи різні системи побудови командної гри.

Юнаки U-18 перший період присвячують позиційній грі, а другий - діям в квадратах і трикутниках. При відпрацюванні ігрових ситуацій 3 на 3 і 4 на 4 тренер акцентує увагу на пресинг суперника одразу після втрати м'яча. У третьому періоді відпрацьовують ситуації, які пов'язані з контролем і втратою м'яча, а також зонного опікою. На заключному етапі моделюють ситуації з контролем м'яча, розіграшом «третього», переходом від атаки до оборони і навпаки.

Довгострокова програма підготовки футболістів академії ФК «Аякс» підрозділяється на чотири вікові групи: 8 - 12, 12 - 14, 14 - 16 і 16 - 20 років. Для кожної вікової групи розроблені вимоги, яким повинен відповідати футболіст. Оцінюють гравців за такими видами діяльності: техніка, тактика, прикладні навички, швидкісно-силові здібності, формування особистості, вміння діяти в умовах навчального завдання, тренувальної гри і змагань[10].

Як приклад нижче наведені вимоги, яким повинен відповідати 12-річний юнак футбольної академії "Аякс".

Техніка і технічна підготовка:
• поєднання контролю м'яча і швидкості дій в складних ігрових ситуаціях (боротьба за м'яч);
• уміння виконувати удари по м'ячу двома ногами (зовнішньої і внутрішньої сторонами стопи, підйомом), низом і по невисокій траєкторії на коротку відстань;
• прийом м'яча всіма частинами тіла;
• жонглювання м'яча всіма частинами тіла (крім рук);
• вміння зробити точну передачу м'яча з місця і в русі;
• точні удари по воротах;
• робота над різними передачами м'яча;
• вивчає техніку ударів по м'ячу головою, без опору;
• вивчає техніку блокування м'яча корпусом;
• вкидання м'яча;
• виконання 11-ти метрового удару.
Тактика і тактична підготовка:
• відкривання в вільну зону для прийому м'яча;
• пошук позиції по довжині і ширині поля;
• гра "сполучним" гравцем;
• вибір позиції для прийому м'яча;
• гра на своїй позиції;
• переміщення (страховка) на позицію іншого гравця;
• навчання грі на інших позиціях;
• здатність бачити не тільки м'яч але і гру в цілому;
• прийняття рішення: коли виконати передачу м'яча і коли зіграти індивідуально;
• навчання блокуванню м'яча корпусом під час виконання дриблінгу та передачі м'яча;
• "закривання" вільних зон;
• опіка найбільш небезпечного суперника.
Прикладні навички:
• вивчення правил гри;
• вміння стежити за спортивним взуттям;
• знати систему гри "Аякса";
• вміння дотримуватися правил особистої гігієни;
• вміння дотримуватися дієти перед матчами і тренуваннями;
• вміння дотримуватися правил і специфічної культури "Аякса".
Швидкісно-силові здібності:
• вивчення принципів правильної техніки пересування;
• координованість рухів;
• вивчення техніки стрибка з однієї і двох ніг;
• підтримка і поліпшення гнучкості;
• дії корпусом в єдиноборствах;
• тренування силових здібностей використовуючи власну вагу тіла;
• ухилення від суперника, підкатів і зіткнень;
• гра корпусом.
Формування особистості:
• виховання етики спортивної поведінки, де повага до суперника займає центральне місце;
• спілкування з партнерами, тренером і співробітниками команди;
• виховання толерантності до думок інших;
• виховання готовності до прийняття лідерства;
• повага до рішень арбітра;
• критичний погляд на власні досягнення;
• аналіз власної гри;
• дотримання правил "Аякса";
• вміння слухати тренера;
• розуміння, що футбол це колективна гра;
• перший досвід формування колективу;
• концентрація;
• догляд за інвентарем;
• уникнення травм;
• вміння слухати власне тіло.

Аналіз довгострокової програми підготовки юних футболістів в Нідерландах показав, що завдання і рекомендації для тренера сформульовані лаконічно, визначені чіткі пріоритети проведення тренувань для кожної вікової групи. На

першому етапі робиться акцент на індивідуальну техніку. Це необхідно для того, щоб відповідати ігровий концепції голландських команд. Багато уваги приділяється розвитку "індивідуальної ігрової ідеї" - бачити варіанти вирішення певних ігрових ситуацій і можливість втілити їх в життя. Завдання командної тактики вирішуються тільки на заключному етапі. Серед кондиційних рухових якостей прерогатива робиться на розвиток швидкісних здібностей і вдосконалення координаційних навичок.

Вітчизняна навчальна програма з футболу не визначає чітких пріоритетів у підготовці футболістів, ґрунтуючись на комплексному підході. Як приклад, основні завдання на етапі початкової підготовки зводяться до наступного:

1. Технічна підготовка: оволодіння основами гри в футбол.
2. Фізична підготовка: всебічний розвиток шляхом застосування ігор і засобів ОФП, формування рухових функцій.
3. Психологічна підготовка: посилення мотивації до занять футболом та виховання працьовитості, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей.
4. Тактична підготовка: створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у футболі.
5. Теоретична підготовка: створення уявлення про систему тренування футболістів.

Очікувані результати: гармонійний фізичний розвиток, виконання контрольних нормативів (загальна і спеціальна фізична підготовка, технічна підготовка).

Висновки.

Аналіз західноєвропейського досвіду формування змісту багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності, на прикладі роботи федерації футболу Нідерландів, дозволяє визначити комплекс принципових рішень, які необхідно реалізувати в системі дитячо-юнацького футболу України:

• розробити навчальну програму відповідно до сучасних теоретико-методичних положень та передового досвіду в організації навчально-тренувального процесу з юними футболістами;

• в тренувальній діяльності керуватися підходом, що базується на розвитку ігрового інтелекту у футболістів на всіх етапах підготовки;

• побудувати логічні, прогресивні етапи підготовки, які відповідають віковим стадіям розвитку дітей;

• в процесі навчання використовувати комплексні навчальні програми, з тим щоб охопити всі аспекти гри на кожній стадії розвитку дітей. Кожен навчальний матеріал повинен враховувати не тільки особливості змагальної діяльності, а й вік учасників змагань;

• інтегрувати всі аспекти гри (пізнавальні, тактичні, технічні і фізичні). Раціонально використовувати час на навчання, з урахуванням того, що діти ефективно сприймають матеріал, якщо він безпосередньо пов'язаний з грою.

Отримані результати можуть бути покладені в основу розробки навчальної програми з футболу для ДЮСШ та досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню підходів до адаптації досвіду країн західної Європи в сфері підготовки футбольного резерву до умов інших країн.

Література

1. Губа В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
2. Ніколаєнко В. В. Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2. - С. 27-34.
3. Николаенко В.В. Рациональная система многолетеней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография / В.В. Николаенко. - К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с.
4. Турушева А.В. Особенности физического развития детей, занимающихся футболом / А.В Турушева, Д.А. Гора // Российский семейный врач. - 2018. - Т. 22. - № 1. - С. 23-31.
5. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 650 с.
6. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.– К.: Науково-методичний комітет ФФУ, 2003. – 106 с.
7. Яворська, Т. Є. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі / Т. Є. Яворська, О. А. Назарчук // Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи: збірник наукових праць. – Житомир, 2013. – С. 308-313.
8. Coerver W. Soccer Fundamentals for Players and Coaches / W. Coerver: Prentice Hall, 2005. - 184 p.
9. Kormelink H. Developing Soccer Players: The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 143 p.
10. Kormelink H. The Coaching Philosophies of Louis van Gaal and the Ajax Coaches / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 121 p.
11. Van Lingen B. Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association / B.Van Lingen. – Michigan: Reedswain Publishing, 1998. – 218 p.

References

1. Guba V., Stool A., Kromke K. (2017). Training of football players in the leading clubs of Europe. Monograph, Sport, Moscow, p. 272.

2. Nikolaenko V.V. (2014). Monitoring of the Warehouse of Professional and Junior-Teams for the Victory Team, Instrument Analysis Instructions and Essential Efficiency for the Process of Baggage Training of Footballs, Theory and methods of physical education and sport, № 2, pp. 27-34.

3. Nikolaenko V.V. (2015). Rational system of multi-year training of football players to achieve higher sportsmanship: monograph, Summit Book, Kiev, p. 360.

4. Turusheva A.V., Mountain D.A. (2018). Features of the physical development of children involved in football, Russian family doctor, V. 22, № 1, pp. 23-31.

5. Fiskalov V. D., Cherkashin V.P. (2016). Theoretical and methodological aspects of the practice of sports. Textbook, Sport, Moscow, p. 650.

6. Football: Navchalna program for child-youth sports school, special child-youth school olympian sports school sports school, Naukovo-methodical committee FFU, Kiev, p. 106.

7. Yavorska, T. Є., Nazarchuk O. A. (2013). Such criteria for the sports match of children's football, Magistracture in the minds of the European integration processes in schools: znirnik naukovih prats, Zhytomyr, pp. 308-313.

8. Coerver W. (2005). Soccer Fundamentals for Players and Coaches, Prentice Hall, p. 184.

9. Kormelink H., Seeverens T. (1997). Developing Soccer Players: The Dutch Way, bfp Versand, onLi Verlag, p. 143.

10. Kormelink H., Seeverens T. (1997). The Co-Philosophies of the Ajax Coaches, Seeverens, bfp Versand, onLi Verlag, p. 121.

11. Van Lingen B. Coaching Soccer Football Association, Reedswain Publishing, Michigan, p. 218.

Новицька Н.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Полтавський університет економіки і торгівлі
Іванов І. В.
кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ЧЕРЛІДИНГУ

Дослідження виконані в рамках дисертаційної роботи «Методика розвитку індивідуальної рухової активності студентів в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів»

У статті представлені результати пілотних досліджень загальної фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу, які активно займаються спортом. У програму досліджень включені польові загальноприйняті тести, результати яких дозволяють оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей.

Ключові слова: *фізична підготовленість студенток, фізичний стан, фізичний розвиток, черлідинг.*

Новицкая Н.А., Иванов И.В. Исследование показателей физической подготовленности студенток высшего учебного заведения, которые занимаются в секции черлидинга. *Исследования выполнены в рамках диссертационной работы «Методика розвитку індивідуальної рухової активності студентів в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів»*

В статье представлены результаты пилотных исследований общей физической подготовленности студенток высшего учебного заведения, активно занимающихся спортом. В программу исследований включены полевые общепринятые тесты, результаты которых позволяют оценить уровень развития основных физических качеств.

Ключевые слова: *физическая подготовленность студенток, физическое состояние, физическое развитие, черлидинг.*

Novitska Nataliya. Ivanov Iwan. Study of indicators of physical preparedness of students of higher educational institution, who are engaged in the cheerleading section. *The studies were carried out within the framework of the thesis "Methodology of development of innovative materials for students' activities in the system of physical training of public schools"*

The article presents the results of a pilot study of the general physical fitness of female students of higher educational institutions who are actively involved in sports. The field research standard tests are included in the research program, the results of which allow us to estimate the level of development of basic physical qualities.

Keywords: *physical preparation of students, physical condition, physical development, cheerleading.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Рівень індивідуальних можливостей студентів визначає здоровий спосіб життя до вимог існуючих умов студентського середовища, що є показником адекватності взаємин «об'єкта» і середовища його існування [1]. При відхиленні цих відносин від їх норми взаємодії, виникає необхідність внесення корекційних поправок або в підвищенні можливостей «знаходитися в середовищі», або зниження вимог, що пред'являються до об'єкту [3].

У реальних умовах, рішення синхронізації оптимальних умов такого роду регуляції взаємообумовлених відносин «об'єкт-середовище» зводиться до зниження засвоєння вимог середовища, в іншому випадку до зниження життєздатності об'єкту, який проявляється в розвитку певних функціональних порушень його здоров'я [5]. Регулюючим фактором життєздатності об'єкту є фізичний стан студента, рівень якого визначається його фізичною підготовленістю, що забезпечує прояв та достатність активних можливостей до вимог в конкретних умовах студентського середовища [6].

Суть реорганізації освіти в цілому і вищої освіти, зокрема на даному етапі його розвитку, полягає в індивідуалізації умов його побудови з урахуванням всіх необхідних вимог для забезпечення оптимального алгоритму освоєння необхідних знань [6]. Певною мірою ці завдання призводять до ідей педагогіки, що отримала свій бурхливий розвиток в кінці XIX і першої третьої XX століття. В силу недостатньою готовності наукової обґрунтованості і соціальних умов того часу, її реалізація не знайшла свого рішення. Розвиток наукової бази і технічних можливостей в даний час дозволяє реалізувати ці ідеї при дотриманні пропонованих для цієї мети вимог.

На сучасному етапі розвитку вузівської освіти виникає необхідність реорганізації фізичного виховання, заснованого на обліку індивідуальних особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного стану студентів, їх інтересів до різних форм фізичної діяльності [4].

Основний фокус реорганізації навчального процесу в університетах України з метою збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» пов'язане з роботою над залученням студентів до регулярного навчання фізичної культури та спорту через клубну систему відповідно до їх інтересів. Це вимагає вивчення цих інтересів для подальшої організації спортивно-орієнтованої фізичної підготовленості.

Модифікація змісту сьогоденної системи фізичного виховання студентської молоді стає важливою передумовою впровадження інноваційних технологій в систему професійної підготовки майбутніх фахівців. Шляхи вирішення цієї проблеми полягають у науковому обґрунтуванні та розробці нових програм із фізичного виховання студентів, удосконаленні системи оцінки, перевірки, забезпечення і обліку їх фізичної підготовки.

Перебування студентів протягом 4-5 років у специфічних умовах життєдіяльності вимагає, насамперед, обліку характеристики цих умов та їх вплив на організм. Маючи такі відомості можна говорити про профілактичні заходи, що попереджають несприятливі впливи певних компонентів цього середовища та організацію необхідних умов, які можуть забезпечити здоровий образ життєдіяльності [6].

Студентський вік становить в основній масі інтервал від 17 до 24 років і має свою специфіку фізичного, психічного й соціального становлення, що не можна не враховувати в забезпеченні норми їх розвитку й здорового образу життєдіяльності [4].

Здійснення цих вимог припускає обов'язкове систематичне проведення моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного стану, скринінгового контролю із пролонгованим спостереженням за кожним студентом [2, 10]. Це дозволяє встановити біологічний вік і особливості його протікання, визначити індивідуальну норму фізичного розвитку, фізичної підготовленості й фізичного стану, що буде відповідати здоровому образу життєдіяльності.

Норма фізичного розвитку й фізичного стану, стандарти вікової фізичної підготовленості й застосовувані тести для її оцінки повинні використовуватися як критерії оцінки фізичних можливостей організму студентів, а не обов'язкового їх досягнення [8, 10]. Це дозволяє простежити динаміку протікання цих процесів і здійснювати їхню порівняльну характеристику з метою можливої корекції несприятливих відхилень.

Розв'язок поставленої мети вимагає розгляду таких понять як біологічний вік, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичний стан та визначення їхнього взаємообумовленого стійкого зв'язку, який буде представляти норму індивідуального здорового способу життя.

Зв`язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження, виконуються згідно пріоритетного напряму розвитку науки і техніки (Законом України від 12.10.2010 № 2519-17): Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань, пріоритетного тематичного напряму (згідно з постановою КМУ від 07.09.2011 № 942): Цільові дослідження з питань гармонізації системи "людина - світ" та створення новітніх технологій покращення якості життя, секції (згідно з паспортом секції): 7. Фізичне виховання та спорт. 7.10. Інноваційні технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Мета дослідження: дослідити стан фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу, які займаються в спортивній секції.

Матеріали і методи дослідження: педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка фізичної підготовленості студенток, які займаються черлідингом проводилася за результатами ряду загальноприйнятих тестів:

1) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів);
2) Вистрибування вгору прогнувшись із глибокого присіду за 20 с (кіл-ть разів);
3) Швидкість одиночного руху (с);
4) Біг на місці за 10 с (кіл-ть разів);
5) Шпагат на праву (бали);
6) Шпагат на ліву (бали);
7) Шпагат поперечний (бали);
8) Координаційний біг 3х10 м (с);

9) Відновлення рівноваги (бали).

Результати дослідження наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу, які займаються в секції з черлідингу (n=30)

№ п/п	Назва тестування	Хср ±σ	Коеф. вар V%
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	23,6 ± 4,4	15,9 %
2	Вистрибування вгору прогнувшись із глибокого сіду за 20 с (кіл-ть разів)	28,4 ± 8,7	16,7 %
3	Швидкість одиночного руху(с)	0,8 ±0,008	12,5 %
4	Біг на місці за 10 с (кіл-ть разів)	65,1±33,1	15,9 %
5	Шпагат на правую ногу (бали)	9,8 ± 0,09	14,9 %
6	Шпагат на ліву (бали)	9,6 ± 0,2	13,6 %
7	Шпагат поперечний (бали)	9,2±0,4	13,75 %
8	Координаційний біг 3х10 м (с)	7,8 ± 0,4	12,5 %
9	Відновлення рівноваги (бали)	7,2 ±2,5	12,8 %

***Примітка: Хср −** середнє арифметичне; σ − помилка репрезентативності середнього арифметичного; **V – коефіцієнт варіації**.

Рівень розвитку силової витривалості, виражався в результатах тестування «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Результат склав 23,6±4,4.

Розвиток швидкісної сили в тесті «вистрибування вгору прогнувшись із глибокого присіду за 20 с», склав 28,4±8,7. За підсумками експерименту в тесті «швидкість одиночного руху», за допомогою якого ми оцінювали розвиток швидкісних якостей - 0,8±0,008.

Розвиток швидкісних якостей. У тесті «біг на місці 10 с» результат склав 65,1±33,1.

За підсумками експерименту в тестах, за допомогою яких ми оцінювали розвиток гнучкості, результати склали:

- «шпагат на праву ногу» - 9,8±0,09;
- «шпагат на ліву ногу» - 9,6±0,2;
- «шпагат поперечний» - 9,2±0,4.

За підсумками експерименту в тесті «координаційний біг 3х10 м», за допомогою якого ми оцінювали розвиток координаційних якостей, склав 7,8±0,4.

За результатами експерименту у тесті «відновлення рівноваги», за допомогою якого ми оцінювали розвиток координаційних якостей, результат склав 7,2±2,5.

Висновки. Результати експерименту дають можливість скласти уявлення про рівень фізичної підготовленості студенток, які займаються у спортивній секції з метою подальшого дослідження динаміки результатів під впливом впровадження інноваційних корекцій в систему фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Перспективи подальших досліджень. При повторному тестуванні за динамікою результатів випробування доцільно дослідити оптимальні параметри алгоритму побудови індивідуальної рухової активності студенток, які активно займаються в спортивних секціях.

Література

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич. – Л.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Иванов И.В. Показатели специальной физической подготовленности спортсменок 15-18 лет в черлидинге / И.В. Иванов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : 2013. – №5 (38). - С.104-107.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я / Л. П. Долженко : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. – К., 2007. – 21 с.
4. Новицкая Н.А. Организация занятий физическим воспитанием студентов высших учебных заведений с учетом их интересов и индивидуального физического развития / Н.А. Новицька // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал, 2015. – №6 (50). – С. 111-116.
5. Ажиппо А.Ю. Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания / А.Ю. Ажиппо, Г.П. Артемьева, К.В. Бурень, Т.И. Дорофееева, В.А. Друзь, Я.В. Жерновникова, М.В. Нечитайло, Н.А. Новицкая, Я.И. Пучач // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал, 2016. – №1 (51). – С. 7-14.
6. Druz V.A. The problems of students' physical training individualization / V.A. Druz, S.S. Iermakov, M.O. Nosko, L.Ye. Shesterova, N.A. Novitskaya // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал, 2017. – №2. – С. 51-59.
7. Новицька Н.А. Вплив процесу фізичного виховання на фізичний розвиток, функціональний стан студенток 1-4 курсів спеціалізації фітнес / Н.А. Новицька // INTERNATIONAL ACADEMY JOURNAL Web of Scholar: науковий журнал, 2018. – №12 (30). – С.48 -52.

8. Новицкая Н.А. Проблемы организации физического воспитания в высших учебных заведениях на современном этапе его реформирования / Н.А. Новицкая // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова: науковий журнал, 2019. – №1 (107). – С.51 -56.

9. Allison D. B. The direct health care costs of obesity in the United States / D. B. Allison, R. Zannolli, K. M. Narayan // Am J. Public Health. – 1999. – Vol. 89 (8). – P. 1194–1199.

10. Determining the amount of physical activity needed for long-term weight control / L. T. Wier, G. W. Ayers, A. S. Jackson [et al.] // International Journal of Obesity 2001. – Vol. 25, N 5. – P. 613-621.

11. Behnke A. R. The specific gravity of healthy men. Body weight divided by volume as an index of obesity / A. R. Behnke, B. G. Feen, W. C. Welham // Obes. Res. – 1995. – Vol. 3. – P. 295-300.

References

1. Bullik, E.G. (2003), «Human health: biological basis of vital activity and motor activity in its stimulation», L.: Olympic literature, 424 pp.

2. Ivanov, I.V. (2013), «Indicators of special physical fitness athletes aged 15-18 in cheerleading», Slobozhansky Scientific and Sport Newsletter: [Sci.-Theor. Journal]. - Kharkiv: no. 5 (38), pp.104-107.

3. Dolzhenko, L.P. (2007), «Physical preparedness and functional features of students with different levels of physical health», author's abstract. dis for the sciences. Degree Candidate Sciences of Phys. upbringing and sports, K., 21 pp.

4. Novitskaya, N.A. (2015), «Organization of physical education classes for students of higher educational institutions taking into account their interests and individual physical development», Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin: Scientific and Theoretical Journal, no. 6 (50), pp. 111-116.

5. Azhippo, A.Yu., Artemyeva, G.P, Buren, K.V., Dorofeev, T.I., Friend, V.A, Zhernovnikova, Ya.V., Nechitaylo, M.V., Novitskaya, N.A., Puchach, Ya.I. (2016), «Problems of improving physical culture at this stage of the transformation of the system of physical education», Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin: Scientific and Theoretical Journal, no. 1 (51), pp. 7-14.

6. Druz, V.A., Iermakov, S.S., Nosko, M.O., Shesterova, L.Ye., Novitskaya, N.A. (2017), «The problems of students' physical training individualization», Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: scientific journal, no. 2, pp. 51-59.

7. Novitskaya, N.A. (2018), «Influence of physical education process on physical development, functional state of students 1-4 years of specialization fitness», International Academy Journal Web of Scholar: Scientific Journal, no. 12 (30), pp. 48 -52.

8. Novitskaya, N.A. (2019), «Problems of organization of physical education in higher educational institutions at the present stage of its reformation», Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. Drahomanov: Scientific Journal, no. 1 (107), pp. 51 -56.

9. Allison, D. B., Zannolli, R., Narayan, K. M. (1999), «The direct health care costs of obesity in the United States», Am J. Public Health, Vol. 89 (8), pp. 1194–1199.

10. Wier, L. T., Ayers, G. W., Jackson, A. S. (2001), «Determining the amount of physical activity needed for long-term weight control», International Journal of Obesity, Vol. 25, no. 5, pp. 613-621.

11. Behnke, A. R., Feen, B. G., Welham, W. C. (1995), «The specific gravity of healthy men. Body weight divided by volume as an index of obesity», Obes. Res., Vol. 3, pp. 295-300.

Омельчук О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін
Дяченко Л.А.,
магістр спеціальності фізична терапія, ерготерапія
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглядаються погляди сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців на проблему розладів аутистичного спектру дітей та погляди науковців на фізичну терапію дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру.

Ключові слова: *розлади аутистичного спектру, аутизм, молодший шкільний вік, фізична терапія.*

Омельчук Е.В., Дяченко Л.А., Современный взгляд на проблему физической терапии детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра в условиях специализированного учреждения. *В статье рассматриваются взгляды современных отечественных и зарубежных ученых на проблему расстройств общего развития детей и взгляды ученых на физическую терапию детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра.*

Ключевые слова: *расстройства аутистического спектра, аутизм, младший школьный возраст, физическая терапия.*

Omelchuk O.V., Diachenko L.A., The modern views on the problem of physical therapy of the children of the junior school age with the autism spectrum disorders in a specialized institution.

According to the Ministry of Education and Science, there are currently 630 students with autism spectrum disorders in Ukraine. Of these, 175 children are in inclusive and special classes of general education schools. At the same time, in 2016, 6,259 cases of diagnosis of "childhood autism" were recorded.

Autism is one of the main causes of childhood disability. The prognosis depends on the degree of severity of autistic disorders, the presence or absence of organic lesions, the development of intelligence, language and timeliness of therapeutic measures. It is known that in the absence of treatment, correctional care, nearly 70% of children with autism continue to have severe invalidating disorders and require constant care of third parties. Timely treatment and correctional intervention significantly improves the prognosis.

Disorders of the autistic spectrum today are considered not only as clinical, psychological and pedagogical but also as a physiotherapeutic problem, which is related to the society's need to involve in the educational space those categories of children who were previously recognized as not being subject to study. This makes scientific substantiation and development of methods of correctional and physiotherapeutic work with autistic children more and more relevant.

Consequently, modern studies prove that physiotherapeutic methods of treatment are auxiliary and are used in combination with other methods of exposure: drug therapy, diet therapy, exercise therapy, neuropsychological correction, TOMATIS, micro polarization. osteopathy, speech therapy, defectology, sand therapy, massage, water rehab, heliotherapy, etc. Work with each child should be done taking into account his individual characteristics, needs and requests.

Key words: *autism spectrum disorders, autism, junior school age, physical therapy physical therapy of the children of junior school age with autism spectrum disorders.*

Постановка проблеми. Щороку в Україні збільшується кількість дітей із розладами аутистичного спектру (РАС). Відповідно державної статистики в Україні проживають понад 6 тис. дітей з діагнозом «дитячий аутизм». Це майже 12 дітей на 100 тис. населення віком до 18 років. Для порівняння, у Великій Британії аутизм діагностували 700 тис. разів (включно із повнолітніми), а у США розлад аутистичного спектру має одна дитина із 68. Це 1,5% усіх дітей в Сполучених Штатах віком до 8 років [1].

За даними Міністерства освіти і науки, наразі в Україні навчаються 630 учнів із розладами аутистичного спектру. Із них 175 дітей – в інклюзивних та спеціальних класах загальноосвітніх шкіл. При цьому за останні роки зафіксовано 6259 випадків діагностування «дитячого аутизму» [1, 6]. Діти з високим рівнем аутизму, які досягли шкільного віку, на сьогодні здебільшого є ізольовані від суспільства – перебувають у спеціалізованих інтернатах, або під опікою родичів вдома, оскільки для них немає адаптованих програм розвитку [3]. Але, нажаль, діти, розлади загального розвитку в яких найбільш помітні, є небажаними в освітніх закладах.

Аутизм стає однією з головних причин дитячої інвалідності. Прогноз залежить від ступеня тяжкості аутистичних розладів, наявності чи відсутності органічних уражень, розвитку інтелекту, мови та своєчасності лікувальних заходів. Відомо, що за відсутності лікування, корекційної допомоги майже 70% дітей з аутизмом мають надалі тяжкі інвалідизуючі порушення та потребують постійного догляду сторонніх осіб. Своєчасне лікувально-корекційне втручання значно покращує прогноз.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аутизму та аутистичних розладів для українського та світового суспільства не є новою. Питання аутизму почало досліджуватись ще у 1867 р., коли Г. Моцлі вперше описав цей розлад.

Багато українських і зарубіжних учених (Е. Р. Баєнська, Н.В. Базима, Н. Б. Волжева, Є. Е. Давоян, Н. В. Кісельова, І. А. Марценковський, О. С. Нікольска, Т. Пітерс, Т.В. Скрипник, Г.М. Хворова, К. А. Чайковська, Д. І. Шульженко, Simon Baron-Cohen, F. Happe, та ін.) вивчали і продовжують вивчати аутизм сьогодні.

Аналіз літератури показав, що вивчають особливості дітей з розладами аутистичного спектра сучасні зарубіжні науковці, зокрема: Smith L. E., Kuhlthau K., Pan C.-Y., Frey G. C., Memari A. H., Lisa Jo Rudy Roseann C. Schaaf, Teal Benevides, Zoe Mailloux et al Case-Smith, J., & Arbesman, M., Schaaf Roseann C., Benevides Teal, Mailloux Zoe et al та багато інших .

Розглядають різноманітні аспекти фізіотерапії дітей з розладами аутистичного спектра зарубіжні науковці, такі як: M. A Dziuk, J. C.Larson, G. A. Apostu,., E. M. Mahone, M. B. Denckla & S. H. Mostofsky; K.P. Koenig, A. Buckley-Reen, & S. Garg; K.A. Fournier, C.J. Hass, S.K. Naik, N. Lodha J.H. Cauraugh; Schaaf Roseann C., Benevides Teal, Mailloux Zoe et al; C.Y. Pan; Shefali Sabharanjak та багато інших.

Т.В.Скрипник, Т. О.Куценко, І. Д. Риндер, І. В. Недозим відмічають, що видатні світові авторитети з питань аутизму (К. Гілберт, Т. Пітерс, Л.М. Шипіцина та ін.) констатують великий розрив між теоретичними знаннями про аутизм та практичними можливостями допомоги особам з аутизмом [7].

Мета дослідження: висвітлення сучасних поглядів на проблему розладів загального розвитку та погляди науковців на фізичну терапію дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

У процесі дослідження вирішували такі **завдання**: Проаналізувати стан дослідження проблеми щодо фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру в сучасній науково-методичній літературі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Л.Г. Кирилова, О.О Мірошников., І.О. Грабовенська, та А.Л Горб і Я. А. Мартиненко відмічають, що аутизм та інші первазивні порушення розвитку є одними з найпоширеніших інвалідизуючих захворювань [1, 2].

На думку Ю.В. Рибак, О.М. Муращук проблема аутизму зумовлена не лише високою частотою даної патології розвитку, але і великим відсотком інвалідності дітей [4]. Науковці акцентують увагу на тому, що нормалізація фізичного стану є одним з важливих аспектів соціалізації дітей з РАС; дітям з РАС необхідні постійні фізичні навантаження для підтримки психофізичного тонусу і зняття емоційної напруги; поряд зі спеціальними заняттями з психомоторної корекції і розвитку рухової сфери дітям з РАС рекомендуються заняття адаптивним спортом [4].

А.П. Чуприков, Г.М. Хворова вважають, що серед фізіотерапевтичних методів є фізіотерапія з елементами латеральності – магніто-лазерна стимуляція (зон тимуса, печінки, різних зон головного мозку). Інші, такі як пневмопресінговий масаж, електросон, фото-, електростимуляція теж посідають значне місце у лікуванні [9, с. 62]. Науковці також відмічають, що лікувальна фізкультура – один з оптимальних способів корекції рухових розладів. Вона включає вправи, направлені на підтримку гнучкості і амплітуди рухів кінцівок, а також як можна триваліше зберегти навичку ходи. Рекомендується проводити курси фізіотерапії як можна частіше і як можна з раннього віку, щоб попередити виникнення сколіозу, м'язової ригідності, кінської стопи і так далі [9, с. 65]. В Україні психотерапія аутичних дітей проводиться у вигляді ігрової психотерапії. Ігротерапія включає нескладні маніпуляції зі світлом, звуком, кольором, прості дії з яскравими іграшками, згодом ритмічні ігри та танці [9, с. 73].

Багато робіт присвячено розробці програм корекції та реабілітації та фізіотерапії для дітей з РАС, а також програмами підвищення якості життя батьків і сиблінгів, в родині яких є дитина з аутизмом Всесвітня практика терапевтичної допомоги особам з розладами аутистичного спектра засвідчила, що їхнім «лікуванням» є корекційно-розвивальні та навчальні програми.

Островська К.О., Рибак Ю.В. вважають що важливим є створення комплексної індивідуальної програми для кожної дитини, зокрема з урахуванням її потреб [3, с. 6]. На переконання науковців фізична реабілітація дітей-інвалідів здійснюється відповідно до індивідуальної програми реабілітації та визначає комплекс фізичних вправ і рекомендацій стосовно їх послідовності, дозування, тривалості тощо, спрямованих на поліпшення діяльності організму і координації вправності рухів, відновлення фізичної дієздатності, підтримання нормального рівня життєдіяльності [3, с. 7]. Науковці відмічають, що у результаті фізичної реабілітації відбувається відновлення та розширення рухової сфери, зокрема амплітуди, сили, точності, витривалості рухів, координації постави і переміщень; досягнення досконалості тонкої і грубої моторики, необхідної для виконання різноманітних видів діяльності розвиток різноманітних вмінь, навичок і сенсорно-рухових стереотипів, тощо [3, с. 7].

Т.В. Скрипник стверджує, що «на сьогодні психолого-педагогічна корекція розвитку за аутизму не має однозначності й узгодженості щодо технологій та методик, які б допомагали ефективно долати порушення аутичного спектра [5, с. 114]. Так, найбільш визнані такі корекційні підходи, що їх застосовують задля корегування в разі порушень аутичного спектра, як прикладний аналіз поведінки (Applied Behavior Analysis, ABA), структурова- не навчання TEACCH (Treatment and Education for Autistic and related Communication handicapped Children), сенсорна інтеграція, розвиток міжособистісних стосунків (Relationship Development Intervention, RDI), холдінг-терапія, метод «Son-Rise», середовищний підхід (І.Ю.Захарова), нейропсихологічний підхід, методи альтернативної та підтримувальної комунікації, різновиди терапій (музико- й арттерапія, метод TOMATIC, кінезотерапія, терапія за допомогою тварин (анімалотерапія) тощо) [5, с. 115].

Островська К.О., Рибак Ю.В. вважають ці напрямки анімалотерапії, міждисциплінарною сферою діяльності, які поєднують теорію та практику кінології, медицини, педагогіки та психології [3]. Такі програми фізіотерапії, відмічають науковці здійснюють наступні задачі: поглиблення соціалізації дітей та підлітків шляхом терапевтичного впливу на емоційно-вольову та когнітивну сфери; активізацію психомоторики [3].

Т. В. Скрипник відмічає, що деякі представники названих «нетехнологічних» підходів, у своїй роботі досягають надзвичайно високих результатів, мають послідовників і на практиці доводять свою ефективність. Це можна сказати про такі відомі методики, як: авторська музична терапія Джульєтти Алвін (США); абілітаційна педагогіка на основі арт-терапії О.І. Бороздіна (Новосибірськ, Росія), різновиди ігрової терапії: «Міфне» (Ізраїль) тощо [6, с. 26].

Ю.В. Рибак, О.М. Муращук звертають увагу на те, що у багатьох випадках корекції РАС у дітей ефективним є використання методик фізичної реабілітації (Бобат, Петьо, Кніла тощо). На думку вчених свою ефективність підтвердила методика розвивального руху Вероніки Шернборн так як рухова активність забезпечує покращення емоційного стану [4, с. 411]. Науковці відмічають, що основною метою використання руху є розвиток почуття безпеки, орієнтація у частинах тіла та просторі, удосконалення моторної сфери [4, с. 411]. Як відмічають Ю.В. Рибак, О.М. Муращук, у системі комплексної корекційної роботи використовують засоби і арт-терапії, реабілітаційний туризм, холдинг терапію, програму «Ритм життя», метод вибору Кауфмана. одним із дієвих способів допомоги дітям із РАС в рамках арттерапевтичного підходу є танцювально-рухова терапія (ТРТ), яка виникла у 40-х роках XX століття завдяки новаторським зусиллям Меріан Чейс (м. Вашингтон США). Метою ТРТ є розширення рухового діапазону дитини [4, с. 411]..

Прихильником терапії сенсорної інтеграції є Schaaf, Roseann [12]. Дослідження, що проводив науковець показало, що діти з РАС, які отримали професійну терапію з використанням сенсорного інтеграційного лікування, значно покращили функціональні навички та індивідуальні цілі. Науковець використовував вправи: для тактильної стимуляції – розробка стоп, кистей рук, поверхні тіла; для зорової стимуляції: вправи з яскравими предметами, або навпаки, сеанси з

приглушеним світлом та стимуляцію вестибулярного апарату [12]. C.Y. Pan визначив ефективність програми плавання і вважає, що важливий фізіотерапевтичний ефект щодо водних навичок і соціальної поведінки має також гідротерапія і підводний масаж та фізичні вправи у воді [11]. На переконання K.P. Koenig, A. Buckley-Reen & S Garg (програма мануальної йоги) [10] та Shefali Sabharanjak (програма Get Ready To Learn Yoga) [13] довели ефективність програм йоги і вважають, що йога – перспективний засіб терапії для дітей з аутизмом. Йога покращує сенсорне сприйняття і розвиває відчуття особистого простору, вона сприяє вдосконаленню навичок великої моторики і здатності до зміни видів діяльності, також йога підвищує самооцінку і сприяє розвитку навичок спілкування та соціальної взаємодії [10, 13].

Таким чином, розлади аутистичного спектру сьогодні розглядаються не тільки як клінічна, психолого-педагогічна але й як фізіотерапевтична проблема, що пов'язано з потребою суспільства у залученні в освітній простір тих категорій дітей, які раніше визнавалися такими, що не підлягають навчанню. Це робить усе більш актуальним наукове обґрунтування і розробку методів корекційної та фізіотерапевтичної роботи з аутистичними дітьми.

Отже, сучасні дослідження доводять, що фізіотерапевтичні методи лікування носять допоміжний характер і використовуються в комплексі з іншими методами впливу: медикаментозною терапією, дієтотерапією, ЛФК, остеопатією, масажем, логопедією, дефектологією, нейропсихологічною корекцією, холдинг терапією, терапією сенсорної інтеграції, арт-терапією, гідрореабілітацією, йготерапією, анімалотерапією тощо. Робота з кожною дитиною має здійснюється з урахуванням його індивідуальних особливостей, потреб і запитів.

Однак проблема фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра потребує подальшого вдосконалення.

Висновки. Проблема розладів аутистичного спектру у дітей молодшого шкільного віку, а також допомога дітям, які ним уражені, ще недостатньо вивчена. На жаль, у наш час такі діти не можуть бути повністю реабілітованими. Звертає на себе увагу те, що параметри індивідуального розвитку дітей з аутизмом суттєво відрізняються в кожному конкретному випадку. Своєчасне лікувально-корекційне втручання значно покращує прогноз.

Перспективи подальших досліджень. Розробити й обґрунтувати програму фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру в умовах спеціалізованого закладу.

Література

1.Горб А.Л., Мартиненко Я.А. Поширеність розладів зі спектру аутизму в Україні: погляд на проблему очима дитячого невролога. Журнал «НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія» Болезни детского возраста в психиатрии и неврологи № 6-2 2012: Режим доступу: https://neuronews.com.ua/ua/ (Дата звернення : 20.12.2018).

2.Кирилова Л.Г., Мірошников О.О., Грабовенська І.О. Розлади аутистичного спектра як ранні порушення нейророзвитку в дітей. Журнал неврології ім. Б.М. Маньковського, 2017. Том 5, № 1. С. 71-78

3.Островська К.О., Рибак Ю.В. Реабілітація дітей з аутистичним спектром у центрі денного перебування. Львів : «Тріада плюс», 2010. 115 с.

4.Рибак Ю.В., Муращук О.М. Сучасні психолого-педагогічні технології роботи з дітьми із розладами спектру аутизму. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2012. - Вип. 21. - С. 409-412.

5.Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму : монографія / Тетяна Вікторівна Скрипник. – К. : Фенікс, – 2010. – 388 с.

6.Скрипник Т.В. Психологічна допомога дітям з аутизмом та їхнім батькам: навч.-метод. посіб. / Т.В. Скрипник; К. : Вид. група «Шкільний світ». – 2016. – 160 с.

7. Скрипник Т.В., Куценко Т. О., Риндер І. Д., Недозим І. В. Зміст корекційно-розвиткових занять для дітей з аутизмом в спеціальних загальноосвітніх закладах / Реалізація оновленого змісту освіти дітей з особливими потребами: початкова ланка: навчально-методичний посібник. – Київ, 2014. – С. 278-304.

8. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник / І. Сухіна, І. Риндер, Т. Скрипник / за ред. І.В Сухіної. Київ-Чернівці : «Букрек», – 2017. – 192 с.

9. Чуприков А.П., Хворова Г.М.. Розлади спектру аутизму: медична та психолого-педагогічна допомога. Київ, 2011. 182 с.

10. Koenig KP, Buckley-Reen A, & Garg S (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn yoga program among children with autism spectrum disorders: a pretest-posttest control group design. The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association, 66(5), 538-46 PMID: 22917120

11. Pan CY. (2010) Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. Autism 14:9–2810.1177/1362361309339496 [PubMed] [CrossRef]

12. Schaaf Roseann (2018) Study of Sensory Integration Therapy for Children with Autism – Seeking Participants! https://autismsciencefoundation.wordpress.com/2018/07/12

13. Shefali Sabharanjak (2013) Physical Therapy In Autism Spectrum Disorders The Neuroscience & Neurology journal 4 http://brainblogger.com/2013/02/27/physical-therapy-in-autism-spectrum-disorders/

References

1. Gorb AL, Martynenko Ya.A., (2012) Prevalence of disorders in the spectrum of autism in Ukraine: a view of the problem in the eyes of the child's neurologist. Journal "NeuroNews: Psychoneurology and Neuropsychiatry" No. 6-2: Access mode: https://neuronews.com.ua/ua/ (in Ukrainian).

2. Kirilova L.G., Miroshnikov O.O., Grabovenska I.O. (2017). Disorders of the autistic spectrum as early violations of neurodevelopment in children. Journal of Neurology. B.M. Mankovsky,. Vol. 5, No. 1. P. 71-78. (in Ukrainian).

3. Ostrovskaya KO, Rybak Yu.V. (2010). Rehabilitation of children with autistic spectrum in the center of day care. Lviv: Publ. Triad plus,. 115 p. (in Ukrainian).

4. Rybak Yu.V., Murashchuk O.M. (2016). Suchasni psykholoho-pedahohichni tekhnolohiyi roboty z ditmy iz rozladamy spektru autyzmu. [Modern psychological and pedagogical technologies for working with children with autism spectrum disorders]. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 19 : Korektsiyna pedahohika ta spetsial'na psykholohiya. Vol. 21.pp. 409-412. (in Ukrainian).

5. Skrypnyk T. V. (2010). Fenomenolohiya autyzmu [Phenomenology of autism]. monograph. Kiev. Publ. Feniks, 388 p.

6. Skrypnyk T.V. (2016). Psykholohichna dopomoha dityam z autyzmom ta yikhnim batkam: navch.-metod. posib. Kiev. Publ. «Shkilnyy svit».. 160 p. (in Ukrainian).

7. Skrypnyk T.V., Kutsenko T.O., Rinder I.D., Nedozim I.V. (2014). Zmist korektsiyno-rozvytkovykh zanyat' dlya ditey z autyzmom v spetsial'nykh zahal'noosvitnikh zakladakh. navch.-metod. posib. Kiev. Pp. 278-304. (in Ukrainian).

8. Sukhina I., Rynder I., Skrypnyk T. (2017). Psykholohichna model rannoho vtruchannya dlya ditey z autyzmom: posibnyk. Kiev-Chernivtsi: Publ.. - «Bukrek», 192 p. (in Ukrainian).

9. Chuprykov A.P., Khvorova H.M. (2011). Rozlady spektru autyzmu: medychna ta psykholoho-pedahohichna dopomoha. Kiev. 182 p. (in Ukrainian).

10. Koenig KP, Buckley-Reen A, & Garg S (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn yoga program among children with autism spectrum disorders: a pretest-posttest control group design. The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association, 66(5), 538-46 PMID: 22917120

11. Pan CY. (2010) Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. Autism 14:9–2810.1177/1362361309339496 [PubMed] [CrossRef]

12. Schaaf Roseann (2018) Study of Sensory Integration Therapy for Children with Autism – Seeking Participants! Retrieved from: https://autismsciencefoundation. wordpress.com/2018/07/12

13. Shefali Sabharanjak (2013) Physical Therapy In Autism Spectrum Disorders The Neuroscience & Neurology journal 4 http://brainblogger.com /2013/02/27/physical-therapy-in-autism-spectrum-disorders/

Пасічник В. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор;
Згоба В. Л.
старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Психічний розвиток дитини – це розвиток її пізнавальної, емоційної, вольової сфери становлення суб'єктивного світу особистості її самосвідомості. Як відомо психічний розвиток дитини нерозривно поєднаний із фізичним. За таких обставин значно підвищується роль фізичного виховання у системі дошкільної освіти, потенціал якого не лише у впливі на рухову сферу, а й на психічну. Мета дослідження – визначити рівень психічного розвитку дітей дошкільного віку. Дослідження проводилося на базі дошкільних навчальних закладів м. Львова та Львівської області у 2017 році. Усього у дослідженні взяли участь 1188 дітей дошкільного віку, серед них 418 дітей 3–4 років, 350 – 4–5 років та 420 – 5–6 років та 78 вихователів-педагогів. Оцінку психічного розвитку дітей здійснювали за методикою непрямої експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку (П. М'ясоєда). Встановлено, що сформованість психічного розвитку дітей 3–6 років значуще частіше відповідає достатньому рівню (в середньому по вибірці 48,44–54,71 %).

Ключові слова: *психічний розвиток, діти, дошкільний вік.*

Пасичник В. М., Згоба В. Л. Оценка психического развития детей дошкольного возраста. *Психическое развитие ребенка – это развитие его познавательной, эмоциональной, волевой сферы становления субъективного мира личности ее самосознания. Как известно психическое развитие ребенка неразрывно соединено с физическим. При таких обстоятельствах значительно повышается роль физического воспитания в системе дошкольного образования, потенциал которого не только во влиянии на двигательную сферу, но и на психическую. Цель исследования – определить уровень психического развития детей дошкольного возраста. Исследование проводилось на базе дошкольных учебных заведений г. Львова и Львовской области в 2017 году. Всего в исследовании приняли участие 1188 детей дошкольного возраста, среди них 418 детей 3-4 лет, 350 – 4-5 лет и 420 – 5-6 лет и 78 воспитателей-педагогов. Оценку психического развития детей осуществляли по методике косвенной экспресс-диагностики уровня психического развития детей дошкольного возраста (П. Мясоеда). Установлено, что сформированность психического развития детей 3-6 лет значимо чаще соответствует достаточному уровню (в среднем по выборке 48,44-54,71%).*

Ключевые слова*: психическое развитие, дети, дошкольный возраст.*

Pasichnyk V. M., Zhoba V. L. Assessment of the mental development of children of preschool age. *The mental development of a child is the development of his cognitive, emotional, volitional sphere of the formation of the subjective world of the personality of her self-consciousness. As is well known, the mental development of a child is inextricably linked with physical development. Under such circumstances, the role of physical education in the system of preschool education, whose potential is not only in influencing the motor sphere, but also on the mental one, significantly increases. The purpose of the study - to determine the level of mental development of children of preschool age. The study was conducted on the basis of preschool educational institutions in Lviv and Lviv region in 2017. The following research methods are applied in the work: general scientific (analysis, generalization of data of literary sources); pedagogical (confirmatory experiment); assessed the mental development of children by the method of indirect rapid-diagnosis of the level of mental development of children of preschool age (P. Myasoyed). In the course of the methodology, opt-meters were offered measuring scales that allow determining the level of mental development of preschool children, which are: 1) sensation (color); 2) perception (visual); 3) memorization; 4) thinking; 5) imagination; 6) attention; 7) the game; 8) communication; 9) the language; 10) emotions; 11) independence; 12) self-regulation. The number of children with a sufficient level of mental development was 48.44% for girls and 54.71% for boys 3-4 years. Among girls and boys 4-5 and 5-6, the number of children with a sufficient level of mental development was (51,19% and 52,12%) and (50,25% and 49,63% respectively).*

Key words*: mental development, children, preschool age.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Особливого значення набуває це положення у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку [6]. Недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня більшості родин провокують погіршення стану здоров'я дітей від самого їх народження. На думку фахівців, негативний вплив на стан здоров'я дітей, полягає не стільки в соціально-економічній кризі та низькому рівні медицини, скільки у фізичній деградації суспільства та дефіциті рухової активності [2, 4, 8].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у 2016 році 250 млн дітей мають затримку розвитку, а тому втрачають можливість повною мірою реалізувати власний потенціал. Проблема пов'язана з пріоритетністю інтелектуального розвитку дітей батьками та сучасними вимогами виховного процесу в ЗДО, в результаті чого дошкільники перенавантажені різноманітними малорухливими заняттями та відчувають дефіцит рухової активності. У всіх розвинутих країнах іде інтенсивна пропаганда здорового способу життя, який за оцінкою ВООЗ забезпечує 50% здоров'я населення. Лише 13% громадян України мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах ЄС – 40–60%, а в Японії – 70–80% [5]. За даними Міністерства охорони здоров'я України, в початковій школі рухова активність дітей, порівняно, з дошкільниками, скорочується на 50%. Одним з найбільш важливих факторів, які сприяють цьому, може бути оптимальна рухова активність. За таких обставин значно підвищується роль фізичного виховання у системі дошкільної освіти, потенціал якого не лише у впливі на рухову сферу, а й на психічну [1]. Загальною формою психічного розвитку дитини є навчання та виховання. Навчання створює зону найближчого розвитку, тобто активізує внутрішні процеси розвитку, які спочатку можливі лише у сфері взаємовідносин дитини з дорослою людиною. Засвоєння соціального досвіду, оволодіння знаннями, вміннями та навичками – саме це напряму впливає на психічний розвиток [7, 10, 11].

У зв'язку з цим актуальним є питання використання різноманітних засобів фізичного виховання для розвитку психічної сфери дошкільнят. Оскільки існує безпосередній взаємозв`язок між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком і руховою діяльністю [1, 3, 6], що обумовлює доцільність застосування такої системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний, оздоровчий ефект. В контексті вищесказаного вивчення особливостей психічного розвитку є важливим для оптимізації засобів і методів фізкультурно-оздоровчих заходів, визначення змісту занять фізичними вправами, що спрямовані на всебічний гармонійний розвиток дітей дошкільного віку.

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

Мета дослідження – визначити рівень психічного розвитку дітей дошкільного віку.

Матеріал і методи дослідження: дослідження проводилося на базі дошкільних навчальних закладів м. Львова та Львівської області у 2017 році. Усього у дослідженні взяли участь 1188 дітей дошкільного віку, серед них 418 дітей (216 хлопчиків, 202 дівчаток) молодшого дошкільного віку (3–4 роки), 350 – (180 хлопчиків, 170 дівчаток) середнього дошкільного віку (4–5 років) та 420 – (211 хлопчиків, 209 дівчаток) старшого дошкільного віку (5–6 років) та 78 вихователів-педагогів. У роботі застосовано такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, узагальнення даних літературних джерел); педагогічні (констатувальний експеримент); здійснювали оцінку психічного розвитку дітей за методикою непрямої експрес-діагностики рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку (П. М'ясоєда) [9]. У ході проведення методики оптантам пропонувалися вимірювальні шкали, що дозволяють визначити рівень психічного розвитку дошкільників, це: 1) відчуття (колірні); 2) сприйняття (зорове); 3) запам'ятовування; 4) мислення; 5) уяву; 6) увагу; 7) гра; 8) спілкування; 9) мова; 10) емоції; 11) самостійність; 12) саморегуляція. За допомогою цих шкал дослідник, використовуючи вихователів групи дитячого садка в якості експертів, отримує первинні оцінки (від 0 до 5 балів) по

кожному з параметрів.

Результати дослідження та їх обговорення. Психічний розвиток, як відомо, процес всебічний. Малеча вивчає світ через зв'язок з ним. Водночас у процесі пізнання будуються внутрішні передумови до подальшого розширення цих зв'язків, поступово змінюється і сама діяльність, вона стає свідомо спрямованою на оволодіння знаннями про предмети і явища об'єктивного світу. Завдяки діяльності дитини відбувається її саморух, саморозвиток. Психічний розвиток – це розгорнуті в часі кількісні та якісні зміни, що ведуть до формування особистості. Індивідуальний розвиток особистості є не тільки кількісним збільшенням наявних у неї знань, умінь та навичок а й передбачає якісні зміни її психічної діяльності, виникнення нових форм і засобів відображення об'єктивної дійсності, поступовий перехід від нижчих до вищих ступенів розвитку свідомості й самосвідомості. Психічний розвиток дитини – це розвиток її пізнавальної, емоційної, вольової сфери становлення суб'єктивного світу особистості її самосвідомості [10, 11].

Огляд отриманих даних дав змогу провести розподіл дітей дошкільного віку за рівнями психічного розвитку і предсавити кількісне співвідношення чисельності дітей на кожному рівні у кожній групі обстежених. У результаті узагальнення отриманих даних виділено три рівні психічного розвитку дітей дошкільного віку: низький, достатній та високий (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл дітей 3–6 років за показниками психічного розвитку (n=1188), %

Показники психічного розвитку	Вік	Дівчатка			Хлопчики		
		рівні			Рівні		
		н	Д	в	н	Д	В
Відчуття	3-4	35,16	37,62	27,22	31,99	40,24	27,77
	4-5	31,76	41,19	27,05	37,79	38,33	23,88
	5-6	25,84	36,84	37,32	29,38	35,55	35,07
Сприйняття	3-4	30,21	40,59	29,20	35,64	37,59	26,77
	4-5	36,66	38,64	24,70	36,11	37,78	26,11
	5-6	31,11	47,84	21,05	28,22	43,86	27,92
Пам'ять	3-4	33,72	34,65	31,63	33,33	43,53	23,14
	4-5	37,07	38,23	24,70	36,68	37,77	25,55
	5-6	35,89	33,01	31,10	32,19	44,59	23,22
Мислення	3-4	34,65	40,09	25,26	33,79	41,68	24,53
	4-5	31,77	42,94	25,29	32,78	40,00	27,22
	5-6	38,77	37,79	23,44	33,96	38,12	27,92
Уява	3-4	33,00	36,13	30,87	32,40	39,35	28,25
	4-5	25,88	48,82	25,30	31,66	37,23	31,11
	5-6	25,37	42,58	32,05	27,60	46,23	26,17
Увага	3-4	34,65	40,06	20,29	31,40	38,98	29,62
	4-5	33,52	40,00	26,48	32,79	38,88	28,33
	5-6	33,98	41,62	24,40	37,46	38,38	24,16
Гра	3-4	28,21	43,58	28,21	32,87	41,67	25,46
	4-5	35,29	37,64	27,07	30,56	42,22	27,22
	5-6	43,55	35,40	21,05	33,91	38,61	27,48
Спілкування	3-4	35,64	38,64	25,74	31,99	37,92	30,09
	4-5	32,94	37,05	30,01	35,01	36,11	28,88
	5-6	36,37	26,31	37,32	30,80	36,18	33,02
Мовлення	3-4	30,69	53,97	15,34	31,48	41,67	26,85
	4-5	32,96	43,52	23,52	31,11	43,34	25,55
	5-6	31,59	45,45	22,96	34,56	36,49	28,95
Емоції	3-4	38,11	47,04	14,85	36,11	41,21	22,68
	4-5	30,01	48,23	21,76	27,79	44,44	27,77
	5-6	31,59	39,23	29,18	32,39	40,75	26,86
Самостійність	3-4	36,63	36,64	26,73	35,19	37,96	26,85
	4-5	33,54	42,94	23,52	28,33	45,01	26,66
	8-6	35,42	35,88	28,70	37,80	32,22	29,98
Саморегуляція	3-4	28,21	45,06	26,73	29,16	45,08	25,92
	4-5	32,95	39,23	27,82	33,42	39,45	27,13
	5-6	38,29	34,92	26,79	35,12	37,54	27,34

Примітка: н – низький, д – достатній, в – високий.

Проведене дослідження показало, що більшість дівчаток і хлопчиків дошкільного віку за розвитком відчуття знаходиться на достатньому рівні 36,84–41,19 % і 35,55–40,24 % відповідно. Низький рівень мають 25,84–35,16 % дівчаток і 29,38–37,79 % хлопчиків 3–6 років, високий рівень – 27,05–37,32 % і 23,88–35,07 % відповідно.

Аналіз результатів рівня розвитку сприйняття продемонстрував, що на високому рівні знаходились від 21,05 % до 29,20 % дітей 3–6 років, при цьому в усіх групах хлопчиків розподіл майже однаковий у відсотковому відношенні (26,11–27,92 %). Достатній рівень був встановлений у 38,64–47,84 % дівчаток і 37,59–43,86 % хлопчиків, а низький рівень виявлений у 30,21–36,66 % і 28,22–36,11 % відповідно. Розподіл дітей 3–6 років за таким показником психічного розвитку, як пам`ять засвідчив, що на достатньому рівні опинились від 33,01 % до 44,59 % дошкільників. Низький рівень виявлено майже у третини (32,19–37,07 %) всіх дітей кожної групи обстежених. Решта дітей дошкільного віку (23,14–31,63 %) продемонстрували високий рівень.

Результати дослідження рівня розвитку мислення дівчаток і хлопчиків 3–6 років показали, що серед всіх дітей в середньому 40,00 % обстежених відносяться до достатнього рівня. Низький рівень мають 31,77–38,77 % дітей, а високий рівень спостерігається майже у чверті дівчаток і хлопчиків (23,44–27,92 %) у всіх вікових підгрупах.

Аналіз даних рівня розвитку уяви показав, що в середньому по кожній групі обстежених більшість знаходиться на достатньому рівні, а саме від 36,13 % до 48,82 % дівчаток та від 37,23 % до 46,23 % у хлопчиків. Низький рівень відзначено у 25,37–33,00 % дівчаток і 27,60–32,40 % хлопчиків, високий у 25,30–32,05 % і 26,17–31,11 % відповідно.

Розподіл дітей за результатами рівня розвитку показника уваги продемонстрував, що практично однакова кількість дівчаток у всіх вікових підгрупах (40,06–41,62%) знаходяться на достатньому рівні, аналогічну ситуацію ми спостерігали і у хлопчиків, де 38,38–38,98 % віднесено до достатнього рівня розвитку. Майже третина (31,40–37,46 %) всіх обстежених дітей 3–6 років віднесено до низького рівня. Решта дошкільнят продемонстрували високий рівень, де найбільш чисельною групою (29,62 %) серед загальної кількості дітей стала група хлопчиків 3–4 років, а найменшою (20,29 %) – дівчаток цієї ж вікової групи. Кількість дітей 3–6 років, у яких спостерігається достатній рівень розвитку гри був в межах від 35,40 % до 43,58 % у дівчаток і від 38,61 % до 42,22 % у хлопчиків. До низького рівня віднесено 28,21–43,55 % всіх обстежених дітей. Майже чверть (21,05–28,21 %) обстеженого контингенту дошкільників віднесено до високого рівня даного показника психічного розвитку.

Отримані дані засвідчили, що такий показник психічного розвитку як спілкування перебував у 26,31–38,64 % дівчаток і 36,11–37,92 % хлопчиків на достатньому рівні. Низький рівень розвитку спілкування за чисельністю дошкільників мав такі значення: від 30,80 % у хлопчиків 5–6 років і до 36,37 % – дівчаток цього ж віку. Високий рівень констатували від 25,74 % до 37,32 % і від 28,88 % до 33,02 % відповідно дівчаток і хлопчиків 3–6 років. Аналіз рівня розвитку показника мовлення у дітей дошкільного віку приводить до висновку, що більшість обстеженеих відносяться до достатнього рівня і цей показник перебуває в діапазоні від 43,52 % до 53,97 % у дівчаток, натомість у хлопчиків ця чисельність є трохи меншою – від 36,49 % до 43,34 % .

Майже у кожної третьої дитини усіх вікових підгруп незалежно від статі виявлено низький рівень (30,69–32,96 % дівчаток і 31,11–34,56 % хлопчиків). У іншої частки дітей установлено високий рівень, де найбільш чисельною групою (28,95 %) серед загальної кількості дітей стала група хлопчиків 5–6 років, а найменшою (15,34 %) – дівчаток 3–4 років. Переважна більшість дітей 3–6 років із загального числа обстежених, незалежно від віку і статі, відповідала достатньому рівню розвитку емоцій від 39,23 % до 48,23 %. Низький рівень виявлено у 30,01–38,11 % дівчаток і 27,79–36,11 % хлопчиків 3–6 років, високий рівень – 14,85–29,18 % і 22,68–27,77 % відповідно.

Дослідження результатів рівня розвитку самостійності у дітей дошкільного віку виявило таке: достатній рівень виявлено від 32,22 % до 45,01 % дітей по всій вибірці, високий рівень встановлено від 23,52 % дівчаток 4–5 років до 29,98 % хлопчиків 5–6 років, низький рівень характерний 33,54–36,63 % дівчаток 3–6 років і 28,33–37,80 % відповідно хлопчиків.

Аналіз отриманих даних рівня розвитку саморегуляції показав, що серед загального числа дітей, які приймали участь у констатувальному експерименті, майже однакова кількість дошкільників незалежно від статі (34,92–45,06 % дівчаток і 37,54–45,08 % хлопчиків) знаходились на достатньому рівні.

Низький рівень був виявлено від 28,21 % до 38,29 % дівчаток і від 29,16 % до 35,12 % хлопчиків, майже кожній четвертій дитині в усіх вікових підгрупах (25,92–27,82 %) властиво високий рівень розвиток саморегуляції. Узагальнення результатів дослідження щодо особливостей дошкільників за показниками психічного розвитку дозволив встановити, що для дітей 3–6 років властиві різні рівні психічного розвитку з тенденцією до переважання дітей з достатнім рівнем (рис. 1).

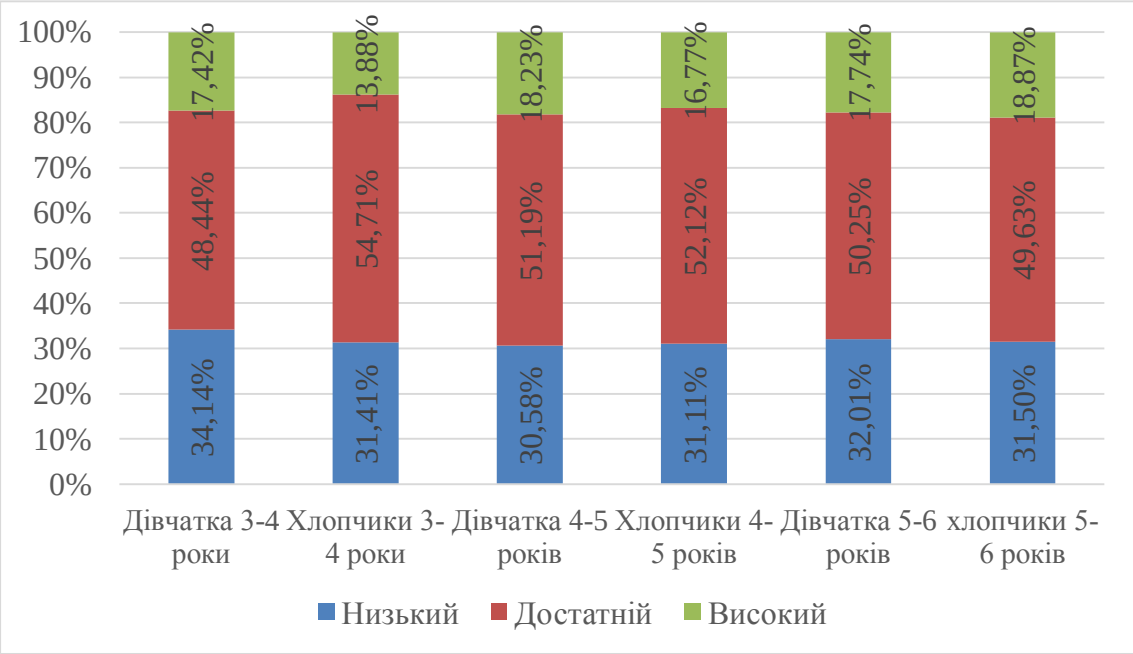


Рис. 1. Розподіл дітей 3-6 років за рівнем психічного розвитку

Зауважимо, що співвідношення кількості дітей дошкільного віку із різними рівнями психічного розвитку була практично однаковою в усіх вікових підгрупах дівчаток і хлопчиків. Кількість дітей з достатнім рівнем психічного розвитку була 48,44 % у дівчаток і 54,71 % у хлопчиків 3–4 років. Серед дівчаток і хлопчиків 4–5 та 5–6 років кількість дітей з достатнім рівнем психічного розвитку становила (51,19 % і 52,12 %) та (50,25 % і 49,63 %) відповідно. Кількість дітей із високим рівнем психічного розвитку була найменшою та практично однаковою в усіх вікових підгрупах – 13,88–18,87 %, тоді як із низьким вдвічі більше – 30,58– 34,14 %. **Висновки.** Фізичне виховання є особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку психічної сфери, пов'язаних з формуванням гармонійно розвиненої особистості дитини. Аналіз результатів дослідження довів, що в усіх досліджуваних групах дітей 3–6 років незалежно від віку і статі найбільшу кількість було зафіксовано на достатньому рівні (48,44 % у дівчаток і 54,71 % у хлопчиків 3–4 років, 51,19 % і 52,12 % 4–5 років та 50,25 % і 49,63 % 5–6 років).

Література

1. Pasichnyk V, Melnyk V, Levkiv V, Kovtsyn V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 15 (4): 775 – 780.
2. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Semeryak Z, Karatnyk I. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. Journal of Physical Education and Sport 2018; 47: 349–355.
3. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education Physical Activity Review. 2018; 6: 117–126.
4. Pityn M., Pasichnyk V., Galan Y., Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 2018; 8/29: 1433–1434.
5. Павлова Ю. Засоби фізичного виховання у програмах раннього розвитку дитини / Ю. Павлова, О. Федечко // Спортивна наука України. – 2017. – № 3 (79). – С. 26–33.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. …докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.Є.Пангелова. – Київ, 2014. – 39 с.
7. Пасічник В. М. Аналіз психічного та соціально-емоційного розвитку дітей дошкільного віку з особливими потребами / В. М. Пасічник, В. Л. Згоба, В. Р. Пасічник // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2018. – Вип. 3 (94) 18. – С. 77–81.
8. Пасічник В. М. Структура захворюваності дітей дошкільного віку (на прикладі м. Львова та Львівської області) / В. М. Пасічник, М. П. Пітин, О. О. Волошин // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2017. – Вип. 5 К (86) 17. – С. 245–249.
9. Проценко О. В. Розвиток здібностей та обдарувань у дошкільників / О. В. Проценко. – К. : Шк.світ, 2011. – 128 с.
10. Психічний розвиток дитини – дошкільника. Навчальний посібник. / під ред. С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Т.О. Піроженко. – К.: Світич, 2004. – 74с.

11. Трикоз С. В. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку / С. В. Трикоз, Г. О. Блеч. – Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. – 40 с. – (Інклюзивне навчання).

References

1. Pasichnyk V, Melnyk V, Levkiv V, Kovtsyn V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport. 2015; 15 (4): 775 – 780.
2. Pasichnyk V, Pityn M, Melnyk V, Semeryak Z, Karatnyk I. Characteristics of the psychomotor system in preschool children with mental disabilities. Journal of Physical Education and Sport 2018; 47: 349–355.
3. Pasichnyk V., Pityn M., Melnyk V., Karatnyk I., Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education Physical Activity Review. 2018; 6: 117–126.
4. Pityn M., Pasichnyk V., Galan Y., Melnyk V, Semeryak Z. Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 2018; 8/29: 1433–1434.
5. Pavlova Iu. And Fedechko O. (2017) "Means of physical education in early childhood development programs Sportyvna nauka Ukrainy", Vol. 3, no. 79. pp. 26–33.
6. Panhelova, N. YE. (2014), “Theoretical and methodological principles of forming a harmoniously developed personality of a child of preschool age in the process of physical education”,Thesis abstract for Doct. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Kyiv, Ukraine.
7. Pasichnyk V. M., Pityn M. P. and Voloshyn O. O. (2017) “Structure of the morbidity of children of preschool age (for example, Lviv and Lviv oblast)", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Vol. 5, no. 86. pp. 245−249.
8. Pasichnyk V. M., Zhoba V. L. and Pasichnyk V. R. (2018) "Analysis of mental and socio-emotional development of children of preschool age with special needs", Naukovyy chasopys nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova, Vol. 3, no. 94. pp. 77–81.
9. Protsenko O. V. (2011) "Development of abilities and talents in preschoolers ", Kyiv : Shk. svit, 128 p.
10. S.YE. Kulachkivs'ka, S.O. Ladyvir and T.O. Pirozhenko (2004) "Mental development of a child - a preschooler": Navch. posib. Kyiv: Svitych, 74 p.
11. Trykoz S. V. and Blech H. O. (2018) "A child with intellectual disabilities", Kharkiv: Vyd-vo Ranok, 40 p.

Пилипенко В.М., Настояща У.В., Педорич А.В., Дробот Д.С.
Академія Державної пенітенціарної служби

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТСЬКО-СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено теоретичні аспекти військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Із цією метою проаналізовано зміст, форми і методи військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді у процесі спортивно-ігрової діяльності. Розкрито значення занять спортивно-ігрової діяльності у контексті військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді. Встановлено, що уміле застосування у вищих навчальних закладах спортивно-ігрової діяльності спрямованої на формування моральних, вольових та фізичних якостей особистості сприяє підвищенню в курсантів фізичної підготовленості, вихованню патріотизму, цілеспрямованості, дисциплінованості, здоровому способу життя та інших важливих особистісних якостей.

Ключові слова: *теоретичні аспекти, військово-патріотичне виховання, захист Вітчизни, військова служба, курсантсько-студентська молодь, спортивно-ігрова діяльність.*

Пилипенко В.Н., Настоящая У.В., Педорич А.В., Дробот Д.С. Теоретические аспекты военно-патриотического воспитания курсантско-студенческой молодежи средствами спортивно-игровой деятельности. *В статье освещены теоретические аспекты военно-патриотического воспитания курсантско-студенческой молодежи средствами спортивно-игровой деятельности. С этой целью проанализировано содержание, формы и методы военно-патриотического воспитания курсантско-студенческой молодежи в процессе спортивно-игровой деятельности. Раскрыто значение занятий спортивно-игровой деятельности в контексте военно-патриотического воспитания курсантско-студенческой молодежи. Установлено, что умелое применение в высших учебных заведениях спортивно-игровой деятельности, направленной на формирование нравственных, волевых и физических качеств личности способствует повышению у курсантов физической подготовленности, воспитанию патриотизма, целеустремленности, дисциплинированности, здоровому образу жызни и других важных личностных качеств.*

Ключевые слова: *теоретические аспекты, военно-патриотическое воспитание, защиту Отечества, военная служба, курсантско-студенческая молодежь, спортивно-игровая деятельность.*

Pylypenko V., Nastoiashcha Ul., Pedorych A., Drobot D. Theoretical aspects of military-patriotic education of cadets-students’ youth by means of sports-gaming activities. *In the article the theoretical aspects of military-patriotic*

education of cadets-students' youth are described by means of sports-game activity. With this purpose, the content, forms and methods of military-patriotic education of the cadets-students' youth in the process of sports-game activity are analyzed. The significance of sports and gaming activities in the context of military-patriotic education of cadets and students is revealed. It has been established that the skilful use in sports and games of higher educational establishments aimed at forming the moral, volitional and physical qualities of an individual contributes to enhancement of physical preparedness, education of patriotism, purposefulness, discipline, healthy lifestyle and other important personal qualities in cadets.

It should be emphasized that in connection with the development of an independent Ukraine and Armed Forces of Ukraine on the basis of new principles, there was an urgent need to popularize and develop the system of military patriotic education for students and young people as a whole. Modern challenges require the search for new approaches to content and tasks of military-patriotic education in Ukraine. Therefore, on our deep conviction, in the process of military-patriotic education of young people by means of sports-game orientation, it is necessary to promote the formation of love for the Fatherland, its people, its history; respect for the Constitution and laws of Ukraine; responsibility for their actions and the desire for proper defense of the country; the formation of the necessary knowledge on military affairs and a positive attitude to the future military service in the Armed Forces of Ukraine and the education of constant readiness to protect the Motherland.

Key words: *theoretical aspects, military patriotic education, defense of the Motherland, military service, cadets-students' youth, sports-game activity.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку українського суспільства, зокрема реформування всієї освітньої сфери, смислово-ціннісним пріоритетом виступає військово-патріотичне виховання, забезпечення фізичної підготовленості та здоров'я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді в освітньому процесі.

Також слід наголосити, що в умовах становлення вищої освіти низка законодавчих, програмно-нормативних актів покликані сприяти ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів, з метою розвитку країни, самореалізації студентської молоді, забезпечення потреб українського суспільства тощо. Це пов'язано з тим, що система військово-патріотичного виховання студентської молоді безпосередньо зв'язана з обороноздатністю держави, культурним та духовним розвитком суспільства [3]. Слід зазначити, що військово-патріотичне виховання курсантсько-студентської молоді виступає як особлива, історично обумовлена форма практичної діяльності, яка містить ідеологічні, навчально-методичні, організаційно-педагогічні складові, покликані задовольнити потребу суспільства у військово-патріотичному вихованні підростаючого покоління, майбутніх захисників Вітчизни.

Тому є потреба в пошуках й удосконаленню змісту, форм і методів військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді, що зумовлена поступовим зниженням у них інтересу до військово-патріотичного виховання, захисту Вітчизни, спортивної діяльності, що веде до неповноцінного розвитку й формування курсантів та студентів як особистостей, майбутніх захисників Батьківщини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення науково-педагогічної літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам військово-патріотичного виховання студентської та учнівської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Це, насамперед, дослідження основ військово-патріотичного та патріотичного виховання (О. Остапенко, М. Тимчик та інші), оборонно-масова і військово-патріотична робота серед молоді (Г. Кузьменко, В. Смоловик, Е. Ілюшина), впровадження спортивно-ігрової діяльності у військово-патріотичному вихованні (М. Зубалій, М. Тимчик), формування в молоді морально-політичної готовності до захисту Батьківщини (П. Казенко), організація спортивних занять з учнівською та студентською молоддю (Е. Єрьоменко), проведення змагальної діяльності серед студентів та курсантів (В. Пилипенко) та ін.

Мета дослідження – розкрити теоретичні аспекти військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доцільність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді вищих навчальних закладів у процесі спортивно-масової роботи визначається орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, педагогічних умов, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в ВНЗ.

Ми погоджуємося з українськими вченими, що у зв'язку з розбудовою незалежної Української держави і її Збройних Сил за новими принципами, викладеними у відповідних Законах, виникла нагальна потреба в розробці нової системи військово-патріотичного виховання молоді [6]. Так, у Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді його завданнями є: формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей; виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи; формування здібностей до аналізу зовнішньої та внутрішньополітичної обстановки, вміння на цій основі самостійно адекватно оцінювати події й підтримувати належну обороноздатність країни; формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, досягнення відповідного рівня фізичної підготовки; підвищення престижу військової служби, військової професійної орієнтації молоді, формування й розвиток мотивації, спрямованої на виховання патріотичних почуттів, підготовку до захисту Української держави й служби у Збройних Силах України тощо [7].

Вважаємо, що необхідність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді також зумовлена: зниженням інтересу студентів до організації військово-патріотичних заходів у зв'язку з дією

сильніших факторів (захоплення гаджетами, комп'ютерними іграми); відсутністю пропаганди оборонно-масової та спортивної роботи у вищих навчальних закладах; недостатньою кількістю наукових розробок з військово-патріотичного виховання тощо.

Аналіз практики дає можливість зрозуміти, що ефективним у процесі військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді є застосовувалися військово-спортивних ігор [8]. Це пояснюється тим, що вони дієвою формою активізації рухової діяльності студентів, впливають на всебічну підготовку їх до військової служби та захисту Вітчизни. Також слід наголосити, що систематичне застосування військово-спортивних ігор у роботі з курсантсько-студентською молоддю сприяє психологічній та фізичній підготовці, формуванню в них патріотичних переконань тощо [10].

Вивчення наукової літератури (І. Боберський, М. Зубалій, Г. Кожин, М. Козленко, О. Остапенко, О. Суховерська, О. Федосенко та ін.) показує , що елементи військово-спортивних ігор виникли ще в первісному суспільстві у формі прямого відображення діяльності людини і явищ навколишнього світу. Вони були одним із способів наочного демонстрування певних ігрових та оборонних дій, а також засобом підготовки молоді до полювання, праці та майбутніх військових походів. За свідченнями учених у той період елементи військово-спортивних ігор часто включалися до програм різних свят і обрядів, а молодь, на основі спостережень дій дорослих гравців – повторювала побачене й поступово оволодівала необхідною технікою [2].

Цінними для нашого наукового пошуку мають погляди В. Сухомлинського щодо військових ігор, адже педагог зазначав, що учасники проявляють активність не заради похвали, а з внутрішньої потреби бути сильним, мужнім, витривалим і благородним. Долаючи труднощі й перешкоди у процесі військових ігор юнаки потребують великого напруження духовних і фізичних сил "Ніде так не розкривається моральна суть особистості, ніде так людина не заявляє голосно перед товаришами про своє душевне єство, як у військовій грі" [9, с. 559], – відмічав український педагог. "Ніде з такою виразністю не переживаються почуття честі, як в умовах боротьби за перемогу колективу, а військова гра завжди є саме такою боротьбою" [9, с. 559].

Ми погоджуємося із М. Зубалієм, що зміст військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді має спрямовуватися на формування в них компетентностей: *соціальних* (здатність до співпраці в процесі військово-спортивних ігор, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння та взаємодопомоги, соціальної активності, формування фізичних якостей, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність військово-патріотичної діяльності, високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояв творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю природних умовах, активності під час проведення військово-спортивних ігор) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про закономірності військово-патріотичного виховання, знаннями з історії України, фізичного виховання, розвиток морально-вольових і фізичних якостей, рухових здібностей, військово-прикладних умінь і відповідно до вікових особливостей студентів, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які віддзеркалюють ієрархію вимог до військово-патріотичного та фізичного виховання студентів у процесі спортивно-ігрової діяльності, що поступово розширюється і вдосконалюється тощо [3; 7].

Ми вважаємо, що військово-патріотичне виховання курсантсько-студентської молоді у ВНЗ має бути спрямованим на формування в них мотивів, потреб і бажань підвищення військово-прикладних умінь і навичок та фізичної підготовленості під час занять спортивно-ігровою діяльністю, спортивних секціях тощо. Такий підхід, як свідчить практика, сприяє формуванню в студентів позитивної мотивації до військово-патріотичного виховання, проведення військово-спортивних ігор; підвищенню рухової активності та фізичної підготовленості тощо.

Під час розробки навчально-методичного забезпечення експериментальної роботи з військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді у процесі ігрової діяльності, ми звернути увагу на вивчення їхнього функціонального стану, а саме: необхідно, щоб знати, який обсяг денного та тижневого навантаження призводить до систематичного накопичення в студентів фізичної втоми, яка негативно впливає на загальний стан, фізичний розвиток та рухову підготовленість. Це дозволило нам правильно вирішувати питання відновлення їхньої розумової та фізичної працездатності, вдосконалення фізичного розвитку та підвищення рухової активності тощо.

Переваги спортивно-ігрової діяльності у процесі військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді полягають в можливості здійснювати пошукову роботу спрямовану на вирішення поставлених завдань, проявляти творчий і пізнавальний характер, що дає можливість студентам реалізувати свої бажання, інтереси та можливості. Під час ігор студенти зустрічаються з труднощами, які слід самостійно вирішити, при цьому проявляти колективні здібності; набувають необхідних практичних умінь і навичок; проявляють моральні, вольові й фізичні якості здобуваючи суспільний досвід, що допомагає у майбутньому використовувати у повсякденному житті. Ми згодні із відомими педагогами [1; 2; 4; 5; 6; 8; 10], що така практика ефективна, адже розмови про почесний військовий обов´язок, патріотизм, дружбу, взаємодопомогу, повагу один за одного, повага до національних символів, сприяють досягненню мети, а перенесені в спортивно-ігрову ситуацію дають значно більший виховний ефект тощо.

Висновки. Таким чином, вивчення теорії і практики з військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді свідчить, що уміле застосування у вищих навчальних закладах спортивно-ігрової діяльності спрямованої на формування моральних, вольових та фізичних якостей особистості сприяє підвищенню в курсантів фізичної підготовленості, вихованню патріотизму, цілеспрямованості, дисциплінованості, здоровому способу та інших важливих особистісних якостей.

Слід наголосити, що у зв'язку з розбудовою незалежної Української держави та її Збройних Сил за новими принципами, виникла нагальна потреба в популяризації й розробці системи військово-патріотичного виховання курсантів-студентів та молоді у цілому. Сучасні виклики вимагають шукати нові підходи щодо змісту і завдань військово-патріотичного виховання в Україні. Тому, на глибоке наше переконання, у процесі військово-патріотичного виховання молоді засобами спортивно-ігрової спрямованості необхідно сприяти формуванню любові до Вітчизни, свого народу, його історії; поваги до Конституції і законів України; відповідальності за свої вчинки та прагнення до належної обороноздатність країни; формуванню необхідних знань щодо військових справ та позитивного ставлення до майбутньої військової служби в Збройних Силах України й виховання постійної готовності до захисту Батьківщини.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: особливостей військово-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді у процесі занять різною фізкультурно-масовою роботою; педагогічних умов, сучасного змісту, форм і методів військово-патріотичного виховання учнівської молоді; підходів щодо формування в молоді відповідального ставлення до майбутньої військової служби в Збройних Силах України тощо.

Література

1. Бублик Л.А. Военно-патриотическое воспитание молодёжи / Л.А. Бублик, Н.И. Иванов. – М. : 1966. – Знание. – С. 5.

2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик, Б. Б. Шаповалов; З. М., Діхтяренко, І. П. Білоцерківець, – К. : ПАЛИВОДА А. В.. 2016. – 225 с.

3. Зубалій М. Д. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / М. Д. Зубалій, М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2017. – Вип. 21. – Кн.1. – С. 238–249 (0,5).

4. Івашковський В. В. Військово-патріотичне учнівської молоді як засіб формування суб'єкта громадянського суспільства / В. В. Івашковський // Проблеми освіти: науковий збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України. – К., 2012. – Вип. 72. – С. 124–132.

5. Коцевич С.С. Основы военно-патриотического воспитания / С.С. Коцевич. – Минск : Народная асвета, 1983. – С. 28–29.

6. Остапенко О. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи» / О. Остапенко, М. Тимчик // Методист. – 2018. – № 5. – С. 48–51.

7. Остапенко О.І. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України / О.І. Остапенко, М.Д. Зубалій // Вища школа. – 2015. – №. 4-5. – С. 118–126.

8. Пилипенко В.М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В. М. Пилипенко, М. В. Тимчик // 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.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98) 18. – С. 124–126.

9. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п'яти томах / В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 1. – 654 с.

10. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.

References

1.Bublyk L.A. (1966). Voenno-patryotycheskoe vospytanye molodëzhy / L. A. Bublyk, N. Y. Ivanov. – M. : Znanye. – S. 5.

2.Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti : posib. / uklad. M. D. Zubalii, V. V. Ivashkovskyi, O. I. Ostapenko, M. V. Tymchyk, B. B. Shapovalov; Z. M. Dikhtiarenko, I. P. Bilotserkivets, – K. : PALYVODA A. V. 2016. – 225 s.

3.Zubalii M.D. (2017). Metody viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy khortynhu / M. D. Zubalii, M. V. Tymchyk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – Kyiv, Vyp. 21. – Kn.1. – S. 238–249.

4.Ivashkovskyi V.V. (2012). Viiskovo-patriotychne uchnivskoi molodi yak zasib formuvannia sub'iekta hromadianskoho suspilstva / V. V. Ivashkovskyi // Problemy osvity: naukovyi zbirnyk Instytutu innovatsiinykh tekhnolohii i zmistu osvity MONmolodsportu Ukrainy. – K., Vyp. 72. – S. 124–132.

5.Kotsevych S.S. (1983). Osnovy voenno-patryotycheskoho vospytanyia / S. S. Kotsevych. – Mynsk : Narodnaia asveta, S. 28–29.

6.Ostapenko O. (2018). Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv u konteksti polozhen «Novoi Ukrainskoi shkoly» / O. Ostapenko, M. Tymchyk // Metodyst. – № 5. – S. 48–51.

7.Ostapenko O.I. (2015). Kontseptsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy / O. I. Ostapenko, M. D. Zubalii // Vyshcha shkola. – №. 4-5. – S. 118–126.

8.Pylypenko V.M. (2018). Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy

futbolu / V. M. Pylypenko, M. V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, – Vypusk 4 (98) 18. – S. 124–126.

9.Sukhomlynskyi V. O. (1976). Vybrani tvory v piaty tomakh / V. O. Sukhomlynskyi. – K. : Rad. Shkola.– T. 1. – 654 s.

10. Tymchyk M.V. (2013). Formy i metody patriotychnoho vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti / M.V. Tymchyk // Obrii. Naukovo-pedahohichnyi zhurnal. – №2(37). – S. 48–51.

Пронтенко К. В.
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
Безпалий С. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Бикова Г. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Мазур І. М.
професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Федченко О. С.
кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Штома В. Д.
викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ

ДИНАМІКА ВАГО-ЗРОСТОВИХ ПОКАЗНИКІВ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

У статті досліджено ефективність занять гирьовим спортом щодо покращання ваго-зростових показників у курсантів вищих військових навчальних закладів у процесі навчання. У дослідженні взяли участь курсанти 1–5-х курсів (n=474), які займалися за чинною системою фізичної підготовки (група А, n=416), та курсантів, які у процесі навчання займалися у секції з гирьового спорту (група Б, n=58). Встановлено, що маса тіла та індекс маси тіла у курсантів, які займалися гирьовим спортом, на старших курсах є достовірно нижчими (p<0,05), ніж у курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки. Показники довжини тіла у курсантів обох груп достовірно не змінилися за період навчання (p>0,05). На 5-му курсі у групі А виявлено на 40 % більше курсантів, які мають зайву вагу, порівняно із курсантами групи Б.

Ключові слова: *ваго-зростові показники, маса тіла, фізичний розвиток, курсант, гирьовий спорт.*

Пронтенко К. В., Безпалый С. Н., Быкова А. В., Мазур И. Н., Федченко А. С., Штома В. Д. Динамика весо-ростовых показателей курсантов в процессе занятий гиревым спортом. *В статье исследована эффективность занятий гиревым спортом по улучшению весо-ростовых показателей у курсантов высших военных учебных заведений в процессе обучения. В исследовании приняли участие курсанты 1-5-х курсов (n=474), которые занимались по действующей системе физической подготовки (группа А, n=416), и курсантов, которые в процессе обучения занимались в секции по гиревому спорту (группа Б, n=58). Установлено, что масса тела и индекс массы тела у курсантов, которые занимались гиревым спортом, на старших курсах является достоверно ниже (p<0,05), чем у курсантов, которые занимались по действующей системе физической подготовки. Показатели длины тела у курсантов обеих групп достоверно не изменились за период обучения (p>0,05). На 5-м курсе в группе А выявлено на 40% больше курсантов, имеющих лишний вес, по сравнению с курсантами группы Б.*

Ключевые слова: *весо-ростовые показатели, масса тела, физическое развитие, курсант, гиревой спорт.*

Prontenko Kostiantyn, Bezpaliy Sergii, Bykova Ganna, Mazur Igor, Fedchenko Oleksii, Shtoma Vadim. Dynamics of weight and height indices of cadets in the process of kettlebell lifting classes. *The effectiveness of kettlebell lifting classes in improving of weight and height indices of cadets in higher military educational institution during the study period was examined in the article. The study was attended by cadets from 1st to 5th grades (n=474), who were engaged in the current system of physical training (group A, n = 416), and also of those cadets who during usual studying process were involved in the kettlebell lifting section (group B, n=58). Physical development was investigated on the basis of height, body weight, body mass index and the ratio of the number of cadets in each group that were overweight.*

The aim of the article is to investigate the influence of kettlebell lifting classes on physical development of cadets during the study period, using weight and height indices. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, medical and biological methods, methods of mathematical statistics.

It was established that kettlebell lifting exercises have a positive effect on the weight of cadets in the process of training. The body weight and body mass index of cadets who were involved in kettlebell lifting classes at senior courses was significantly lower (p<0.05) than those cadets who were engaged in the current system of physical training. Height indices of cadets of both groups did not significantly change over the period of study (p>0.05). At the 5th year of study in group A 40% cadets with overweight were detected, compared with cadets from group B.

***Keywords**: weight and height indices, body weight, physical development, cadet, kettlebell lifting.*

Постановка проблеми. Раціонально організована фізична підготовка разом із формуванням фізичної готовності військовослужбовців може цілком успішно сприяти вирішенню багатьох інших завдань бойової діяльності особового складу [5]. Визначальним компонентом у структурі бойової готовності збройних сил є готовність особового складу. Практика свідчить, що переможцем у бою стає не той, хто краще озброєний, а той, хто ефективніше цю зброю використовує, хто краще підготовлений до бойових дій [5, 9]. Значення фізичної підготовки як чинника вдосконалення боєздатності армії полягає у тому, що вона є не лише основним і найбільш ефективним засобом формування фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, але й може бути ефективним засобом зміцнення їх здоров'я, покращання фізичного розвитку. Гирьовий спорт, як один із простих і доступних у військовому середовищі засобів фізичної підготовки, може здійснювати позитивний вплив на фізичний розвиток майбутніх офіцерів як у процесі їх навчання у військовому закладі вищої освіти, так і у процесі майбутньої служби [8, 9].

Аналіз літературних джерел. Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток молоді, вчені [1, 3, 7] встановили, що вправи з гирями сприяють усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формуванню правильної постави, зниженню маси тіла, покращанню функціонального стану опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надають впевненості, оптимізму, сприяють гарному настрою. У працях В. Г. Олешка та інших учених [4, 6, 10] доведено, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, естетичному самовдосконаленню завдяки пропорційності і симетрії м'язів та загальному гармонійному розвитку всіх м'язових груп, корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності. За даними А. Н. Зянкіна та інших учених [3, 9, 10], силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. А. І. Воротинцев [2] зазначає, що велика кількість вправ із гирями виконується з нахилом та випрямленням тіла, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню «м'язового корсета» та, відповідно, профілактиці травмування у побуті, військовій службі тощо. У дослідженнях В. Я. Андрейчука [1] встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та фізичний стан тих, хто займається.

Мета роботи: дослідити вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток курсантів за ваго-зростовими показниками.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне спостереження, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти 1–5-х курсів (n=474) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, які займалися за чинною системою фізичної підготовки (група А, n=416), та курсантів, які займалися гирьовим спортом (група Б, n=58). Дослідження проводилося за показниками зросту, маси тіла, індексу маси тіла курсантів. Нормою для чоловіків віком до 25 років є значення індексу маси тіла у межах 18,50–24,99 кг/м^2.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз довжини тіла у курсантів показав, що на всіх курсах навчання достовірної різниці між показниками курсантів досліджуваних груп не виявлено (p>0,05) – різниця між показниками групи А і Б не перебільшує 0,4 см. За період навчання довжина тіла у курсантів обох груп збільшилася: у групі А – на 1,5 см, а у групі Б – на 0,9 см, але достовірної різниці між показниками курсантів 1-го і 5-го курсів обох груп не визначено (p>0,05) (табл. 1). Проведений аналіз свідчить, що заняття як за чинною системою фізичної підготовки, так і заняття у секції гирьового спорту достовірно не впливають на зміни довжини тіла у курсантів у процесі навчання у військових закладах.

Дослідження динаміки маси тіла у курсантів під час навчання у військових закладах вищої освіти (ВЗВО) засвідчило, що на 1-му курсі в обох досліджуваних групах показники між собою достовірно не відрізнялися (p>0,05). На 2-му курсі у курсантів-гирьовиків середнє значення маси тіла (72,2 кг) виявлено меншим ніж у курсантів, які займалися за чинною системою (73,7 кг), на 1,5 кг, однак достовірної різниці між ними не виявлено (p>0,05). На 3-му, 4-му та 5-му курсах маса тіла у курсантів груп Б є достовірно меншою, ніж у курсантів групи А на 3,7; 3,7 та 4,4 кг відповідно (p>0,05). Порівняльний аналіз показників маси тіла у курсантів 1-го та 5-го курсу показав, що у групі А показники курсантів 5-го курсу (76,9 кг) є достовірно гіршими ніж у курсантів 1-го (72,1 кг) на 4,8 кг (p<0,001), а у групі Б середнє значення маси тіла курсантів-гирьовиків випускного курсу (72,5 кг) достовірно не відрізняється від курсантів 1-го (71,9 кг) (p>0,05), що переконливо свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток курсантів ВЗВО.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика ваго-зростових показників у курсантів груп А і Б за період навчання (чоловіки, n=474)

Етап дослідження	Група А (n=416)		Група Б (n=58)		Рівень значущості
	n	X±m	n	X±m	
Довжина тіла, см					
1-й курс	62	174,8±0,81	16	175,2±1,40	p>0,05
2-й курс	112	175,3±0,56	9	175,6±1,52	p>0,05
3-й курс	91	175,4±0,59	14	175,4±1,43	p>0,05
4-й курс	76	176,1±0,52	12	175,8±1,49	p>0,05
5-й курс	65	176,3±0,49	7	176,1±1,55	p>0,05
p1–p5	p>0,05		p>0,05		
Маса тіла, кг					
1-й курс	62	72,1±1,02	16	71,9±1,15	p>0,05
2-й курс	112	73,7±0,69	9	72,2±1,62	p>0,05
3-й курс	91	75,2±0,77	14	71,5±1,27	p<0,05
4-й курс	76	75,8±0,82	12	72,1±1,30	p<0,05
5-й курс	65	76,9±0,93	7	72,5±1,89	p<0,05
p1–p5	p<0,001		p>0,05		
Індекс маси тіла, кг/м²					
1-й курс	62	23,60±0,36	16	23,40±0,51	p>0,05
2-й курс	112	23,98±0,21	9	23,41±0,71	p>0,05
3-й курс	91	24,44±0,25	14	23,24±0,56	p>0,05
4-й курс	76	24,45±0,30	12	23,32±0,62	p>0,05
5-й курс	65	24,74±0,31	7	23,39±0,73	p>0,05
p1–p5	p<0,05		p>0,05		

Аналіз індексу маси тіла у курсантів показав, що на 1-му курсі достовірної різниці між показниками курсантів груп А і Б не виявлено (p>0,05). На 2-му і на старших курсах індекс маси тіла у курсантів-гирьовиків є кращим, ніж у курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВЗВО, на 0,57; 1,20; 1,13 та 1,35 кг/м² відповідно, однак показники між собою достовірно не відрізняються (p>0,05). Дослідження змін індексу маси тіла у кожній із груп свідчить, що у групі А відбулося достовірне погіршення індексу – різниця між показниками курсантів 1-го (23,60 кг/м²) та 5-го (24,74 кг/м²) курсів становить 1,14 кг/м² та є достовірною (p<0,05). У групі Б індекс маси тіла у курсантів-гирьовиків 5-го курсу (23,39 кг/м²) достовірно не відрізняється від показників курсантів 1-го курсу (23,40 кг/м²) (p>0,05), що підтверджує позитивний ефект від занять гирьовим спортом на показники фізичного розвитку і здоров'я майбутніх офіцерів. Оцінювання індексу маси тіла свідчить, що відповідно до таблиці ранжування індексу маси тіла у курсантів обох груп на всіх курсах навчання значення індексу перебуває у межах норми. Однак аналіз тенденції змін індексу у курсантів групи А з використанням методу екстраполяції дає право стверджувати, що надалі середнє значення вийде за межі норми і відповідатиме «зайвій вазі».

Аналіз співвідношення кількості курсантів у кожній із груп, індекс маси тіла яких оцінюється як «зайва вага», показав, що на 1-му курсі в обох досліджуваних групах кількість таких курсантів була приблизно однаковою: у групі А – 27,4 %, у групі Б – 25 % (табл. 2). На старших курсах навчання у групі А кількість курсантів із зайвою вагою збільшувалася, а у групі Б – зменшувалася. Так, у групі А на 5-му курсі виявлено 38,5 % курсантів, які мають зайву вагу, а у групі Б – не виявлено жодного, що підвереджує наші попередні висновки щодо позитивного впливу занять гирьовим спортом на зниження маси тіла.

Таблиця 2

Співвідношення курсантів груп А і Б із різним значенням індексу маси тіла, %

Етап дослідження	Група А (n=416)				Група Б (n=58)			
	n	Недост. маса	Норма	Зайва вага	n	Недост. маса	Норма	Зайва вага
1-й курс	62	-	72,6	27,4	16	-	75,0	25,0
2-й курс	112	-	68,7	31,3	9	-	77,8	22,2
3-й курс	91	-	64,8	35,2	14	-	35,7	14,3
4-й курс	76	-	63,2	36,8	12	-	91,7	8,3
5-й курс	65	-	61,5	38,5	7	-	100	-

Встановлена тенденція зміни маси тіла та, відповідно, індексу маси тіла у курсантів групи А свідчить, що сучасні умови навчання курсантів у ВЗВО, які характеризуються великими обсягами навчального матеріалу, тривалим перебуванням у навчальних аудиторіях та на самопідготовці у вимушеному сидячому положенні, низькою руховою активністю, нервово-емоційним напруженням, особливо у період сесій, відсутністю навчальних занять з фізичної підготовки на 5-му курсі (у 10-му семестрі), значним відривом курсантів старших курсів від занять у період стажування та практики у

військах, призводять до збільшення маси тіла у курсантів, особливо на старших курсах. При цьому заняття за чинною системою фізичного виховання у ВЗВО недостатньо ефективно впливають на стабілізацію маси тіла у курсантів у процесі навчання. У курсантів-гирьовиків, які регулярно та систематично відвідують заняття у секції ВЗВО з гирьового спорту, показники маси тіла залишаються стабільними за період навчання. Натомість сама сутність гирьового спорту, що полягає у багаторазовому виконанні вправ з гирями впродовж тривалого відрізка часу та вимагає від курсанта високого рівня витривалості, сприяє зниженню маси тіла у процесі занять гирьовим спортом. До того ж проблеми, які висвітлені вище (відсутність занять з фізичної підготовки у 10-му семестрі, стажування, практика тощо) досить ефективно розв'язуються у процесі занять гирьовим спортом через простоту, доступність вправ, компактність самих снарядів та інших переваг гирьового спорту. **Висновок.** Встановлено, що заняття гирьовим спортом здійснюють позитивний вплив на ваго-зростові показники курсантів у процесі навчання – маса тіла у курсантів, які займалися гирьовим спортом, на старших курсах є достовірно нижчою ($p<0,05$), ніж у курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки на 3,7–4,4 кг. Показники довжини тіла у курсантів обох груп достовірно не змінилися за період навчання ($p>0,05$). На 5-му курсі у групі А виявлено на 40 % більше курсантів, які мають зайву вагу, порівняно із курсантами групи Б.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу занять гирьовим спортом на показники кардіореспіраторної системи курсантів.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів, 2007. 500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М., 2002, 272 с.
3. Зянкин А. Н. Сила : ее развитие и динамика у студенческой молодёжи в период обучения в вузе // Физическое воспитание студентов. Харьков, 2011. №2. С. 44–47.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.
5. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посібник / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 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., Kuvaldina O., Martin V., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V. Changes in the Body Mass Index of Cadets at the Higher Military Educational Institution as a Result of Kettlebell Lifting // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). pp. 2674–2677. – Режим доступу: http://efsupit.ro.
9. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretsky V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the Use of the Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (1). pp. 447–451. – 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. 500 p.
2. Vorotincev, A. I. (2002). "Kettlebells. Sport of strong and healthy". Moscow, 272 p.
3. Zyankin, A. N. (2011). "Strength: its development and dynamics among students during the period of study at the university" // Physical education of students, Kharkiv, №2. pp. 44–47.
4. Oleshko, V. H. (2011), "Training of athletes in power kinds of sport", navch. posib. Kyiv, 444 p.
5. Pichugin, M. F. and oth. (2011). "Physical education of military servicemen", navch. posib. Zhytomyr, 820 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., Kuvaldina O., Martin V., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V. Changes in the Body Mass Index of Cadets at the Higher Military Educational Institution as a Result of Kettlebell Lifting // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (4). pp. 2674–2677, available at: http://efsupit.ro (accessed: November 14, 2018).
9. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., Dvoretsky V. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the Use of the Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (1). pp. 447–451, available at: http://efsupit.ro (accessed: December 30, 2018).
10. Vatel S., Gray V. D. Kettlebells : Strength Training for Power and Grace. New York, 2005. 127 p.

Стадник С.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри менеджменту фізичної культури,
Харківська державна академія фізичної культури

СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТОК БРЕНДУ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

У статті розглядаються особливості створення та розвитку бренду в управлінській діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Охарактеризовано систему бренд-менеджменту фізкультурно-спортивної організації на основі розробленої організаційної моделі, яка включає: вхід, суб'єкти бренду; об'єкти бренду; бренд-маркетингові комунікації; переваги бренду для організації; переваги бренду для споживачів та вихід і кінцеві

результати. Визначено етапи створення та розвитку бренду: аналіз ринку та цільової аудиторії; будівництво бренду; просування бренду; моніторинг бренду; оцінка ефективності. Виявлено вплив п'яти груп чинників на створення та розвиток бренду фізкультурно-спортивної організації: характеристика споживачів; характеристика послуги; місія та потенціал організації; позиції конкурентів; вплив держави на ринок фізкультурно-спортивних послуг.

Ключові слова: *бренд, брендинг, бренд-менеджмент, фізкультурно-спортивна організація, система, чинники.*

Стадник С.А. Создание и развитие бренда как необходимое условие обеспечения конкурентоспособности физкультурно-спортивной организации. *В статье рассматриваются особенности создания и развития бренда в управленческой деятельности физкультурно-спортивных организаций. Охарактеризована система бренд-менеджмента физкультурно-спортивной организации на основе разработанной организационной модели, которая включает: вход, субъекты бренда; объекты бренда; бренд-маркетинговые коммуникации; преимущества бренда для организации; преимущества бренда для потребителей, выход и конечные результаты. Определены этапы создания и развития бренда: анализ рынка и целевой аудитории; строительство бренда; директор; мониторинг бренда; оценка эффективности. Выявлено влияние пяти групп факторов на создание и развитие бренда физкультурно-спортивной организации: характеристика потребителей; характеристика услуги; миссия и потенциал организации; позиции конкурентов; влияние государства на рынок физкультурно-спортивных услуг.*

Ключевые слова: *бренд, брендинг, бренд-менеджмент, физкультурно-спортивная организация, система, факторы.*

Stadnyk Svetlana Oleksandrivna. Creation and development of the brand as a prerequisite for ensuring the competitiveness of physical education and sports organizations. *The article discusses the features of the creation and development of the brand in the management activities of physical culture and sports organizations. The brand management system of a physical culture and sports organization is characterized on the basis of the developed organizational model, which includes: input, brand subjects; brand objects; brand marketing communications; brand advantages for the organization; brand benefits to consumers, yield and end results. The stages of the creation and development of the brand are determined: analysis of the market and the target audience; brand building; director; brand monitoring; efficiency mark. The influence of five groups of factors on the creation and development of the brand of physical culture and sports organization: the characteristics of consumers; service description; the mission and potential of the organization; competitor positions; state influence on the market of physical culture and sports services.*

Key words: *brand, branding, brand management, sports organization, system, factors.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасні умови глобальної економіки, посилення конкуренції на ринку фізкультурно-спортивних послуг зумовлюють необхідність використання концептуально нових елементів управління стратегічним розвитком діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Сильний бренд є найціннішим активом та інструментом формування довгострокових конкурентних переваг будь-якої організації, підприємства, фірми на ринку. Однак процес впровадження бренд-менеджменту в управлінську діяльність відбувається доволі повільно, оскільки керівництво фізкультурно-спортивних організацій зосереджено насамперед на вирішенні проблем, пов'язаних з ефективним використанням матеріальних активів, а формування потенціалу стратегічного розвитку за рахунок бренда як нематеріального активу здебільшого залишається поза їхньою увагою. Таке становище зумовлене певними проблемами соціально-економічного характеру, відсутністю досвіду та недостатнім науково-методичним забезпеченням бренд-менеджменту з урахуванням особливостей ринкової економіки та сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблемам створення та розвитку брендів приділяється неабияка увага. Концептуально-методологічне підґрунтя теорії брендингу було закладене у фундаментальних працях зарубіжних учених, таких як Д. Аакер [1], Ф. Котлер, К. Келлер [9], Дж. Рендлл [11], Ж.-Н. Капферер [8] та інші. Вітчизняні дослідники брендингу зосереджувалися на розгляді окремих питань теоретико-методологічних засад брендингу та бренд-менеджменту [4]; ролі бренду в організації інтегрованих маркетингових комунікацій [2, 12]; актуальних проблемах управління брендами [7, 10] тощо. Проте до нині ученими розглядались лише окремі аспекти проблеми брендингу у сфері фізичної культури і спорті: А. Гусєв [5], В.Ю. Черепанов [14], У.О. Долгих [6]. Актуальність даної роботи обумовлюється необхідністю дослідження особливостей створення та розвитку брендів в управлінській діяльності фізкультурно-спортивних організацій в умовах сьогодення і впровадження наукових основ управління у практику їх роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дане дослідження виконувалось у рамках виконання ініціативної теми кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури «Методологічні основи стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту в регіоні» на 2016 - 2018 рр.

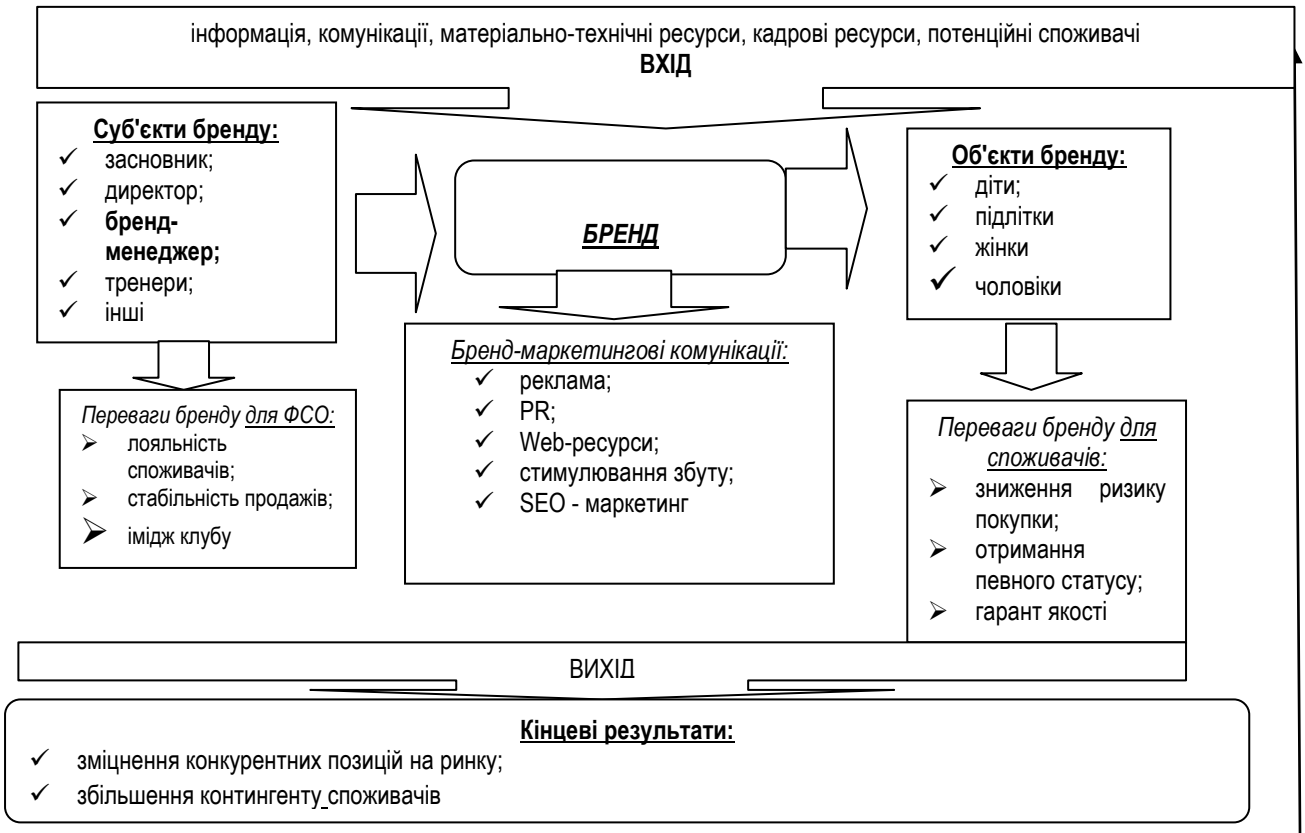
Мета дослідження: проаналізувати особливості створення та розвитку бренду в управлінській діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Мета статті обумовила постановку таких **завдань дослідження:** 1) охарактеризувати систему бренд-менеджменту фізкультурно-спортивної організації; 2) визначити етапи створення та розвитку бренду; 3) виявити вплив чинників на процес створення та розвиток бренду фізкультурно-спортивної організації.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; аналіз документів; системний аналіз; опитування (анкетування); методи математичної статистики. Аналіз літературних джерел використовувався з метою з'ясування теоретико-методологічних засад брендингу та бренд-менеджменту. У ході дослідження було проаналізовано 107 літературних джерел. Аналізувалися також адміністративно-розпорядчі документи фізкультурно-спортивних організацій, а саме: положення, статути, правила, договори, маркетингові плани та бізнес-плани, що дозволило визначити зміст їхньої діяльності, правове положення, систему управління. Метод системного аналізу використовувався для отримання характеристики фізкультурно-спортивної організації як складної соціальної системи. Опитування (анкетування) проводилося серед організаційно-управлінських працівників фізкультурно-спортивних організацій м. Харкова: фітнес-клубів, училищ фізичної культури, спортивних шкіл та серед працівників Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради. У дослідженні використовувалась програма Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі проведеного аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що поняття «бренд» - це набагато ширше поняття, ніж «товарний знак», «торгова марка» тощо, адже включає асоціації, образ товару чи послуги та лояльне ставлення споживача [4]. Технологія створення та впровадження бренду називається «брендингом». Поняття «бренд» в спорті значно ширше, ніж взаємини «товар-споживач». Бренд в його безпосередньому зв'язку зі спортивним продуктом розроблений на основі споживчих інтересів індивіда, розширює його життєві цінності і сприяє заняттю певного суспільного становища. Отже, бренд виконує ще й соціальну функцію. Він створює власні цінності, використовуючи спортивний продукт і все, що його оточує [7].

Брендинг є підтримуючим процесом у системі бренд-менеджменту. «Бренд-менеджмент» - це процес створення та управління брендом, найбільш ефективні способи підвищення цінності бренду, розвиток капіталу бренду за допомогою сучасних маркетингових технологій, враховуючи наявні ресурси, що спрямовано на забезпечення підвищення конкурентоздатності товару чи послуги та зростання продажів. Мета бренд-менеджменту – створення довгострокових взаємин організації зі споживачем [4].

У нашому дослідженні фізкультурно-спортивна організація (фітнес-клуб, спортивна школа, училище фізичної культури, міське управління з питань фізичної культури та спорту) розглядалась як відкрита соціальна система, а «система бренд-менеджменту» – як сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих елементів, які об'єднані спільною метою – зміцнення конкурентних позицій на ринку та збільшення контингенту споживачів. Нами було розроблено організаційну модель системи бренд-менеджменту фізкультурно-спортивної організації, яка включає: вхід (тобто ресурси, які надходять із зовнішнього середовища, а саме: інформаційні, матеріально-технічні, кадрові ресурси а також комунікації, та потенційні споживачі); суб'єкти бренду (тобто персонал фізкультурно-спортивної організації, який приймає участь в управлінні брендом); об'єкти бренду (тобто цільові групи споживачів фізкультурно-спортивних послуг); бренд-маркетингові комунікації, а саме: веб-ресурси, реклама, PR, стимулювання збуту, SEO-маркетинг); переваги бренду для фізкультурно-спортивної організації (ФСО): лояльність споживачів, стабільність продажів, імідж клубу та ін.; переваги бренду для споживачів: зниження ризику покупки, отримання певного статусу, гарант якості та ін.; вихід та кінцеві результати, а саме: збільшення контингенту споживачів, зміцнення конкурентних позицій на ринку тощо (рис. 1.).



Створення та розвиток бренду – це досить тривалий та трудомісткий процес, який складається з наступних етапів:

1) аналіз ринку та цільової аудиторії;
2) будівництво бренду;
3) просування бренду;
4) моніторинг та оцінка ефективності (рис. 2.)

Рис. 2. Етапи створення та розвитку бренду

Перший етап – це аналіз ринку та цільової аудиторії, тобто вивчення запитів та цінностей, сформованих у споживачів, а також ступінь задоволення цих потреб потенційними конкурентами. Важливо, щоб керівництво фізкультурно-спортивної організації розуміло, що бренд – це обіцянка, яку потрібно виконувати, підтримуючи якість фізкультурно-спортивних послуг, незважаючи на нестабільність ринку. Тому на цьому етапі важливо визначити вплив чинників зовнішнього середовища на діяльність організації.

У ході нашого дослідження було виявлено вплив чинників на процес створення та розвиток бренду фізкультурно-спортивної організації, які ми умовно об'єднали у п'ять груп: вплив держави; характеристика споживачів; характеристика послуги; позиції конкурентів; місія та потенціал організації. Отже, найбільший ступінь впливу мають чинники, які характеризують споживачів (98%), а саме: цінності, мотиви, доходи споживачів, їх соціальна стабільність, прихильність до культурних традицій та модних тенденцій. На другому місці за ступенем впливу, на думку опитаних, є чинники, які характеризують саму фізкультурно-спортивну послугу (95%), на третьому – місія та потенціал фізкультурно-спортивної організації (93%). Це зумовлено тим, що від якості визначених чинників залежить кількість споживачів і функціонування фізкультурно-спортивної організації у цілому.

Значний вплив на створення та розвиток бренду фізкультурно-спортивної організації здійснюють також конкуренти (91%). Відстеження динаміки зміни позицій конкурентів необхідне для визначення перспективних напрямків та формування стратегії розвитку організації. Відповідно найменший ступінь впливу серед перелічених нами чинників має вплив держави (90%), що характеризується: появою нових законів та вимог, які регулюють діяльність у сфері фізичної культури та спорту; збільшення податків, тарифів на комунальні послуги; покращення інвестиційного клімату в Україні; зростання темпів інфляції тощо. Однак, варто зауважити, що високі бали (сума: 95 балів), поставлені респондентами щодо даного чиннику, у цілому свідчать про його суттєвий вплив (табл. 1.).

Таблиця 1.

Вплив чинників на створення та розвиток бренду фізкультурно-спортивної організації, за даними опитування організаційно-управлінських працівників (n=21)

№ з/п	Чинники	Сума, $\sum$ бали	$\bar{x}$ +m	%	Місце
1.	Вплив держави	95	4,5 ± 0,5	90	5
2.	Характеристика споживачів: цінності, мотивація, платоспроможність	103	4,9 ± 0,3	98	1
3.	Характеристика послуги: якість, асортимент, актуальність	100	4,8 ± 0,4	95	2
4.	Позиції конкурентів: сильні та слабкі сторони, цілі, можливості	96	4,6 ± 0,6	91	4
5.	Місія та потенціал організації: наявні ресурси, стратегія	98	4,7 ± 0,6	93	3
$\sum_{i-1}^{n} xi \max - 105$ $\sum_{i-1}^{n} xi \min - 21$					

Другий етап – це будівництво бренду, що передбачає: формулювання сутності бренду, його позиціонування на ринку, створення системи візуальної та вербальної ідентифікації, документації бренду. Візуальна складова бренда – це знак, корпоративний стиль, що включає побудову логотипу, кольорової палітри, підбір шрифтів, побудову макетів у різноманітних площинах та розмірах. Як відомо, колір логотипу є одним з ключових елементів сильного бренду. У кожного кольору свої особливості, асоціації та психологічний вплив. Кольори викликають певні емоції та почуття. Дослідження показують, що люди за перші 90 секунд підсвідомо складають думку про людину, оточенні або продукті, і що від 62% до 90% цієї оцінки ґрунтується тільки на кольорі [10]. Наприклад, чорний колір означає витонченість, розкіш, формальність, стиль, елегантність, дорожнечу, авторитетність. Варто зауважити, що чорний колір використовується для брендів «високого класу».

Створення документації бренду передбачає: книгу бренда, книгу маркетолога та книгу дизайнера бренду. Книга бренду – це мотивуюча книга, яка розповідає про бренд неспеціалістам. Функція книги бренда – справити враження на споживача та висвітлити бренд з найкращої сторони. Книга маркетолога – збірник правил, що дозволяють побудувати

правильну комунікацію бренда на весь період його існування. Книга маркетолога складається для маркетологів, вміщує основні результати досліджень, детальний опис концепції бренда, техніки просування бренда тощо. Книга дизайнера бренда – збірник стандартів та правил, що детально описують процес розробки дизайну для бренда.

Завершується другий етап розробкою бренд-стратегії. Основні запитання, на які має відповідати бренд-стратегія: для чого потрібний бренд; що має відбутися, аби почали та продовжували купувати бренд; якими є цінності бренду, що диференціюють його від інших. Завданнями бренд-стратегії для фізкультурно-спортивної організації є: створення довгострокової купівельної переваги послуг фізкультурно-спортивної організації на ринку; забезпечення диференціації та індивідуалізації фізкультурно-спортивних послуг у свідомості споживача; створення інформаційних, організаційних, кадрових умов для розвитку брендингу тощо. Третій етап – просування бренду, який передбачає використання інтегрованих маркетингових комунікацій для створення міцних зв'язків між споживачами та брендом. Одним з основних комунікативних каналів, за допомогою яких здійснюється просування бренду, а, отже, і залучення нових споживачів фізкультурно-спортивних послуг, здійснюється інформування та підтримка зворотного зв'язку зі споживачами є Інтернет. По-перше, це створення і просування веб-сайту, його реєстрація в Інтернет-каталогах і довідниках, наприклад: Google, Yahoo, 2gis.ua, 057.ua, zoon.com.ua, 78.com.ua, kh.vgorode.ua, 7sport.com.ua, kharkov.info. та інші.

Фахівці у сфері IT (Content Marketing Institute) радять виділяти найбільш поширені запитання, забезпечувати їх актуальними відповідями і робити зручний для використання архів для того, щоб розділи сайту не створювали у відвідувачів неправильне фокусування уваги [11]. Тобто необхідно максимально спрощувати спілкування користувача з сайтом, щоб кожен міг отримати відповіді на цікаві для них запитання в один клік з метою якнайшвидше отримати корисну інформацію. Крім веб-сайту просування бренду фізкультурно-спортивної організації у мережі Інтернет здійснюється через створення офіційних сторінок у соціальних мережах «Facebook», «Instagram», «Твіттер», канал «Youtube». Таким чином, на нашу думку, розробка чіткого плану щодо просування бренду фізкультурно-спортивної організації у мережі Інтернет є важливим завданням на зазначеному етапі. В управлінні брендом будь-якої організації приймають участь усі її структурні підрозділи, тобто весь її персонал. Як відомо, організаційна структура управління фізкультурно-спортивної організації є здебільшого лінійно-функціональною. Весь персонал можна розділити на: керівників, виконавців, обслуговуючий персонал, що займаються виконанням певних функцій,. Як показує практика функціонування більшості фізкультурно-спортивних організацій, в їх організаційній структурі управління немає посади бренд-менеджера, або PR-менеджера, або навіть маркетолога, тобто фахівця, який би цілеспрямовано займався питаннями брендингу.

На нашу думку, посада бренд-менеджера є вкрай необхідною для фізкультурно-спортивної організації, адже сам бренд-менеджер практично забезпечує роботу інших підрозділів, залучаючи споживачів послуг. До того ж бренд-менеджер, на відміну від маркетолога або PR-менеджера, відіграє стратегічну роль в управлінні організацією. До його функцій, на нашу думку, необхідно віднести:

- ✓ проведення регулярних досліджень іміджу фізкультурно-спортивної організації;
- ✓ аналіз конкурентів, трендів, новинок, ринку в цілому;
- ✓ управління асортиментом фізкультурно-спортивних послуг, участь в ціноутворенні;
- ✓ розробка стратегії розвитку бренду;
- ✓ управління бренд-маркетинговими комунікаціями фізкультурно-спортивної організації (інтернет-комунікації, реклама, стимулювання збуту тощо);
- ✓ розробка та реалізація PR-програм фізкультурно-спортивної організації;
- ✓ організація і проведення різних маркетингових заходів (рекламних кампаній, презентацій);
- ✓ робота з персоналом фізкультурно-спортивної організації (навчання, тренінги, консультації, презентації) щодо формування чіткого уявлення про бренд, віру у його цінність;
- ✓ створення інформаційної кампанії в ЗМІ;
- ✓ розробка і наповнення інтернет-сайту фізкультурно-спортивної організації;
- ✓ участь у партнерських програмах тощо.

Ще одним важливим завданням на третьому етапі є робота з персоналом фізкультурно-спортивної організації. Адже від того, чи вірить персонал організації у бренд, чи задоволені основні потреби персоналу залежить розвиток бренду та ефективність його просування. На думку Ю.В. Гайдая [3] цей процес називають внутрішнім бренд-менеджментом, який є, як вважає автор, невід'ємною частиною організаційної культури організації. З цією метою організовуються та проводяться навчання, тренінги, консультації, презентації з персоналом, спрямовані на формування чіткого уявлення про бренд і відповідну поведінку, спрямовану на зміцнення бренду.

Четвертим етапом є моніторинг бренду та оцінка ефективності. В умовах, коли бренд стає стратегічним активом організації, оцінка ефективності заходів брендингу має важливе значення. Саме оцінка ефективності брендингу дає можливість керівництву приймати в майбутньому рішення, засновані на фактах, і оптимізувати сам процес їх прийняття. На думку фахівців в області маркетингу, у брендингу визначити поняття ефекту значно складніше, оскільки будівництво бренду пов'язано зі створенням не тільки матеріальних, а й емоційних і символьних цінностей. Тому поняття ефекту в брендингу багатоаспектне. Ефекти брендингу можна розділити на ефекти сприйняття, поведінкові та економічні. Ефекти сприйняття пов'язані зі створенням обізнаності про бренд і з формуванням позитивного ставлення до нього (за допомогою різних заходів маркетингових комунікацій). Поведінкові ефекти асоціюються з формуванням лояльності до

бренду. Економічні (фінансові та ринкові) ефекти пов'язані зі збільшенням обсягів продажів [1]. Четвертий етап передбачає здійснення комплексу заходів: оцінка короткострокових досягнень по кожному із етапів; проведення дослідження поінформованості цільової аудиторії про бренд після проведення певного заходу; оцінка громадської думки після проведення певного комплексу заходів (раз на рік, раз на два роки тощо); оцінка співвідношення витрат та результатів (за певний період).

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що брендинг є однією із найважливіших складових маркетингу, який бореться не просто за споживача, а за його емоції та прихильність. Розроблена нами організаційна модель характеризує систему бренд-менеджменту фізкультурно-спортивної організації, яка включає: вхід (ресурси, які надходять із зовнішнього середовища), суб'єкти бренду (персонал, який приймає участь в управлінні брендом); об'єкти бренду (цільові групи споживачів послуг); бренд-маркетингові комунікації; переваги бренду для ФСО; переваги бренду для споживачів та вихід і кінцеві результати.
2. Визначено етапи створення та розвитку бренду: аналіз ринку та цільової аудиторії; будівництво бренду; просування бренду; моніторинг бренду та оцінка ефективності.
3. Виявлено вплив чинників на процес створення та розвиток бренду фізкультурно-спортивної організації, які ми умовно об'єднали у п'ять груп: характеристика споживачів (98%), характеристика послуги (95%), місія та потенціал фізкультурно-спортивної організації (93%), позиції конкурентів (91%) та вплив держави на ринок фізкультурно-спортивних послуг (90%).

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з поглибленим вивченням мистецтва бренд-менеджменту, а також дослідженню спортивних брендів.

Література

1.Аакер Д. Создание сильных брендов / Д. Аакер. – Москва. – 2003.– 440 с.

2.Бихова О. М. Роль бренда в організації інтегрованих маркетингових комунікацій / О. М. Бихова // Бізнес-інформ – 2012. – №6. – С. 191 – 193.

3.Гайдай Ю. В. Внутрішній бренд-менеджмент - невід'ємна частина організаційної культури підприємств торгівлі / Ю. В. Гайдай // Університетські наукові записки. – 2013. – №4 (48). – С. 556 – 560.

4.Гуля Ю. В. Теоретико-методологічні засади брендингу та бренд-менеджменту підприємств / Ю. В. Гуля // Вісник Хмельницького національного університету. – 2015. – № 5. – Т. 1. – С. 229 – 235.

5.Гусєв А. Нові медіа як PR-інструмент у спорт / А. Гусэв // Вісник Книжкової палати. – 2014. – № 11. – С. 50 - 51.

6.Долгих У. О. Спортивный брендинг как механизм реализации территориального брендинга / У. О. Долгих // Вопросы студенческой науки. – 2017. – Выпуск 14. – С. 113–125.

7.Завгородня Т. В. Глобальні бренди в сучасних маркетингових технологіях / Т. В. Завгородня: автореф. дис. канд. екон. наук: спец. 08.00.02 «Світове господарство і міжнародні економічні відносини». –Київ, 2010. – 18 с.

8.Капферер Ж.-Н. Бренд навсегда: создание, развитие, поддержка ценности бренда / Ж.-Н. Капферер: пер. с англ. Е.В. Виноградовой / под общ. ред. В. Н. Домнина. – Москва, 2007. – 448 с.

9.Котлер, Ф., Келлер К. Маркетинговый менеджмент / Ф. Котлер, К. Келлер. – Санкт-Петербург, 2013. – 800 с.

10. Мотриченко В. М. Розвиток брендів в Україні / В. М. Мотриченко // Формування ринкових відносин в Україні. – 2012. – № 11 (138). – С. 157 – 160.

11. Рендлл, Дж. Брендинг: краткий курс / Дж. Рендл. – Москва, 2003. – 216 с.

12. Ромат, Є. Система бренд-маркетингових комунікацій / Є. Ромат // Товари і ринки. – 2016. – №1. – С. 16 – 25.

13. Стадник С., Середа, Н. Маркетинговый анализ конкурентоспособности фитнес-клубов в городе Харькове / С. Стадник, Н. Середа // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2016. – № 6(56). – С. 120–124.

14. Черепанов, В. Ю. Оценка стоимости бренда и товарного знака профессионального футбольного клуба / В. Ю. Черепанов: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата экономических наук: спец. 08.00.10. «Финансы, денежное обращение и кредит». – Москва, 2011. – 24 с.

References

1. Aaker, D. (2003), Build Strong Brands, Moskva, 440 p. (in Russ.).
2. Bykhova, O.M. (2012), "The role of brand in the organization of integrated marketing communications", Biznes-Inform, No 6, pp. 191 – 193. (in Russ.).
3. Gaidai, Yu.V. (2013), "Internal brand management - an integral part of the organizational culture of trade enterprises", Universytetski naukovi zapysky, No 4 (48), pp. 556 – 560. (in Ukr.).
4. Gulya, Yu.V. (2015), "Theoretical and Methodological Principles of Branding and Brand Management of Enterprises", Visnyk Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu, No 5, pp. 229 – 235. (in Ukr.).
5. Gusev, A. (2014), "New media as a PR-tool in sports", Visnyk Knyzhkovoi palaty, No 11, pp. 50 – 51. (in Ukr.).
6. Dolgih, W.O. (2017), "Sports branding as a mechanism for the implementation of territorial branding", Voprosyi studencheskoy nauki, No 14, pp. 113 - 125. (in Russ.).
7. Zavhorodnia, T.V. (2010), Global brands in modern marketing technologies: avtoref. dys. kand. ekon. nauk: spets. 08.00.02 «Svitove hospodarstvo i mizhnarodni ekonomichni vidnosyny». Kyiv, 18 p. (in Ukr.).
8. Kapferer, Zh.-N. (2007), Brand forever: the creation, development, support of brand value: per. s angl. E.V. Vinogradovoy / pod obsch. red. V.N. Domnina. Moskva, 448 p. (in Russ.).

9. Kotler, F., Keller K. (2014), Marketing management. Sankt-Peterburg, 800 p. (in Russ.).
10. Motrichenko V. M. (2012), "Brand Development in Ukraine", Formuvannia rynkovykh vidnosyn v Ukraini, No 11, pp. 157 – 160. (in Ukr.).
11. Rendll, Dzh. (2003), Branding: short course, Moskva, 216 p. (in Russ.).
12. Romat, E. (2016), "The system of brand-marketing communications", Tovary i rynky, No 1, pp. 16 – 25. (in Ukr.).
13. Stadnyk, S. & Sereda, N. (2016), "The marketing analysis of competitiveness of fitness-clubs in Kharkiv", *Slobozhans'kii naukovo-sportyvnyi visnyk*, No 6(56), pp. 120–124. (in Russ.).
14. Cherepanov, V. Yu. (2011), Valuation of the brand and trademark of a professional football club: avtoref. dis. na soiskanie uchenoy stepeni kandidata ekonomicheskih nauk: spets. 08.00.10. «Finansyi, denezhnoe obraschenie i kredit». Moskva, 24 p. (in Russ.).

Терещенко В.І.
кандидат педагогічних наук, професор
Український гуманітарний інститут
Бойченко С.В.
старший викладач,
Залойло В.В.
доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗАСОБИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ – ОСНОВА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА

Розвиток і виховання основних фізичних якостей – одна з найголовніших частин підготовки футболіста. Загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем спортсмена. Фізична підготовленість футболістів є одним з важливіших факторів від якого залежить активність і ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Футболіст ніколи не досягне успіху без доброї, різносторонньої фізичної підготовленості и команда не досягне успіху якщо в ній фізична підготовленість навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футбола.

Ключові слова: *загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренування, загальна витривалість, спеціальна витривалість.*

Терещенко В.И., Бойченко С.В., Залойло В.В. Методы спортивной подготовки – основа развития специальных двигательных качеств футболиста. *Развитие и воспитание основных физических качеств одна из главных частей подготовки футболиста. Общая и специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных способностей всех органов и систем спортсмена. Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Футболист никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности и команда не добьется успеха если в ней физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.*

Ключевые слова: *общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка, общая выносливость, специальная выносливость.*

Tereshchenko V.I., Boychenko S.V., Zaloylo V. Methods of sports training as the basis for the development of special motor qualities of a footballer. *The development and education of basic physical qualities is one of the main parts of the preparation of a football player. General and special physical preparation is aimed at improving the functional abilities of all organs and systems of an athlete. Physical preparation of football players is one of the most important factors, the activity and effectiveness of team, group and individual technically- tactical actions depend on. A football player will never succeed without good and versatile physical preparation, and the team will not succeed if the physical preparation of even one player does not meet modern standards of football. Several football players solve a certain game task in each game episode simultaneously. To do this, they have to do movements coordinated in speed, space and game actions. And if at least one of them does not have the corresponding functional possibilities, the task of the game episode will fail. A player with poor physical conditions will not have time to outrun an opponent in the fight for a tactically advantageous position, or lose the combat for the ball, etc.*

Each player must quickly and accurately assess tactical situations, make accurate decisions and instantly implement them in the game. The tactical effectiveness of players who lack swiftness of response to a moving object or fast choice, will always be low. Football is becoming more athletic game, full of active pair and group combats. To win a fight for the ball, get away from a dangerous collision, stand on the feet after a push by an opponent will only be possible for a well-trained footballer. Therefore, good strength preparation is the inherent quality of a professional player.

Keywords: *general physical preparation, special physical preparation, training, general stamina, special stamina.*

Постановка проблеми. Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з

найголовніших частин підготовки футболістів. За допомогою систематичного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, футболісти удосконалюють техніку, тактику, фізичні і вольові якості.

Підготовка спортсмена – це взаємопов'язаний комплекс фізичної, технічної, тактичної, вольової та інших видів підготовки. Й недаремно завдання підготовки спортсменів зараз вирішується за допомогою цілого ряду заходів серед яких тренування в основній спортивній вправі – важливий, але далеко не єдиний засіб.

Підвищення рівня фізичної підготовленості – одна із найважливіших задач яку кожний день намагаються вирішити на тренувальних заняттях тренери футбольних команд. Професор Годик М.А. підкреслює, що проявлення фізичної підготовленості багато і кожне із них повинно розвиватись та удосконалюватись за допомогою специфічних і неспецифічних вправ.[1] При цьому вони повинні не просто розвиватись та удосконалюватись, а все це повинно здійснюватися в рамках гри. Перед футбольними тренерами завжди стояли і будуть стояти два питання:

1 – які проявлення фізичної працездатності є найбільш важливими для футбола;

2 – якими вправами та якими засобами їх можна розвивати та удосконалювати, щоб росли не просто витривалість, швидкість або сила, а усі ці фізичні якості в рамках техніко-тактичних дій. [1,9,10]

Фізична підготовка – це довгий процес, мета його – досягнення футболістами високого рівня фізичної підготовленості і рівень цієї фізичної підготовленості повинен відповідати вимогам гри.

Ціль дослідження. Побудова моделей видів спортивної підготовки, як засобів розвитку спеціальних фізичних якостей футболіста.

Обговорення результатів дослідження. Для побудови спортивного тренування необхідно оцінити рівень різних видів підготовки спортсмена, побачити слабкі її сторони й направлено діяти на них. Рухова підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сила, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну стадії підготовки. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму футболіста підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для вирішення цих задач застосовують різноманітні фізичні вправи з урахуванням особливостей спортсмена. Спеціальна фізична підготовка (СФП) футболіста повинна складатися з вправ, можливо більш схожих по амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну та дихальну системи, по психічних напругах і т.п. з елементом, чи частиною обраного виду спорту. Це положення, висунуте Н.Г. Озоліним і назване ним «принципом прикладності», одержало надалі наукове обґрунтування в багатьох дослідження. Для загальної фізичної підготовки у більшій мірі використовують вправи, що роблять загальний вплив, а для спеціальної фізичної підготовки – строго спрямовані. Однак і в загальній фізичний підготовці також застосовують точно спрямовані вправи для усунення окремих недоліків у фізичному розвитку, дефектів статури, постави і т.п. З віком і ростом майстерності кількість вправ загальної фізичної підготовки зменшують і підбирають такі, котрі більше сприяють спеціалізації. Це загальна принципова лінія. Обсяг вправ загальної фізичної підготовки в системі тренування спортсмена значною мірою визначається рівнями компонентів його підготовленості. Якщо в спортсмена недостатньо розвита сила визначених груп м'язів, мала рухливість у суглобах чи недостатня працездатність серцево-судинної і дихальної систем, то використовують відповідальні засоби загальної фізичної підготовки. [2,3,4]

Час, що відводиться на загальну фізичну підготовку, залежить від фізичного розвитку футболістів. Разом з ростом спортивної майстерності засоби загальної фізичної підготовки усе більше направляються на підтримку, а в ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Серед них є компоненти, загальні для всіх футболістів. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування.

Важливо пам'ятати, що ряд вправ загальної фізичної підготовки та інші види спорту використовують також на розвантажувальному етапі тренування, коли потрібно дати м'язам роботу, нервовій системі – відпочинок, а крім того, для активного відпочинку (наприклад, повільний біг у лісі після великого тренувального навантаження напередодні). Застосовуючи різноманітні вправи й інші види спорту загальної фізичної підготовки, тренер повинний точно знати, для рішення яких конкретних задач він використовує ці вправи. Непродуманий вибір вправ загальної фізичної підготовки може дати негативний ефект. [4] Раціонально організований процес загальної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті. Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою виду спорту, ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Будь-яка діяльність спортсмена певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий їх розвиток, тим більш економічні й енергетично раціональні дії спортсмена.[3]

Футболістам потрібна сила, що виявляється в найкоротший час. Будь який прояв сили м'язів створюється нервовими імпульсами, що йдуть від нервових клітин рухової зони кори головного мозку через рухові нервові клітини спинного мозку до м'язів. Розвиток здатності до прояву сили м'язів обумовлено поліпшенням нервово-м'язової координації, виховання уміння створювати великі вольові зусилля, збільшенням м'язової маси. Визначну роль у цьому

відіграє посилення кровообігу у м'язах, поліпшення процесів обміну, збільшення запасів енергетичних речовин і т.д. У тренуванні футболістів постійно застосовуються вправи для розвитку сили. Для удосконалення нервово-м'язової координації в рухах, що вимагають великої сили, використовують вправи зі змінною величиною зусиль, а для поліпшення уміння виявляти значну м'язову силу – методи великих і максимальних зусиль. Спеціальну силу розвивають за допомогою вправ, по характеру і структурі можливо більш подібних з елементами гри в футбол. Вправи для розвитку сили застосовують більше в підготовчому періоді тренування і менш в змагальному. Однак у змагальному періоді залишається досить спеціальних вправ силового характеру (часто потребуючих максимальних зусиль) не тільки для підтримки досягнутого рівня розвитку сили, але в ряді випадків і для підвищення його.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг, включають у тренувальні заняття 3 рази на тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома. 1Зросла сила окремих м'язових груп може бути реалізована в бігу, стрибках тільки на основі високо координаційної нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно удосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили в тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Витривалість теж необхідна всім футболістам як в умовах змагання, так і при виконанні великого обсягу тренувальної роботи. Розрізняють витривалість загальну и спеціальну. Перша є частиною загальної фізичної підготовленості спортсмена, друга – частиною спеціальної підготовленості.

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються в тренування, у тому числі і спеціальну. Найкращий спосіб досягнення загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності, а також ходьба на лижах. Під час такої роботи в значній мірі змінюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної систем. Бігова підготовка зміцнює мускулатуру і сухожильно-зв'язувальний апарат.

Загальна витривалість, значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму футболістів і високий рівень їхнього здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, у тому числі спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при утомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і стосовно до змагальних умов для поліпшення техніки і фізичних якостей, може дати відмінну спеціальну витривалість.

Методи розвитку спеціальної витривалості різноманітні, їх легко пристосовувати до тренування різного рівня в різних зовнішніх умовах. Розходження в методиці розвитку спеціальної витривалості визначаються насамперед фізіологічними особливостями діяльності органів і систем організму в цілому, зв'язаними з інтенсивністю і тривалістю бігу, співвідношенням кисневого запиту і його споживання. [4,5] У розвитку спеціальної витривалості значну роль відіграє поліпшення можливостей організму тривалий час підтримувати на високому рівні рівновагу між кисневим запитом і його споживанням, боротися з наступаючим стомленням при поступово виникаючій кисневій заборгованості, що збільшується. Отже, методика підготовки повинна бути побудована так, щоб пред'являти вищі вимоги до організму, підвищувати функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем, домагатися збереження відносно «стійкого стану» і при вищому кисневому запиті, удосконалювати анаеробні механізми, зміцнювати вольові якості.

Чим вища швидкість бігу, тим заборгованість більша і тим швидше настає стомлення. Нестача кисню негативно позначається у першу чергу на найсуттєвішій до цього ЦНС. Відповідні центри кори головного мозку миттєво реагують на найменшу нестачу кисню і перебудовують свою «роботу». У процесі тренування в бігу у футболіста поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюється процеси обміну, підвищується коефіцієнт споживання кисню, краще використовується анаеробні можливості. Спортсмен, застосовуючи в тренуваннях підвищену швидкість бігу, привчає організм задовольнятися малою кількістю кисню і використовувати його ефективно. З цією ж метою застосовується тренування в середньогір'ї, у барокамері. Ефективніше розвивати витривалість послідовно, по етапах – спочатку загальну, потім спеціальну. В даний час розрізняють 3-4 таких етапи. Наприклад, весь перехідний період і початок підготовчого приходиться на розвиток загальної витривалості (2-3 місяці), потім настає етап утворення спеціального « фундаменту» (3 місяці), тобто етап щоденного тренування з помірною (і трохи вище) інтенсивністю, але з великим обсягом. Після цього випливає етап (1-1,5 місяця) роботи з підвищеною інтенсивністю, у тому числі за рахунок силового і швидкісного компонента (наприклад, біг у гору і з гори), і, нарешті, етап спеціального тренування й участі в змаганнях (3-5 місяців).[4]

Висновки. Варіанти поетапного розвитку витривалості різні, але у всіх випадках повинний бути етап утворення спеціального фундаменту. Природно, що в підготовчому періоді повинні зважуватися і багато інших задач (розвиток сили і гнучкості, поліпшення швидкості рухів, виховання вольових якостей та ін.). Швидкісна робота й участь у змаганнях є засобом контролю за ходом тренування, поліпшення психологічної підготовленості, придбання досвіду удосконалення техніки.

Планування процесу фізичної підготовки футболістів будується на трьох групах принципів:

1.На загальних принципах фізичної підготовки, згідних для всіх видів спорту;

2.Принципи фізичної підготовки в спортивних іграх;

3.Специфічні принципи фізичної підготовки футболіста.

Перспективи подальшого дослідження. Удосконалення фізичної підготовленості відбувається при виконанні змагальних та тренувальних вправ. Кожна вправа характеризується окремим тренувальним ефектом і правильне керування цим тренувальним ефектом дозволяє цілеспрямовано діяти на розвиток тих або інших фізичних якостей. У зв'язку з отриманими даними є необхідність усуспільнення наукових досліджень з практикою досвіду спеціалістів, які дозволять отримати нові напрями в розвитку спеціальних фізичних якостей в тренуванні футболістів.

Література

1.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272

2.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

3.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4.Терещенко В.І. фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч.пос./ В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316 с.

5.Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве): Учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1900. – 97 с.

Reference

1.Bangsbo Jens/ Fitness Training in Football/ A Seientific Approach. August Krogh Institute, University of Copengagen, Denmark, 1994. – 336 pp.

2.Bangsbo J. Energy demandsin competitive soccer. Journal of Sports Sciences. 1994, v.12 Specn: S5-12.

3.Godik M.A. Futebol. Preparacao Dos Futebolistas de Alto Niver. Rio de Janeiro, Editora Grupo Palestra Sport, 1996. – 182 pp.

4.Godik M.A., Popov A.V. La preparacion del futbolista. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1993. – 395 pp.

Трачук С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ
Бричук М.С.
кандидат географічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ
Куликовська С. М.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Цикало Л.С.
старший лаборант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розширення й оновлення сфери освіти потребує створення новітніх технологій професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, спрямованих на підвищення професійної компетентності та конкурентоспроможності відповідно до зростаючих вимог ринкових відносин. Метою статті є діагностика рівня сформованості мотиваційного компонента готовності викладачів фізичного виховання до професійної діяльності. Дослідження проводилися зі студентами 2 курсу магістерської програми, спеціалізація «Фізичне виховання в ВНЗ». Було визнФачено чинники, що перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога. За отриманими даними на сформованість мотивації майбутнього викладача фізичного виховання вплинули такі складові: досягнуті результати у навчанні; взаємини з колегами, викладачами фізичного виховання де проходили практику; готовність до майбутньої професійної діяльності, методична та теоретична підготовка; оволодіння навчальною програмою з фізичного виховання.

Ключові слова: *діагностика, мотиваційний компонент, викладач фізичного виховання, професійна діяльність.*

Трачук С. В., Брычук М.С., Куликовская С.М., Цыкало Л.С. Диагностика уровня сформированности мотивационного компонента готовности преподавателей физического воспитания в профессиональной деятельности. *Расширение и обновление сферы образования требует создания новых технологий профессиональной подготовки специалистов физического воспитания, направленных на повышение профессиональной компетентности, конкурентоспособности в соответствии с возрастающими потребностями рыночных отношений. Целью статьи - диагностика уровня сформированности мотивационного компонента готовности преподавателей физического воспитания к профессиональной деятельности. Исследования проводились со студентами 2 курса магистерской программы, специализация «Физическое воспитание в ВУЗе». Было определено факторы, препятствующие саморазвитию будущего педагога. Согласно полученным данным на*

сформированность мотивации будущего преподавателя физического воспитание повлияли следующие составляющие: взаимоотношениями с коллегами, преподавателями физического воспитания; готовность к будущей профессиональной деятельности; методическая и теоретическая подготовка; овладение учебной программой по физическому воспитанию.

Ключевые слова: *диагностика, мотивационный компонент, преподаватель физического воспитания, профессиональная деятельность*.

Trachuk S., Brychuk M., Kulikovskaya S., Tsykalo L. Diagnostics of the level of satisfaction of motivation component of preparedness of teachers of physical education to professional activity. *Expansion and renewal of the field of education requires the creation of new technologies for professional training of physical education specialists aimed at improving professional competence and competitiveness in accordance with the growing needs of market relations. The purpose of the article is to diagnose the level of formation of the motivational component of the readiness of physical education teachers for professional activities. Studies were conducted with students of the 2nd year of the master's program, specialization "Physical education in the university". The factors that impede the future teacher's self-development were identified. According to the data obtained, the following components influenced the formation of the motivation of the future teacher of physical education: relationships with colleagues and teachers of physical education; readiness for future professional activity; methodical and theoretical training; mastering the curriculum in physical education.*

Key words: *diagnostics, motivational component, teacher of physical education, professional activity.*

Постановка проблеми. Посилення соціального значення підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах до майбутньої професійної діяльності зумовлено процесами інтеграції та глобалізації, демократизації та гуманізації сучасного суспільства України [3, 10].

Сучасний розвиток України, вибір курсу на демократизацію суспільства та входження до європейського освітнього простору передбачає впровадження європейських норм і стандартів вищої освіти. Провідною метою вищої освіти є формування професійної компетентності майбутніх фахівців, орієнтованих на дослідницьку діяльність як найважливішу умову їх особистісно-професійного самовизначення і професійної культури [2, 9].

В зв'язку з цим постає питання про діагностику рівня сформованості мотиваційного компонента готовності викладачів фізичного виховання до професійної діяльності, а саме до самоосвіти та самовдосконалення, інноваційної діяльності, осмислення своїх професійних проблем, набутих знань та навичок, рівня оволодіння навчальною програмою.

Аналіз літературних джерел. Реальні потреби сучасного суспільства у фахівцях з високим рівнем опанованих теоретичних знань, сформованих умінь та навичок майбутньої професійної діяльності змінюють напрямки організації педагогічного процесу у закладах вищої освіти. Сучасне суспільство потребує педагогів, здатних до формування нових ідей, прийняття нестандартних рішень, готових до активної участі в інноваційних процесах, компетентних у вирішенні дослідницьких завдань [8, 11].

Професійна підготовка майбутнього викладача фізичного виховання являє собою процес становлення його особистості, розвитку загальної і педагогічної культури, компетентності, фахових компетенцій, що виступають передумовою ефективної майбутньої професійної діяльності викладача. Професійна готовність майбутнього викладача фізичного виховання виступає як цілісний стан особистості, що виражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, іміджу, рівня оволодіння професійно-педагогічними діями [1, 5, 7].

На сьогоднішній день суспільству потрібні викладачі, які мають не тільки високий рівень фахової підготовки, але й володіють дослідницькою культурою, яка включає в себе готовність до дослідження у педагогічній діяльності, наукову самостійність, здатність до систематичного аналізу навчально-виховного процесу в школі, творчість у визначенні та прогнозуванні педагогічних явищ, здатність до продуктивного мислення, оперативної обробки інформації, високу культуру спілкування і поведінки [4, 6].

Мета статті – провести діагностику ступеня сформованості професійної компетентності майбутніх викладачів до професійної діяльності.

Методи досліджень: аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження; опитувальники для визначення задоволеності майбутніх учителів своєю професією та оцінки рівня сформованості чинників, що перешкоджають і стимулюють саморозвиток майбутнього педагога (за Н.Журіним та Є.Ільїним), методи статистичного опрацювання інформації.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. У дослідженнях брали участь студенти факультету здоров'я, фізичного виховання і туризму (2 курс магістратури, загальною кількістю 24 студенти, з яких студентів n=20, студенток n=4).

Виклад основного матеріалу дослідження. Основне призначення діагностики рівня сформованості професійної компетентності майбутніх викладачів сформулювати основні чинники, які впливають на професійну діяльність, а саме: методичні, наукові та теоретичні знання (педагогічні, психологічні, професійні); загальна культура педагога (моральна, естетична, духовна); професійно-педагогічна компетентність (фахова, методична, психологічна, дослідницька, творча); загальнопрофесійні уміння та здібності (пізнавальні, комунікативні, організаційні); знання і використання педагогічних технологій, готовність до інноваційної діяльності та самовдосконалення, здатність акумулювати і використовувати позитивний досвід діяльності колег.

Необхідна для дослідження інформація збиралася за допомогою опитування та анкетування студентів, які проходили практику. Проведене опитування студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України стосовно чинників, які перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога. Одним з дієвих методів підвищення професійної підготовки є проведення педагогічної практики. Було сформульовано питання, які мали на меті визначити чинники, які перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога. Результати опитування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень сформованості чинників, що перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога, у %

№	Під час практики Вам заважало:	%		
		так	Скоріше так ніж ні	ні
1.	Власна інерція	16,67	41,67	41,67
2.	Розчарування через невдачі, які траплялися в ході проведення занять з ФВ та позаурочних заходів	37,50	20,83	41,67
3.	Відсутність підтримки з боку педагогів фізичної культури, де проходили практику	-	4,17	95,83
4.	Негативне ставлення оточуючих, які погано сприймають ваше бажання змін і прагнення до нового стилю оздоровчої роботи	4,17	-	95,83
5.	Відсутність системи роботи в цьому напрямку під час навчання в університеті	4,17	-	95,83
6.	Стан здоров'я	4,17	4,17	91,67
7.	Нестача часу	12,50	25,00	62,50
8.	Обмежені ресурси, скрутні життєві обставини	41,67	37,50	20,83
9.	Відсутність об'єктивної інформації про вашу діяльність	12,50	41,67	45,83
10.	Втрата інтересу до педагогічної діяльності після практики	12,50	8,33	79,17

Отримані дані свідчать про те, що відповідаючи на питання «Під час практики Вам заважала власна інерція?» скоріше так чим ні 41,67 % та 16,67 % сказали так, а 41,67 % студентів - ні, лише, що може бути пов'язано з невпевненістю та недостатнім досвідом, а також з недостатнім вмінням організовувати свою діяльність.

На питання «Під час практики Вам заважали розчарування через невдачі, які траплялися в ході проведення занять та позаурочних заходів?» 37,50 % відповіли так, скоріш так ніж ні відповіло 20,83 % і ні 41,67 %. Можна припустити, що значний відсоток тих студентів які сказали так, і скоріше так ніж ні, досить відповідально ставляться до своєї роботи і тому так сприймали ситуації. Однак педагогічний аналіз, педагогічні зауваження і поради, в подальшому посприяють саморозвитку майбутнього педагога.

На питання «Під час практики Вам заважала відсутність підтримки з боку педагогів в навчальному закладі, де вони проходили практику?» 4,17 % відповіли скоріше так ніж ні і 95,83 % відповіли ні. Такий відсоток можна пояснити тим, що викладачі повсякчас підтримували, наставляли, радили студентам.

На питання «Під час практики Вам заважало негативне ставлення оточуючих, які погано сприймають ваше бажання змін і прагнення до нового стилю оздоровчої роботи?» відповіли так 4,17 % студентів, і ні відповіли 95,83 %. Зазвичай студенти практиканти постійно вносять у навчально-виховний процес інноваційні підходи, методи, засоби, що приносить позитивний ефект від занять і підвищує інтерес, сприяє формуванню мотивації у тих хто займається.

На питання «Під час практики Вам заважала відсутність системи роботи в цьому напрямку під час навчання в університеті?», тільки 4,17 % студентів відповіли так, а решта 95,83 % відповіли ні, що свідчить про системність вивчення дисциплін під час навчання в університеті.

На питання «Під час практики Вам заважав стан здоров'я?» відповіли: так і скоріше так ніж ні по 4,17 % студентів, а 91,67 % відповіли ні. Хоча це і суб'єктивна оцінка свого здоров'я, однак є свідченням того, що більшість студентів займаються різними видами спорту.

На питання «Під час практики Вам заважала нестача часу?» 12,50 % студентів відповіли так, скоріше так ніж ні вибрали 25 % респондентів, і 62,50 % – відповіли ні. Зазначимо, що значна частина студентів ствердно відповіла на питання про обмежені ресурси і скрутні життєві обставини, що в свою чергу має вплив на можливості саморозвитку та самовдосконалення.

На питання «Під час практики Вам заважала відсутність об'єктивної інформації про Вашу діяльність під час проходження практики?» 4,35 % відповіли так, ще 4,35 % відповіли скоріше так ніж ні і 91,3 % відповіли ні. Варто відзначити високий рівень науково-методичної та практичної роботи методистів та викладачів університету.

На питання «Під час практики Вам заважала втрата інтересу до педагогічної діяльності після проходження практики?» відповіли так 4,35 % і ще 17,39 % скоріше так ніж ні, 78,26 % відповіли ні. Тому, можемо припустити, що респонденти отримали необхідні знання та розглядають можливість зростання професійної майстерності та подальшої педагогічної діяльності.

Для більш структурного і об'ємного аналізу саморозвитку майбутнього викладача фізичної культури проведено дослідження тих чинників, що стимулюють саморозвиток майбутнього педагога. Отримані дані представлені в таблиці 2.

На запитання « Під час практики Вам допомагало налагоджена система методичної роботи і колективу кафедри фізичного виховання?» відповіли так 83,33 % студентів і 16,67 % відповіли скоріше так ніж ні, що свідчить про ефективну

роботу методистів та викладачів кафедри.

На питання «Під час практики Вам допомагало наявність фахівців, у яких можна було б повчитися?» 62,50 % відповіли так, 37,50 % відповіли скоріше так ніж ні. Таким чином, студенти готові до підвищення своєї педагогічної майстерності з різних джерел: інформаційно-теоретичних, інтерактивних та практичного досвіду.

Таблиця 2

Рівень сформованості чинників, що стимулюють саморозвиток майбутнього педагога, у %

№	Під час практики Вам допомагало:	%		
		так	скоріше так ніж ні	ні
1.	Налагоджена система методичної роботи і колективу кафедри фізичного виховання	83,33	16,67	-
2.	Наявність фахівців (курсів), у яких можна було повчитись	62,50	37,5	-
3.	Приклад і вплив викладачів та методистів	79,17	20,83	-
4.	Підтримка й увага до цієї проблеми викладача	75,00	20,83	4,17
5.	Інтерес до педагогічної діяльності	66,67	33,33	-
6.	Особистий приклад викладачів	70,83	29,17	-
7.	Можливість здобути визнання у колективі серед студентів та викладачів	58,33	33,33	8,33
8.	Новизна діяльності, умови роботи	-	95,83	4,17
9.	Система матеріального стимулювання	-	-	100
10.	Потреба в самовдосконаленні	54,17	45,83	-
11.	Атмосфера співробітництва і підтримки що склалася в колективі	45,83	50	4,17

Значна частина позитивних відповідей на питання про підтримку, приклад та інтерес до педагогічної діяльності майбутніх викладачів фізичного виховання свідчить про якісне виконання своїх професійних та функціональних обов'язків викладачами і методистами кафедри та стимулювання майбутніх викладачів до роботи.

На питання «Під час практики Вам допомагала новизна діяльності, умови роботи, можливість експериментувати?» відповіли скоріше так ніж ні 95,83 %, решта 4,17 % відповіли ні, що може бути наслідком зацікавленості студентів в педагогічній діяльності, готовність до інновацій та експериментів.

На питання «Під час практики Вам допомагала система матеріального стимулювання?» відповіли ні 100 % майбутніх викладачів фізичного виховання, оскільки практика в рамках навчального процесу не передбачає отримання заробітної плати.

Студенти засвідчили прагнення до самовдосконалення: 40 % студентів відповіли так, ще 60 % відповіли скоріше так ніж ні. В цілому позитивно оцінили респонденти і атмосферу співробітництва і підтримки, що склалася в колективі: 45,83 % відповіли так, 50 % скоріше так ніж ні і 4,17 % ні.

Аналіз сформованості мотиваційних компонентів майбутніх викладачів визначали також через серію питань «Чи задоволені ви….» та отримали результати, які представлені в таблиці 3.

Можемо відзначити, що значна частина респондентів задоволена своєю майбутньою професією, що свідчить про усвідомлений вибір професійної діяльності. Студенти також більшою частиною задоволені результатами у навчанні та взаєминами зі студентами, колегами, адміністрацією та кафедрою ВНЗ, в якому проходили практику. Ставленням до предмету під час практики задоволені 58,33 % студентів, 33,33 % – не визначилися. Якщо розглядати це питання з іншої сторони, то студенти під час практики самі робили внесок стосовно інтересу до занять, за рахунок набутих умінь і навичок стосовно своєї професії.

Респонденти зазначили, що готові до майбутньої професійної діяльності в цілому та задоволені рівнем теоретичної підготовки (75% так та 25% відсотків скоріше так ніж ні), а також підготовкою до оздоровчої роботи (95,83 %). Також з позитивної сторони зауважимо впевненість студентів в орієнтації стосовно навчальної програми з фізичного виховання (85,50 %). Але відзначимо, що не зовсім задоволені рівнем методичної підготовки. Не однозначно відповіли на питання «Чи хотів би працювати за спеціальністю?», п'ятдесят на п'ятдесят.

Таблиця 3

Оцінка рівня сформованості мотиваційного компонента майбутніх викладачів, через запитання: «Чи задоволені ви….:»

№	Чи задоволені ви:	%		
		так	скоріше так ніж ні	скоріше ні
1	Вашою майбутньою професією	62,50	33,33	4,17
2	Досягнутими результатами у навчанні	50,00	41,67	8,33
3	Взаєминами з адміністрацією ВНЗ, кафедрою (де проходили педагогічну практику)	79,17	16,67	4,17
4	Взаєминами з колегами (викладачів фізичного виховання де проходили практику)	83,33	16,67	0,00
5	Взаєминами з студентами	87,50	8,33	4,17
6	Взаєминами з батьками студентів	0,00	100,00	0,00

7	Ставленням студентів до вашого предмета	58,33	33,33	8,33
8	Ставленням до вашого предмета педагогічного колективу ВНЗ, де проходили практику	62,50	37,50	0,00
9	Ставленням студентів до оздоровчої роботи в цілому	20,83	79,17	0,00
10	Своєю готовністю до майбутньої професійної діяльності в цілому	75,00	25,00	0,00
11	Своєю методичною підготовкою	33,33	25,00	41,67
12	Своєю теоретичною підготовкою	75,00	25,00	0,00
13	Своєю підготовкою до оздоровчої роботи	95,83	4,17	0,00
14	Оволодіння навчальною програмою з фізичного виховання	87,50	12,50	0,00
15	Матеріальною базою (де проходили педагогічну практику)	75,00	12,50	12,50
16	Чи хотів би працювати за спеціальністю	41,67	41,67	16,67
17	Заробітною платнею вчителя, викладача	-	62,50	37,50

За отриманими даними на сформованість мотивації майбутнього викладача фізичного виховання вплинули такі чинники: досягнуті результатами у навчанні; взаємини з колегами, викладачами де проходили практику; взаємини з студентами; ставлення студентів до вашого предмета; ставленням до вашого предмета педагогічного колективу закладу вищої освіти де проходили практику; ставлення студентів до оздоровчої роботи в цілому; готовністю до майбутньої професійної діяльності в цілому; методичною і теоретичною підготовкою; своєю готовністю до оздоровчої роботи; знаннями навчальної програми зі свого предмету.

Висновки. Серед студентів, що взяли участь у дослідженні, спостерігається потреба у самоосвіті та самовдосконалення, бажання здобувати нові знання, готовність до сприйняття нових технологій.

Були визначені переважаючи чинники, що перешкоджають саморозвитку майбутнього педагога, зокрема це власна інерція 83,34 %; розчарування через невдачі, що траплялися в ході проведення занять та позаурочних заходів (58,33 %); нестача часу (37 %); обмежені ресурси, скрутні життєві ситуації (79,17 %); відсутність об'єктивної інформації про вашу діяльність (54, 17 %).

За отриманими даними на сформованість мотивації майбутнього викладача фізичного виховання вплинули такі чинники: досягнуті результатами у навчанні (50,00 %), взаємини з колегами, викладачами фізичного виховання де проходили практику (83,33 %); взаєминами з студентами (87,50 %); ставлення студентів до вашого предмета (58,33 %); ставлення студентів до оздоровчої роботи в цілому (100 %); готовність до майбутньої професійної діяльності в цілому (75,00 %); методична та теоретична підготовка (відповідно 33,33 і 75,00 %); готовність до оздоровчої роботи (95,83 %); оволодіння навчальною програмою з фізичного виховання (87,50 %).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на створення професіограми майбутнього викладача фізичного виховання у відповідності до викликів сьогодення.

Література

1. Гац Г. А. Характеристика диагностических методик в педагогической деятельности учителя физической культуры / Г. А. Гац, А. В. Цьось // Физ. воспитание, спорт и культура здоровья в совр. общ-ве. – 2011. – № 3. – С. 34-38.
2. Гац Г. О. Методика формування діагностичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури / Георгій Опанасович Гац // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 18–20.
3. Гац Г. Основні етапи досліджень педагогічної діагностики / Г. Гац // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – Вип. 7. – С. 7–9.
4. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / К. Ингенкамп. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.
5. Кацова Л. І. Підготовка майбутніх учителів до педагогічної практики як засіб формування в них професійного інтересу / Л. І. Кацова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць / ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХПІ). – Харків, 2007. – № 3. – С. 51–54.
6. Козубовська І.В. Формування нової освітньої парадигми підготовки педагогічних кадрів у Великій Британії : [монографія] / І.В.Козубовська, О.С.Повідайчик, І.Є.Попович. – Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2017. – 216 с.
7. Куц О. Інтеграція цінностей фізичної культури у професійній підготовці педагога з фізичного виховання (повідомлення третє) / О.Куц, М.Третьяков, І. Лапичак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 119-124.
8. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика: [монографія] / С. М. Мартиненко. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2008. – 434 с.
9. Мартиненко С. М. Діагностичні методики як засіб перевірки готовності майбутнього вчителя до творчої професійно–педагогічної діяльності / С.Мартиненко // Навчання у початковій школі як цілісний творчий процес: теорія і практика: навч.–метод. пос./ За ред. В.І. Бондаря. – К. : Початкова школа, 2011. – С.258–295.
10. Степанченко Н. І. Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання / Н. І. Степанченко. – Львів : ДрукАРТ, 2016. – 42 с.

11. Степанченко Н. І. Специфіка дослідницького інструментарію оцінки професійно-педагогічної мотивації в педагогічній діагностиці / Н. І. Степанченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С.88–91.

References:

1. Gats G. A. Characteristics of diagnostic methods in the pedagogical activity of the teacher of physical culture / G. A. A. Gats, A. V. Tsos, // Phys. education, sport and culture of health in modern times. common-ve. - 2011. - No. 3. - P. 34-38.

2. Gats G.O. Method of formation of diagnostic competence of future teachers of physical culture / Georgiy Opanasovich Gats // Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports. - 2010. - No. 3. - P. 18-20.

3. Gats G. The main stages of research in pedagogical diagnosis / G. Gats / / Youth scientific bulletin Volyn National University named after Lesya Ukrainka. - 2012. - Exp. 7. - P. 7-9.

4. Ingenkamp K. Pedagogical diagnosis / K. Ingenkamp. - M.: Pedagogics, 1991. - 240 p.

5. Katsova L.I. Preparation of future teachers for pedagogical practice as a means of forming their professional interest / L. I. Katsova // Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: a collection of scientific works / ed. S. S. Yermakov; CDMA (HHPI). - Kharkiv, 2007. - No. 3. - P. 51-54.

6. Kozubovskaya IV Formation of a New Educational Paradigm for Teaching Personnel Training in the UK: [monograph] / I.V.Kozubovskaya, O.S.Povadaychik, I.E.Popovych. - Publishing house PE "AUTDOR-SHARK", 2017. - 216 p.

7. Kuts O. Integration of the values of physical culture in the professional training of the teacher of physical education (third report) / O.Kutz, M.Tretyakov, I.Lapichak // Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports. - 2003. - No. 15. - P. 119-124.

8. Martynenko S. M. Diagnostic activity of the future teacher of elementary school: theory and practice: [monograph] / S. M. Martynenko. - K.: KMPU them. B. D. Grinchenko, 2008. - 434 pp.

9. Martynenko SM. Diagnostic methods as a means of checking the readiness of the future teacher for creative professional teaching / C. Martynenko // Education in elementary school as a holistic creative process: theory and practice: teaching method. pos. / Ed. VI Cooper - K.: Primary school, 2011. - p.258-295.

10. Stepanchenko N.I. Concept of professional training of future teachers of physical education / N. I. Stepanchenko. - Lviv: Drukart, 2016. - 42 p.

11. Stepanchenko N.I. Specificity of research tools for assessing vocational pedagogical motivation in pedagogical diagnosis / N. I. Stepanchenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - 2012. - No. 9. - P.88-91

Філіппов М.М.[1], Кузьміна Л.М.[1], Ільїн В.М.[1], Клименко Г.В.[2]
1Національний університет фізичного виховання і спорту України,
2Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ

ГЕНЕТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ СТІЙКІСТЮ ДО ГІПОКСІЇ НАВАНТАЖЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ

Залежність між стійкістю до гіпоксії навантаження та результативністю спортсменів підводного плавання. Актуальність. У спортсменів підводного плавання гіпоксія виникає в результаті затримки дихання на фоні розвитку гіпоксії навантаження. При цьому дихальний центр, який дуже чутливий до змін газового складу крові, при затримці дихання, м'язовому напруженні і гіперкапнії, змінює природні регуляторні процеси. Також в організацію адаптивних реакцій на гіпоксичні та гіперкапничні стимули вірогідний вклад певних генів. Мета. Підвищення спеціальної працездатності спортсменів, що спеціалізуються в підводному плаванні, залежно від поліморфізму гена eNOS. Методичні підходи. Аналітика сучасної літератури, педагогічний експеримент, генетичний аналіз ДНК, фізіологічні дослідження: пульсоксиметрія, спірометрія, газоаналіз та ін. Проводили також порівняння спортивних досягнень спортсменів. Результати. На початковому етапі пед.експеримента результати пропливання 200 і 50м в КГ і ЕГ були різними залежно від генотипічної приналежності спортсменів. При цьому розповсюдження поліморфних варіантів гена eNOS у спортсменів свідчило про наявність асоціації поліморфізму T/T. В кінці пед. експерименту після пропливання дистанції 200м споживання кисню зросло в КГ на 3,74%, а в ЕГ - на 5,21%, час пропливання значно покращився: у юнаків з генотипом T/T зменшився на 11,7% (p<0,05), а з генотипом T/C + C/C – на 15,2% (p<0,05); у дівчат, відповідно, на 5,3% і 7,3% (p<0,05). Висновок. Виявлено, що у спортсменів-підводників достовірно підвищена частота T/T генотипу при зниженні частоти T/C і C/C. Поліморфізми генів eNOS у них асоційовані з характером адаптаційних можливостей до гіпоксії навантаження. Застосування для таких спортсменів спеціальних вправ на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяло підвищенню економічності функціонування кардіореспіраторної системи, зростанню спортивних досягнень.

Ключові слова: *спортсмени підводники, педагогічний експеримент, кардіо-респіраторна система, стійкість до гіпоксії навантаження, поліморфізм гена eNOS.*

Филиппов М.М., Кузьмина Л., Ильин В.Н., Клименко А.В. Генетическая зависимость между устойчивостью к гипоксии нагрузки и результативностью спортсменов. *У спортсменов подводного плавання*

гипоксия возникает в результате задержки дыхания на фоне развития гипоксии нагрузки. При этом дыхательный центр, который очень чувствителен к изменениям газового состава крови, задержки дыхания, мышечного напряжения и гиперкапнии, изменяет естественные регуляторне процессы. Также в организации адаптивних реакций на гипоксические и гиперкапнические стимулы вероятен вклад определенных генов. Цель. Повышение специальной работоспособности спортсменов, специализирующихся в подводном плавании, в зависимости от полиморфизма гена eNOS. Методические подходы. Аналитика современной литературы, педагогический эксперимент, генетический анализ ДНК, физиологические исследования: пульсоксиметрия, спирометрия, газоанализ и др. Проводили также сравнение спортивных достижений спортсменов. Результаты. На начальном этапе пед. эксперимента результаты проплывания 200 и 50 м в КГ и ЭГ были различными в зависимости от генотипической принадлежности спортсменов. При этом распространение полиморфных вариантов гена eNOS у спортсменов свидетельствовало о наличии ассоциации полиморфизма Т/Т. В конце пед. эксперимента после проплывания дистанции 200 м потребление кислорода возросло в КГ на 3,74%, а в ЭГ - на 5,21%, время проплывания значительно улучшилось: у юношей с генотипом Т/Т уменьшилось на 11,7% (р <0, 05), а с генотипом Т/С и С/С - на 15,2% (р<0,05); у девушек, соответственно, на 5,3% и 7,3% (р <0,05). Вывод. Выявлено, что у спортсменов-подводников достоверно повышена частота Т/Т генотипа при снижении частоты Т/С и С/С. Полиморфизмы генов eNOS у них ассоциированы с характером адаптационных возможностей к гипоксии нагрузки. Применение такими спортсменами специальных упражнений на этапе специализированной базовой подготовки способствовало повышению экономичности функционирования кардиореспираторной системы, росту спортивных достижений.

Ключевые слова: *спортсмены подводники, педагогический эксперимент, кардио-респираторная система, устойчивость к гипоксии нагрузки, полиморфизм гена eNOS.*

Filippov M., Kuzmina L., Ilyin V., KlimenkoA. Genetic relationship between resistance to hypoxia of the load and the performance of athletes. *For athletes of scuba diving, hypoxia occurs as a result of breath-holding during the development of hypoxia load. At the same time, the respiratory center, which is very sensitive to changes in blood gas composition, breath holding, muscle tension, and hypercapnia, changes natural regulatory processes. Also in the organization of adaptive reactions to hypoxic and hypercapital stimuli, the contribution of certain genes is likely.Purpose. Increase the special performance of athletes specializing in scuba diving, depending on the eNOS gene polymorphism. Methodical approaches. Analytics of modern literature, pedagogical experiment, genetic DNA analysis, physiological studies: pulse oximetry, spirometry, gas analysis, etc. A comparison of the athletic achievements of athletes was also conducted. Results.At the initial stage ped. Experimental results of swimming 200 and 50 m in the CG and the EG were different depending on the genotypic affiliation of athletes. At the same time, the spread of polymorphic variants of the eNOS gene in athletes indicated the presence of an association of T / T polymorphism. At the end of the ped. of the experiment after swimming a 200 m distance, oxygen consumption increased in the CG by 3.74%, and in the EG - by 5.21%, the time of sailing improved significantly: in young men with the T / T genotype decreased by 11.7% (p <0, 05), and with the genotype T/C and C / C - by 15.2% (p <0.05); in girls, respectively, by 5.3% and 7.3% (p <0.05). Conclusion. It was revealed that submariner sportsmen had a significantly increased frequency of T/T genotype with a decrease in the frequency of T/C and C/C. They have eNOS gene polymorphisms associated with the nature of the adaptive capacity to hypoxia load. The use of special exercises with such athletes at the stage of specialized basic training contributed to an increase in the efficiency of the cardiorespiratory system functioning, the growth of sports achievements, and an increase in results.*

Key words: *divers, athletes, pedagogical experiment, cardio-respiratory system, load hypoxia resistance, eNOS gene polymorphism.*

Вступ. Відомо, що етап спеціалізованої базової підготовки є найбільш фундаментальним для формування тих проявів та якостей, які необхідні для наступних етапів багаторічного удосконалення. Його особливістю в циклічних видах спорту є спрямованість на розвиток аеробних можливостей, удосконалення професійних якостей, які зумовлюють успішність реалізації функціональних можливостей організму. Якщо робота здійснюється в зоні максимальної і субмаксимальної потужності, внаслідок невідповідності між запитом і доставкою кисню, виникає гіпоксія навантаження, ступінь якої залежить від можливостей включення механізмів її компенсації [6]. Показано, що на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів для формування стійкості до гіпоксії навантаження одним з ефективних засобів є виконання швидкісних вправ за короткий проміжок часу. На сьогоднішній день достатньо проаналізовано відмінності механізмів розвитку і компенсації гіпоксії навантаження при фізичній роботі від гіпоксичної гіпоксії [6]. Проте в умовах спортивної діяльності поєднані впливи на організм різних факторів створюють певне навантаження не лише на функції систем дихання і кровообігу, але і на механізми їх регулювання. Так, у спортсменів, які спеціалізуються в підводному плаванні, гіпоксія виникає в результаті затримки дихання на фоні розвитку гіпоксії навантаження. При цьому дихальний центр, який дуже чутливий до змін газового складу крові, при затримці дихання, м'язовому напруженні і гіперкапнії змінює природні регуляторні процеси [2,6].

В останні роки біохіміки, фізіологи, генетики розшифрували геном багатьох тварин і людини, завдяки чому досягли певного рівня розуміння механізмів регулювання фізіологічних процесів. Це великою мірою може бути використано для відбору та підготовки спортсменів.

В організації адаптивних реакцій на гіпоксичні та гіперкапничні стимули важливу роль грають центральні

механізми регуляції [3,4,5], також вірогідний вклад певних генів [1,2]. Багатьма авторами показано, що при гіпоксії в плазмі та на еритроцитах підвищується концентрація оксиду азота (NO) [2].

При заняттях підводним плаванням на спортсменів здійснюється поєднаний вплив гіпоксії, пов'язаної із затримкою дихання, гіпоксії навантаження [6] і гіперкапнії. У зв'язку з цим, цікавим видається з'ясування закономірностей процесів адаптації спортсменів до одночасної дії цих чинників.

Мета досліджень – підвищення спеціальної працездатності спортсменів, що спеціалізуються в підводному плаванні, залежно від поліморфізму гена eNOS.

Методи і організація досліджень. Здійснювали фізіологічні дослідження: пульсоксиметрія, спірометрія, газоаналіз та ін. Проводився генетичний аналіз ДНК на базі генетично - молекулярної лабораторії Інституту фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України. Виділяли ДНК з букального епітелію за допомогою набору DiatomTMDNAPrep (Biokom). Використовували молекулярно-генетичний метод полімеразної ланцюгової реакції. Оскільки фізичні якості і їх функціональні складові наслідуються полігенно, проводили аналіз поширеності комбінацій алельних варіантів гена eNOS. Ступінь гіпоксії навантаження визначали за співвідношенням споживання кисню зі змінами функції кардіо-респіраторної системи (економічність, ефективність, швидкість розгортання реакцій і т.і.) [6]. Розраховували кисневу вартість роботи. Також визначали тривалість затримки дихання на вдиху і видиху (проби Штанге та Генча)

Математичну обробку отриманих результатів здійснювали за допомогою програми "Microsoft Exel".

Обстежували неспортсменів (84 особи 18-22 років) і спортсменів (юнаки та дівчата на початку і в кінці навчального року) спеціалізованої дитячо-юнацької спортивно – технічної школи водних видів спорту (СДЮСТШ ВПС): контрольна група (КГ, 24 осіб), які займалися за навчальною програмою, і експериментальна (ЕГ, 34особи), плавці якої двічі на тиждень додатково пропливали наступні плавальні дистанції: спринтери - 5х15 м, 10х15 м, 2х50 м, 4х50 м, 6х50 м, 8х50 м, 2х100 м, 4х100 м; стайєри - 4х50м, 12х50м, 16х50м, 4х100м, 6х100м, 8х100м, 16х100м, 32х100м. Задавали певний режим і темп плавання.

Результати досліджень. Було виявлено, що у спортсменів з переважно анаеробною продуктивністю спостерігалася достовірно підвищена (p=0,016) частота генотипу Т/Т, знижена частота – Т/С і С/С (табл.1).

Таблиця 1

Поширеність комбінацій поліморфізмів генів *ACE* і *eNOS* % у спортсменів, які спеціалізуються в підводному плаванні, та неспортсменів

Комбінації поліморфізмів генів *ACE* і *eNOS*	Спортсмени підводного плавання, n=60	Неспортсмени,n=84
	алелі,%	
I/I –T/T	10,0	11,9
I/I−T/C	6,7	17,0
I/I−C/C	6,7	-
I/D−T/T	36,7	19,0
I/D−T/C	6,7	21,0
I/D −C/C	3,3	4,8
D/D−T/T	26,6	13,0
D/D−T/C	3,3	5,9

Час затримки дихання спортсменами з різними поліморфними варіантами гена eNOS зростав зі збільшенням кількості Т- алелей. Так, у спортсменів з генотипом Т/Т час затримки дихання при пробі Штанге склав – 92,81±31,44 с, з генотипом Т/С – 86,65±17,84 с, а в осіб з генотипом С/С – 76,73±35,74 с

На початковому етапі педагогічного експерименту встановалено, що результати пропливання дистанцій 200 і 50 м в КГ і ЕГ були різними залежно від генотипічної приналежності спортсменів (табл.2 і 3).

Аналіз результатів тестування показав, що час пропливання дистанції 200м значно покращився. У юнаків з генотипом Т/Т він зменшився на 11,7% (p<0,05), а з генотипом Т/С + С/С – на 15,2% (p<0,05). У дівчат з генотипом Т/Т на дистанції 200 м результати покращилися на 5,3%, а з генотипами Т/С + С/С–на 7,3% (p<0,05).

Виявлена достовірна різниця між результативністю на дистанції 200 м і наявністю генотипів Т/Т і Т/С + С/С у спортсменів ЕГ і КГ. Результат на дистанції у юнаків і дівчат з генотипом Т/Т був кращим ніж у тих, хто мав генотип Т/С +С/С.

Результати на дистанціях 200 і 50 м до кінця педагогічного експерименту покращали в обох групах, але в ЕГ - значніше. Також після пропливання дистанції 200м споживання кисню зросло в КГ на 3,74%, а в ЕГ - на 5,21%. При цьому були зафіксовані менші значення ЧСС після дистанції. В результаті таких змін зріс кисневий пульс, що свідчило про підвищення економічності кисневотранспортної системи організму (табл. 4).

Таблиця 2

Результати пропливання дистанцій 200 и 50м спортсменами КГ з різними варіантами гена eNOS до та після педагогічного експерименту

Дистанція, м	Генотип	Стать	Час пропливання дистанції, с		Δt, с
			до	Після	
200 м	Т/Т	Ч	99,9	95,5	4*
		Ж	113,0	108,0	5*
	Т/С+С/С	Ч	104,0	100,0	4
		Ж	113,0	110,0	3
50 м	Т/Т	Ч	20,83	19,16	2*
		Ж	23,28	22,05	1*
	Т/С+С/С	Ч	21,0	19,9	1
		Ж	24,78	23,3	2

Примітка.* - зміни статистично достовірні

Таблиця3

Результати пропливання дистанцій 200 та 50 м спортсменами ЕГ з різними варіантами гена eNOS до та після педагогічного експерименту

Дистанція, м	Генотип	Стать	Час пропливания дистанції, с		Δt,
			до	Після	
200 м	Т/Т	Ч	97	85.5	12*
		Ж	110	104	6
	Т/С+С/СС	Ч	106	90	16*
		Ж	114	106	8*
50 м	Т/Т	ч	20.5	18.0	2.5*
		ж	23.0	21.5	1.5
	Т/С+С/С	ч	21.0	19.5	1.5
		ж	24.0	22.0	1.7

Примітка.* - зміни статистично достовірні

Було встановлено, що дихальний коефіцієнт після пропливання дистанції 200 м був вищий за одиницю, що може характеризувати активізацію анаеробного шляху енергозабезпечення і утворення лактату. У кінці макроциклу, особливо у спортсменів ЕГ, виразність прояву цього механізму була меншою.

Залежно від особливостей генотипу, стійкість спортсменів-підводників до гіпоксії і гіперкапнії виявилася різною: у спортсменів з Т/Т і Т/С+С/С-генотипами в ЕГ, на відміну від КГ, було встановлено достовірно більше споживання кисню після пропливання дистанції 200 м (табл.5).

Після пропливання дистанції 200 м споживання кисню зростало по відношенню до стану спокою: в КГ в 8,25 ($p<0,05$), в ЕГ – в 8,5 разів. ($p<0,05$). Інтенсивність споживання кисню у юнаків КГсклала 41,10±2,42 мл·хв^{1}кг,$^{-1}$ у дівчат – 36,00±2,04 мл·хв^{1}кг,$^{-1}$ а в ЕГ у юнаків – 40,62±2,43 мл·хв^{1}кг,$^{-1}$ у дівчат – 36,18±1,99 мл·хв^{1}кг$^{-1}$.

Таблиця 4

Зміни кардіореспіраторних показників у плавців-подводників КГ и ЕГ після проливання дистанції 200 м на початку та в кінці педагогічного експерименту

Показники	Стать	КГ		ЕГ	
		До	після	до	після
ЧСС, скор./хв$^{-1}$	ч	173,50±10,06	160,10±11,27*	167,46±5,98	162,69±4,66*
	ж	179,36±7,31	167,21±19,36*	176,09±9,06	168,09±8,10*
Споживання кисню, мл-хв$^{-1}$кг$^{-1}$	ч	41,10±2,42	42,58±2,6*	40,62±2,43	42,72±2,53*
	ж	36,00±2,04	37,41±2,33*	36,18±1,99	38,08±2,08*
Кисневий пульс, мл	ч	16,6±0,02	18,4±0,027	17,2±0,01	18,9±0,02
	Ж	10,05±0,015	11,07±0,021	10,22±0,013	11,3±0,015
Дихальний коефіцієнт, у.о.	Ч	1,12±0,05	1,05±0,03	1,13±0,05	1,01±0,03*
	Ж	1,18±0,05	1,11±0,06	1,2±0,04	1,11±0,04

Примітка: *– зміни статистично достовірні

Таблиця 5

Споживання кисню (мл-хв$^{-1}$кг$^{-1}$) плавцями-підводниками КГ і ЕГ з різними генотипами після пропливання 200 м на початку і в кінці педагогічного експерименту

Примітка *– зміни статистично достовірні

Генотип	Стать	КГ			ЕГ		
		до	після	Δ	до	після	Δ
Т/Т	ч	42,80±1,64	44,40±1,81	1,60±0,34	42,5±1,71	44,73±1,65	2,23±0,15*
	ж	37,14±2,04	38,84±2,26	1,70±0,29	37,0±1,7	38,97±1,81	1,97±0,08*
Т/С+ С/С	ч	39,40±1,82	40,76±1,93	1,36±0,15	39,0±1,5	40,99±1,57	1,99±0,07*
	ж	34,86±1,35	35,99±1,35	1,13±0,11	35,20±1,92	37,02±2,03	1,82±0,1 *

Значення кисневого пульсу після пропливання дистанції 200 м в обох группах збільшилося. У юнаків ЕГ приріст склав 26,99% ($p<0,05$), у дівчат – 17,23% ($p<0,05$), у юнаків КГ –12,36%, у дівчат – 11,5%. У юнаків ЕГ абсолютні значення були більшими, ніж в КГ на 12,9% ($p<0,05$).

За період педагогічного експерименту в КГ підвищили свою спортивну кваліфікацію 62,5% плавців, в ЕГ - 79% (табл.6).

Таблиця 6

Зміна рівня спортивної кваліфікації спортсменів підводного плавання в процесі педагогічного експерименту

Групи		Змінарівняспортивноїкваліфікації				
		до пед.ксперименту		після пед.експерименту		
		І р.	КМС	І р.	КМС	МС
Дівчата	КГ	10	2	4	6	2
	ЕГ	8	3	-	6	5
Юнаки	КГ	12	-	7	4	1
	ЕГ	10	3	3	9	1

Висновок. Виявлений зв'язок між наявністю генів eNOS і проявом спортивної працездатності. У спортсменів-підводників в ластах достовірно підвищена частота Т/Т генотипу при зниженні частоти Т/С і С/С генотипів, при цьому поліморфізми генів *eNOS* у них асоційовані з характером адаптаційних можливостей систем дихання і кровообігу до гіпоксії навантаження. Високу економічність кардіореспіраторної системи в підводному плаванні мають спортсмени з Т/С генотипом, а низьку – із С/С генотипом. Застосування на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів спеціальних вправ сприяло підвищенню економічності функціонування кардіореспіраторної системи, зростанню спортивних досягнень: приріст результатів на дистанції 200 м у спортсменів ЕГ з генотипами Т/С і С/С склав15,2% , КГ - 4,1%.

Література

1.Астратенкова И. В. Полиморфизм гена эндотелиальной NO-синтазы и физическая активность. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов: сб. научных трудов / И. В. Астратенкова //– СПб., 2006. – С. 62-83.

2.Маньковська І.М. Особливості розвитку гіпоксичних станів у людей з різними генотипами за С/Т поліморфізмом гена HIF-1α./ І.М. Маньковська, Т.І. Древицька, Є.В. Моісеєнко та співав.// Фізіол. журн.-2010.-56, №2.с.165.

3.Голубинский Г. К. Экспериментальное обоснование использования скоростных упражнений в тренировке подростков, занимающихся подводным плаванием: дисс. … докт.пед. наук :13.00.04 / Г. К. Голубинский — М., 1972. — 17с.

4.Коркушко О. В Вікові особливості реакції кардіореспіраторної системи на гіпоксію / О. В. Коркушко, А. В. Писарук, В. Ю. Лишневська та ін. // Фізіологічний журнал. — 2005. - Т.51., №6 — С. 11-17.

5.Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. - К.: Наук.світ, 2007. − 351 с.

6.Филиппов М. М, Физиологические механизмы развития и компенсации гипоксии в процессе адаптации к мышечнойдеятельности / М. М. Филиппов, Д. Н. Давиденко.- СПб.-Киев (Россия–Украина): БПА, 2010. - 260с.

References

1. Astratenkova I. V. Polimorfizm gena endotelial'noy NO-sintazy i fizicheskaya aktivnost'. Geneticheskiye, psikhofizicheskiye i pedagogicheskiye tekhnologii podgotovki sportsmenov: cb. Nauchnykh trudov / I. V. Astratenkova //– SPb., 2006. – C. 62-83.

2. Mankovska I. M. Osoblyvosti rozvytku hipoksychnykh staniv u lyudey z riznymy henotypamy za C/T polimorfizmom hena HIF-1a. /I.M. Mankovska, T.I. Drevytska, YE.V. Moiseyenko ta spivav.// Fiziol. zhurn.-2010.-56, №2.s.165.

3. Golubinskiy G. K. Eksperimental'noye obosnovaniye ispol'zovaniya skorostnykh uprazhneniy v trenirovke podrostkov, zanimayushchikhsya podvodnym plavaniyem: diss. … dokt. ped. nauk : 13.00.04 / G. K. Golubinskiy — M., 1972. — 17s.
4. Korkushko O. V Vikovi osoblyvosti reaktsiyi kardiorespiratornoyi systemy na hipoksiyu / O. V. Korkushko, A. V. Pysaruk, V. YU. Lyshnevs'ka [tain.] // Fiziolohichnyy zhurnal. — 2005. - T.51., №6 — S. 11-17.
5. Mishchenko V. S. Reaktivnyye svoystva kardiorespiratornoy sistemy kak otrazheniye adaptatsii k napryazhennoy fizicheskoy trenirovke v sporte: monografiya / V. S. Mishchenko, Ye. N. Lysenko, V. Ye. Vinogradov, - K.: Nauk. svít, 2007. − 351 s.
6. Filippov M. M, Fiziologicheskiye mekhanizmy razvitiya i kompensatsii gipoksii v protsesse adaptatsii k myshechnoy deyatel'nosti / M. M. Filippov, D. N. Davidenko.- SPb.-Kiyev (Rossiya –Ukraina): BPA, 2010. - 260s.

Циганенко О.І.,
доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України
Першегуба Я.В.,
кандидат медичних наук, старший викладач кафедри громадського здоров'я, Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика
Уряднікова І.В.,
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України
Склярова Н.А.,
старший викладач кафедри спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕКОЛОГІЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У СПОРТІ ЯК НОВИЙ НАПРЯМОК ТА РОЗДІЛ ЕКОЛОГІЇ СПОРТУ

Метою роботи є визначення головної мети, концептуальних підходів, основних принципів, задач та функцій системи екологічного менеджменту в спорті як нового напрямку такої науки як екологія спорту. Використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування. На основі проведеного аналізу наукової та науково – методичної літератури були визначені головна мета екологічного менеджменту в спорті, концептуальні підходи, його принципи, задачі та функції. Зроблені висновки, що використання екологічного менеджменту в спорті є перспективним шляхом покращення природоохоронної діяльності та екологічної безпеки організацій та підприємств у галузі спорту. Для ефективного використання екологічного менеджменту в спорті необхідно розпочати підготовку відповідних фахівців, які володіють як питаннями екологічного менеджменту в спорті, так і питаннями екології спорту. В цьому плані у Національному університеті фізичного виховання і спорту України розпочали підготовку здобувачів ступеню «Магістр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», спеціалізація «Менеджмент в спорті», професійне спрямування «Екологія спорту».
Ключові слова: *екологічний менеджмент, спорт, екологія спорту.*

Цыганенко О.И., Першегуба Я.В., Урядникова И.В., Склярова Н.А. Экологический менеджмент в спорте как новое направление и раздел экологии спорта. *Целью работы является определение главной цели, концептуальных подходов, основных принципов, задач и функций системы экологического менеджмента в спорте как нового направления такой науки как экология спорта. Использованы методы теоретического анализа научной литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование. На основе анализа научной и научно – методической литературы была определена главная цель экологического менеджмента в спорте, концептуальные подходы, его принципы, задачи и функции. Сделаны выводы, что использование экологического менеджмента в спорте является перспективным путем улучшения природоохранной деятельности и экологической безопасности организаций и предприятий в отрасли спорта. Для эффективного использования экологического менеджмента в спорте необходимо начать подготовку специалистов, которые владеют как вопросами экологического менеджмента в спорте, так и вопросами экологии спорта. В этом плане в Национальном университете физического воспитания и спорта начали подготовку соискателей степени «Магистр» по специальности 017 «Физическая культура и спорт», специализация «Менеджмент в спорте», профессиональная направленность «Экология спорта».*
Ключевые слова: *экологический менеджмент, спорт, экология спорта.*

Tsyganenko O., Pershehuba Ya., Uriadnikova I., Sclarova N. Ecological management in sports as a new direction and division of sports ecology. *The aim of this work is to determine aim, conceptual approaches, basic principles, tasks and functions of the system of ecological management in sports as a new direction of such science as ecology of sports. The following methods of theoretical analysis of scientific literature were used: generalization, synthesis, formalization, abstracting. On the basis of analysis of scientific and scientifically - methodological literature the primary objective of ecological*

management in sports was determined as well as conceptual approaches, its principles, tasks and functions. Conclusions were made that the use of ecological management in sports is a perspective way to improve nature protection activity and ecological safety of organizations and enterprises in the industry of sports. To make ecological management in sports efficient it is necessary to begin training of specialists who know both questions of ecological management in sports and those of sports ecology. To this end, the National university of P.E and sports began training competitors for "Master's" degree in the speciality 017 "Physical culture and sports", specialization "Management in sports", professional orientation "Sports Ecology".

Keywords: *ecological management, sports, sport ecology.*

Постановка проблеми. Вплив сучасної галузі спорту на природне середовище достатньо масштабний, різноманітний і набув глобального значення. Вирішенням цієї проблеми, насамперед, займається така наука як екологія спорту. Однак, ефективне використання екології спорту потребує нових підходів до покращення природоохоронної діяльності, забезпечення екологічної безпеки. Одним з них є впровадження положень економічного управління, а саме системи екологічного менеджменту в діяльності організацій та підприємств в галузі спорту [1, 2, 5].

Проте, ще не розроблені положення головної мети, концептуальних підходів, принципів, задач та функцій системи екологічного менеджменту в спорті, а також його ролі в такій науці як екологія спорту, що робить таку розробку актуальною та своєчасною.

Мета роботи. Визначення головної мети, концептуальних підходів, основних принципів, задач та функцій системи екологічного менеджменту в екології спорту, як нового напрямку науки - екологічний менеджмент.

Методи та організація досліджень: відповідно до поставленої мети було проведено системне дослідження наукової та науково – методичної літератури. На його основі проаналізовано значення та перспективи екологічного менеджменту в спорті, його основні положення як нового напрямку та розділу екології спорту. При проведенні досліджень використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукової та науково-методичної літератури показав необхідність та актуальність визначення основних положень такого нового напрямку в екології спорту - екологічного менеджменту, які ще не знайшли достатнього відображення в наукових та інших джерелах інформації [1, 2, 5 - 8].

Необхідно відмітити, що екологічний менеджмент (англ. management – керування, організація) входить до міжнародних стандартів. Так, згідно з міжнародним стандартом ISO 14001, система екологічного менеджменту (environmental management system, EMS) – це частина загальної системи менеджменту, що включає в себе організаційну структуру, планування діяльності, розподіл відповідальності, практичну роботу, а також процедури, процеси та ресурси для розробки, впровадження, оцінки досягнутих результатів реалізації і вдосконалення екологічної політики, її цілей і завдань [1, 2, 7].

В галузевому аспекті серед галузей, в яких переважає надання послуг над виробництвом, найбільш наукові питання екологічного менеджменту розроблені стосовно туризму. Це в значній мірі пояснюється тим, що в туристичній галузі є такий вид туризму як екологічний туризм, на який і припадає найбільша кількість розробок такого напрямку [4].

Відповідно можна прогнозувати, що за аналогією з туризмом перспективи впровадження наукових розробок щодо екологічного менеджменту в спорті будуть покращуватися з появою такого напрямку спортивної діяльності як екоспорт [2, 4].

Взагалі екологічний менеджмент у спорті можна визначити як систему управлінських та економічних заходів, які поряд з наданням високоякісних спортивних послуг та товарів, спрямовані на покращення природоохоронної діяльності та на ефективне забезпечення екологічної безпеки [1, 2]. Екологічний менеджмент в спорті можна одночасно розглядати як розділ в менеджменті, так і як розділ науки - екологія спорту [1, 2].

Головною метою екологічного менеджменту у галузі спорту необхідно визначити екологізацію проведення управлінських та економічних заходів, які спрямовані на недопущення екологічних кризових ситуацій, попередження та недопущення, або зменшення негативного впливу природокористування в галузі спорту на навколишнє середовище та живу природу, покращення рівня екологічної безпеки у спортивній діяльності.

Базовим концептуальним підходом до системи екологічного менеджменту в спорті необхідно визначити екологізацію економічного управління спортивною діяльністю. Цей концептуальний підхід оснований на «Концепції сталого розвитку в галузі спорту» [2]. Поряд з загальними принципами екологічного менеджменту та менеджменту взагалі такими як, першочерговість природи, екологізація виробництва та надання послуг тощо, екологічний менеджмент у спорті повинен мати свої специфічні принципи, які відображають специфіку спортивної галузі [1, 2, 4, 7].

Основними специфічними принципами екологічного менеджменту у спорті необхідно визначити:

- принцип екологізації системи управління у спортивній галузі;
- еколого – економічна спрямованість управлінської діяльності в організаціях та підприємствах галузі спорту;
- публічність висвітлення питань управління природоохоронною діяльністю та організацією екологічної безпеки, заохочувальних заходів, які проводяться у галузі спорту;
- комплексність та системність управління еколого – економічними заходами, які проводяться у галузі спорту;
- мотивація – стосовно природоохоронної діяльності, в тому числі, і економічні.

При цьому необхідно враховувати, що спорт є одним із найбільш публічних секторів бізнесу і людської діяльності. Тому реалізація принципів екологічного менеджменту в спорті, насамперед принципу публічності, в

спортивній діяльності повинна демонструвати переваги загальноприйнятого способу споживання природних ресурсів і сприяти формуванню екологічної свідомості. Екологічний менеджмент у спорті повинен дозволити отримувати людині, що здійснює рекреаційну діяльність, певний фізичний, психологічний, інтелектуальний і емоційний запас стійкості, а природа при цьому не повинна зазнавати мінімальних негативних впливів та наслідків і зможе самовідтворюватися, що є головною умовою забезпечення життєвого циклу рекреаційного процесу [1, 2].

Основними задачами (завданнями) екологічного менеджменту в діяльності організацій та підприємств у галузі спорту (з урахуванням особливостей галузі спорту) необхідно визначити:

– запровадження економічного управління природоохоронною діяльністю та організацією екологічної безпеки в організаціях та підприємствах спортивної галузі;

– впровадження енергозбереження на всіх стадіях і в усіх видах здійснення й забезпечення спортивно-тренувального та змагального процесу;

– екологічно доцільне поводження з відходами (зменшення їх обсягів, розподіл за видами, забезпечення транспортування до місця утилізації тощо);

– використання екологічно безпечної тари, пакувальних матеріалів, посуду;

– використання, по можливості, екологічно безпечних джерел енергії;

– ресурсозбереження (вода, деревина тощо) на всіх стадіях забезпечення спортивно-тренувального та змагального процесу. Серед основних функцій екологічного менеджменту в спорті (з урахуванням особливостей галузі спорту) доцільно визначити:

– економічне управління природоохоронною діяльністю та організацією екологічної безпеки в організаціях та підприємствах спортивної галузі;

– природоохоронна – збереження і охорона довкілля, живої природи;

– інформаційна – інформування про економічні аспекти управління природоохоронною діяльністю та екологічною безпекою;

– просвітницька – ознайомлення з економічними та іншими положеннями управління природоохоронною діяльністю та екологічною безпекою.

Таким чином, запровадження екологічного менеджменту в галузі спорту – це не лише важливий засіб підвищення ефективності спортивних організацій та підприємств, але й важливий чинник формування екологічної культури та забезпечення сталого розвитку як в спорті, так і в усьому суспільстві в цілому [1, 2].

Якщо врахувати важке фінансове положення більшості об'єктів (спортивних організацій та підприємств, що орієнтовані на випуск спортивної продукції та надання послуг в спорті), різке скорочення бюджетного фінансування, яке виділяється на охорону природи і відтворення природних ресурсів, недоліки законодавства, визначальне адміністративне управління в цій галузі, низьку якість сировини і матеріалів, зростання аварійності та інші негативні чинники, то розвиток ринку екологічно значимих виробів і послуг – це єдиний гарант стабільності підприємств та спортивних організацій, що дозволяє їм самостійно вирішувати проблеми господарювання [1, 2]. В Україні витрати на природоохоронну діяльність поки що недостатні. На думку експертів, у майбутньому необхідно буде істотно збільшити природоохоронні виплати з державного і місцевого бюджетів, впровадити повною мірою економічний механізм природокористування, сформувати ринок екологічних послуг, систему екологічної сертифікації, ліцензування та аудиту, передбачити розвиток лізингу в сфері природокористування і природоохоронної діяльності, розробити систему державної підтримки екологічного підприємництва, в тому числі, і в галузі спорту [1, 2].

На досягнення цих результатів спрямований поступовий перехід України до міжнародних і світових стандартів якості навколишнього середовища. При цьому, найважливішим напрямком координації спільних зусиль з формування системи екологічного менеджменту є налагодження ефективної природоохоронної взаємодії й узгодження екологічних параметрів господарської діяльності з країнами дальнього і ближнього зарубіжжя, які створюють єдиний «еколого-економічний простір» [1, 2]. Сучасний рівень розвитку ринкових відносин потребує адекватних заходів в природоохоронній політиці. Аналіз ефективності природоохоронних заходів свідчить про необхідність поєднання і пошуку нових стратегічних напрямків механізму їх стимулювання. Таких як поєднання регуляторів стимулюючо-компенсаційного характеру з примусово–обмежувальними, створення спеціальних фондів для розвитку природоохоронної діяльності тощо [1, 2].

Забезпечити розвиток екологічного підприємництва і фінансування різноманітних видів природоохоронної діяльності в Україні призведе до створення системи екологічних фондів, які включають страхові екологічні фонди підприємств та закладів, в тому числі і в галузі спорту [1, 2].

Основним джерелом формування останніх можуть бути [2]:

- страхові внески підприємств, діяльність яких пов'язана з ризиком екологічно небезпечних ситуацій і аварій;
- відрахування від прибутку підприємств, а також інші надходження, що не підлягають оподатковуванню;
- відрахування інших суб'єктів господарювання в діяльності яких можливо виникнення екологічно небезпечних ситуацій.

Формуючи модель вітчизняного екологічного підприємництва, в тому числі і в сфері спорту, доцільно використовувати також таку форму кредитно-орендних відношень, як лізинг. Це дозволить без великих початкових капіталовкладень створити передумови для впровадження ресурсозберігаючих і безвідходних технологій, а також структурної перебудови виробництва в зв'язку з переходом до ринкових відносин [2].

До ефективних засобів (напрямків) екологічного підприємництва, в тому числі і в галузі спорту, можна віднести екологічне маркування продукції і екологічну сертифікацію фірм - виробників. Екологічне маркування продукції, в тому числі і спортивного призначення, слугує прекрасним рекламним засобом і підвищує конкурентоздатність товарів спортивного призначення [1, 2, 7].

На думку фахівців, потрібно доповнити природоохоронне законодавство пакетом документів про екологічне підприємництво («Про екологічне страхування», «Про підтримку технологій і досліджень для зберігання навколишнього середовищ», «Про спеціальні екологічні фонди на підприємствах») [1, 2].

У якості першочергових пропонуються такі заходи з природоохоронного законодавства стосовно спорту та спортивної діяльності [2]:

- підготовка пакетів законодавчих проектів, які спрямовані на економічне стимулювання екологічного підприємництва, в тому числі в галузі спорту;
- про пільгове оподатковування підприємств екологічного профілю, що виробляють спортивну продукцію;
- про введення заохочувальних цін і надбавок на екологічно чисту продукцію (послуги);
- про порядок пільгового кредитування підприємств різноманітних форм власності, що діють у сфері поліпшення стану природного середовища;
- про додаткове оподатковування екологічно небезпечних виробництв;
- про порядок використання екологічних фондів для субсидування робіт (товарів, послуг) екологічного профілю;
- створення організаційних структур для регулювання і економічного стимулювання виробництва товарів (робіт, послуг) екологічного призначення;
- підготовку нормативно-технічної документації, що регламентує діяльність цих структур;
- формування регіональних центрів з регулювання і стимулювання екологічного підприємництва і галузевих центрів з екологічного аудиту, стандартизації, сертифікації, метрологічному контролю екологічних товарів (робіт, послуг);
- допомога в організації виробництва устаткування для малих підприємств екологічного профілю;
- формування системи аудиту, ліцензування, сертифікації й акредитації суб'єктів екологічного підприємництва, що виробляють товари (роботи, послуги) екологічної спрямованості в галузі спорту;
- проведення маркетингових досліджень в сфері екологічного підприємництва і бізнесу.

В умовах переходу від «жорсткої» адміністративної системи (схеми) управління природокористуванням до орієнтованої на ринок системи економіко-територіального управління охороною природи, відтворенням і використанням природних ресурсів, тактика державного протекціонізму з метою розвитку екологічного підприємництва і бізнесу буде сприяти стабільності і підвищенню рівня економіки в Україні, покращенню ситуації з станом навколишнього середовища та природи [1, 2, 7].

У галузі спорту екологічний менеджмент, як напрямок природоохоронної діяльності, може доповнюватися екологічним маркетингом. Він застосовується для реалізації положень використання на практиці «зелених стандартів» в будівництві, в тому числі і спортивних комплексів, екологічного дизайну зелених зон, спортивних споруд та комплексів, територій спортивних парків тощо [1, 2].

Для ефективної реалізації на практиці положень екологічного менеджменту в спорті необхідні кваліфіковані фахівці, які мають спеціальну підготовку як стосовно менеджменту в спорті (в тому числі і екологічного), так і екології спорту. В цьому плані в Національному університеті фізичного виховання і спорту України розпочалась підготовка здобувачів ступеню «Магістр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», спеціалізація «Менеджмент в спорті», професійне спрямування «Екологія спорту».

Висновки

Екологічний менеджмент в спорті є перспективним та актуальним напрямком природоохоронної діяльності та підвищення екологічної безпеки в галузі спорту, новим напрямком такої науки як екологія спорту.

Система екологічного менеджменту в спорті має свої специфічні особливості, обумовлені особливостями галузі спорту, тому при визначенні концептуальних підходів, мети, принципів, задач та функцій, їх необхідно враховувати на практиці.

Доцільно розпочати підготовку фахівців з екологічного менеджменту в спорті для чого може бути використана підготовка здобувачів ступеню «Магістр» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», спеціалізація «Менеджмент в спорті», професійне спрямування «Екологія спорту».

Література

1. Билько Б. Е. Экологический менеджмент в спорте / Б. Е. Билько, Е. В. Ярмолюк // Университетский спорт: Здоровье и процветание нации. Сборник тезисов. VIII Международн. конференц. студентов и молодых ученых, 20-21 апреля 2018 г. – Улан – Батор, Монголия. - С.411 – 415.

2. Імас Є. В. Екологія спорту: монографія / Є. В. Імас, О. І. Циганенко, С. М. Футорний, О. В. Ярмолюк – К.: Олімпійська література, 2018. – 256 с.

3. Клименко М. О. Методологія та організація наукових досліджень (екологія): підручн. / М. О. Клименко, В. Г. Петрук, М. Б. Мокін, Н. М. Вознюк: підручн. – Херсон: Олді плюс, 2012. – 474 с.

4. Кокушев В. П. Основы менеджмента экологического туризма: учебн. пособие / В. П. Кокушев, В. П. Сергеев, В. Б. Степаницкий – М.: Изд - во МНЄУ, 2001. - 60 с.

5. Berdus M. G. Sports ecological education and ecological sports / M. G. Berdus // Modern Olympic sport for all – Warsaw, 2002. – P. 236 – 237.

6. Casper J. M. Sport Manaegment and Natural Enviroment: Theory and Practice / J. M. Casper, M. E. Pfahl – Routlege, 2015. – 268 p.

7. Liberman M. Ecoljgical management / M. Liberman – Cambridge: Cambridge Univ. press, 2004. – 207 p.

8. Nyawira M. Diversity Potential Utilization and Management of Cacti in Northen Kenii / M. Nyawira // International journ. Resource Ecology and Management – 2017. – Vol. 2. - №6. – P.104 – 113.

Reference

1. Bilko B. E. Ekologicheskiy menedzhment v sporte / B. E. Bilko, E. V. Yarmolyuk // Universitetskiy sport: Zdorove i protsvetanie natsii. Sbornik tezisov. VIII Mezhdunarodn. konferents. studentov i molodyih uchenyih, 20-21 aprelya 2018 g. – Ulan – Bator, Mongoliya. - S.411 – 415.

2. Imas Ye. V. Ekolohiia sportu: monohrafiia / Ye. V. Imas, O. I. Tsyhanenko, S. M. Futornyi, O. V. Yarmoliuk – K.: Olimpiiska literatura, 2018. – 256 s.

3. Klymenko M. O. Metodolohiia ta orhanizatsiia naukovykh doslidzhen (ekolohiia): pidruchn. / M. O. Klymenko, V. H. Petruk, M. B. Mokin, N. M. Vozniuk: pidruchn. – Kherson: Oldi plius, 2012. – 474 s.

4. Kokushev V. P. Osnovyi menedzhmenta ekologicheskogo turizma: uchebn. posobie / V. P. Kokushev, V. P. Sergeev, V. B. Stepanitskiy – M.: Izd - vo MNEU, 2001. - 60 s.

5. Berdus M. G. Sports ecological education and ecological sports / M. G. Berdus // Modern Olympic sport for all – Warsaw, 2002. – P. 236 – 237.

6. Casper J. M. Sport Manaegment and Natural Enviroment: Theory and Practice / J. M. Casper, M. E. Pfahl – Routlege, 2015. – 268 p.

7. Liberman M. Ecoljgical management / M. Liberman – Cambridge: Cambridge Univ. press, 2004. – 207 p.

8. Nyawira M. Diversity Potential Utilization and Management of Cacti in Northen Kenii / M. Nyawira // International journ. Resource Ecology and Management – 2017. – Vol. 2. - №6. – P.104 – 113.

Череповська О.А.,
доцент
Хрипач А.Г.
старший викладач,
Світлик В.В.
викладач
Куспиш О.В.
викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ РОЗРОБЛЕНОГО МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У роботі розглянуто питання оптимізації фізичної підготовленості студентів у фізичному вихованні закладів вищої освіти як чинника їхнього здоров'язбереження. З'ясовано необхідність якісної реорганізації змісту фізичного виховання студентів задля підвищення результативності цього процесу. Експериментальна перевірка ефективності розробленого методичного забезпечення з використанням авторських технологій засвідчила її позитивний ефект, порівняно з чинною методичною системою, щодо покращення показників фізичної підготовленості студентів. Аналіз отриманих даних засвідчує, що у студентів ЕГ відбулися статистично значущі зміни (p<0,05) за всіма досліджуваними параметрами. Установлена статистично достовірна позитивна динаміка показала, що реалізація передбаченого методикою змісту фізичного виховання студентів забезпечує дієве вирішення завдань курсу щодо оптимізації стану їхньої фізичної підготовленості у термін навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: *студент, ЗВО, фізичне виховання, фізична підготовленість, методичне забезпечення.*

Череповская Е.А., Хрипач А.Г., Свитлык В.В., Куспиш А.В. Оптимизация физической подготовленности студентов с использованием разработаного методического обеспечения в физическом воспитании высших учебных заведений. *В работе рассмотрены вопросы оптимизации физической подготовленности студентов в физическом воспитании высших учебных заведений как фактора их здоровьясохранения. Выяснено необходимость качественной реорганизации содержания физического воспитания студентов для повышения результативности этого процесса. Экспериментальная проверка эффективности разработанного методического обеспечения показала ее положительный эффект по сравнению с действующей методической системой с использованием авторських технологий по улучшению показателей физической подготовленности студентов. Анализ полученных данных показывает, что у студентов ЭГ произошли статистически значимые изменения (p<0,05) по всем исследуемым параметрам. Установлена статистически*

достоверная положительная динамика, показала, что реализация предусмотренного методикой содержания физического воспитания студентов обеспечивает эффективное решение задач курса по оптимизации состояния их физической подготовленности во время обучения в учреждениях высшего образования.

***Ключевые слова**: студент, ЗВО, физическое воспитание, физическая подготовленность, методическое обеспечение.*

***Cherepovskaya E., Khripach A., Svitlyk V., Kuspish A. The optimization of physical fitness of students using the developed methodical system in the physical education of higher educational institutions.** The paper deals with the optimization of physical fitness of students in the physical education of higher educational institutions as a factor in their health preservation are considered. That the relevance of the radical reorganization of the system of physical education of student youth is now unconditional it is determined. The need for a qualitative reorganization of the content of physic al education of students to improve the effectiveness of this process has been clarified. The task of the work - experimental verification of the effectiveness of the developed methodical system with the use of health-improving technologies in the process of physical education to the state of the parameters of physical fitness of students. Its positive effect compared with the current methodical system using health technologies to improve students' physical fitness indicators a experimental verification of the effectiveness of the developed methodical system was showed. The average increase in the level of development of physical abilities of experimental group students was in the range of 10 to 22%, and in the control group by 2 to 5.5%. The growth of the indicators during the pedagogical experiment is statistically significant (p <0.05-0.001). Classes in accordance with the current content of physical education without taking into account the experimental factor are low effective in terms of the impact on the state of physical fitness of students of control group it has been proved. The implementation of the content of physical education of students provided by the methodology provides an effective solution to the tasks of the course to optimize the state of their physical fitness in the period of study in higher education institutions it showed the final results.*

***Keywords:** student, higher education institution, physical education, physical fitness, methodical system.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нині переважна більшість молоді вступає до закладів вищої освіти (ЗВО) з проблемами в галузі здоров'я [2]. Одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність, яка призводить до низького рівня фізичного розвитку починаючи зі шкільних років та має своє продовження в період навчання у ЗВО [1]. Процес навчання своєю чергою, висуває високі вимоги не тільки до навчальної діяльності, але й, насамперед, до здоров'я студентської молоді [4].

В умовах суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання, яка має у цьому ракурсі неабияке соціальне значення [8]. Це єдина учбова дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові навички [5].

Втім, заняття з фізичного виховання на сучасному етапі недостатньо ефективні у розвитку компонентів здоров'я студентів вищої школи [1, 7]. Науковці [2, 4, 10] вважають чинником такої ситуації невідповідність використаних підходів до організації, формування і реалізації змісту занять сучасним вимогам. Пріоритетною стратегією у цьому керунку визначено [5, 7] необхідність якісних змін у змісті усіх ланок фізичного виховання студентів ЗВО задля забезпечення їхньої ефективності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентської молоді нині є беззаперечною. У зв'язку з цим багато хто з проведених сьогодні досліджень орієнтуються в першу чергу на розробку структури та змісту фізичного виховання, визначення основ методики його викладання скерованих на забезпечення їхньої дієвості.

Питання ефективності фізичного виховання студентів є предметом наукового пошуку багатьох фахівців галузі [1-10]. З точки зору збереження здоров'я результативність традиційних занять з фізичного виховання у ЗВО, низька. Стан здоров'я студентів за 4-6 років академічного навчання погіршується [3, 4, 10]. Науковці [1, 2, 5] єдині у думці щодо недостатньої продуктивності чинного фізичного виховання у ЗВО, яке не сприяє ефективній підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності у виконанні основного завдання фізичного виховання – забезпечення високого рівня здоров'я, працездатності, функціональних можливостей і фізичної підготовленості студентів. Згідно емпіричним даним, понад 80 % випускників не готові до військової діяльності, що додатково актуалізує означену проблему в зв'язку з бойовими діями на сході країни [10]. Доведено, що традиційні педагогічні технології, що застосовуються у більшості ЗВО, в переважній більшості не розв'язують проблеми покращення здоров'я студентської молоді [7].

Вважається [1, 2, 4], що одним із перспективних напрямів піднесення на вищий щабель фізичного виховання студентів у термін навчання у ЗВО є розробка та практична реалізація нових високоефективних технологій здійснення цього процесу. Зокрема, у літературі знаходимо й експериментальне підтвердження доцільності використанням авторських методик, скерованих на підвищення ефективності фізичного виховання студентів ЗВО [1, 4]. Що відповідно й положенням Листа МОН України від 25.09.2015. № 1/9 – 454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [5], згідно з яким було передбачено розробку й удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. У той же час доведено необхідність впровадження у фізичне виховання таких технологій, які будуть враховувати потреби та вподобання студентів та їхні індивідуальні особливості: соматотип, розвиток функціональних можливостей,

фізичних здібностей, стан фізичного здоров'я та фізичної працездатності [1, 2, 4, 10].

Аналіз нинішнього поступу подій у цьому керунку, переконливо доводять значущість та вказують на необхідність й актуальність пошуків , спрямованих на забезпечення належного рівня фізичного виховання студентів у ЗВО, як чинника їхнього здоров'язбереження.

Мета роботи – експериментальна перевірка ефективності розробленого методичного забезпечення з використанням авторських технологій у процесі фізичного виховання на стан параметрів фізичної підготовленості студентів.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано методики емпіричного рівня: педагогічний експеримент, педагогічне тестування: методи тестування стану фізичної підготовленості [5], методи математичної статистики для опрацювання та інтерпретації даних дослідження.

Організація дослідження. Ефективність нововведень перевірили у трирічному формувальному експерименті за участю 60 студентів (у рівній кількості хлопці та дівчата), які були порівно розподілено в експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. За результатами медичного огляду, стан здоров'я студентів досліджуваної вибірки – відповідав вимогам основної медичної групи. Для досягнення параметрів однорідності в обох групах здійснено вибіркове групування студентів відповідно до параметрів фізичної підготовленості та рівня здоров'я. Всі студенти до початку експерименту мали низький рівень фізичної підготовленості і соматичного здоров'я.

Заняття в ЕГ побудовано з використанням розробленого методичного забезпечення, у КГ – традиційного змісту фізичного виховання. Визначальною особливістю такого методичного забезпечення стало використання засобів авторських технологій на основі урахування уподобань студентів та їхніх психофізичних особливостей. Ефективність розробок визначали за приростом у досліджуваних параметрах стану фізичної підготовленості наприкінці кожного навчального року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для забезпечення об'єктивності експертних висновків щодо отриманих результатів дослідження, на початку курсу фізичного виховання здійснено вихідний статистичний аналіз характеристик параметрів морфофункціонального стану досліджуваної вибірки студентів. Згідно з результатами контрольних вимірювань проведеного тестування на початку експериментального дослідження у ЕГ та КГ студентів встановлено відсутність між ними будь-яких достовірно значущих відмінностей (табл. 1). Для забезпечення однорідності вибірки ці дані були піддані кластерному аналізу, а потім - статистичній обробці. Останнє відповідне вимогам до проведення експерименту та засвідчує репрезентативність досліджуваної вибірки для забезпечення об'єктивності педагогічного експерименту.

Отримані підсумкові дані дають об'єктивні підстави висновку, що упроваджені технологій здійснюють помітно виражений позитивний вплив на якісні показники фізичної підготовленості студентів, порівняно з чинною уніфікованою. Експериментальна перевірка розробленого методичного забезпечення зумовила позитивну динаміку стану фізичної підготовленості студентів ЕГ. Аналіз отриманих даних засвідчує, що у студентів ЕГ відбулися статистично значущі зміни ($p<0,05$) за всіма досліджуваними параметрами. Відсутність достовірних розходжень низки показників розглядаємо як чинник, що відображає підтримку значень досліджуваних показників на досягнутому рівні. Відповідно до підсумкових даних, у хлопців рівень фізичної підготовленості достеменно вищий, аніж у дівчат ($p<0,01$).

Вихідним елементом дослідження став кількісний аналіз отриманих показників. На підставі останнього констатуємо, що в ЕГ до закінчення курсу відбулися статистично значущі зрушення ($p<0,05$) у стані досліджуваних параметрів, порівняно з показниками у КГ: студенти ЕГ мали достовірно вищі їхні значення. Це означає, що запропонований зміст нашої методики сприяв поліпшенню результатів тестового контролю студентів досліджуваної вибірки після закінчення курсу занять.

У ході аналізу матеріалів дослідження статистично вірогідною, порівняно з КГ, виявилася відмінність у показниках фізичної підготовленості у ЕГ як хлопців, так і дівчат ($p<0,05–0,001$). У ЕГ практично в усього контингенту відзначалася позитивна тенденція до зростання результатів досліджуваних параметрів. Причому вже після першого року занять установлено вірогідні позитивні зміни усіх значень, після другого – відносну стабілізацію.

Істотне покращення абсолютних показників рухових здібностей в ЕГ зафіксоване на завершальному етапі експериментального дослідження. Відтак, випередження студентів КГ на вірогідно значущу величину доводять ефективність розроблених нами методичних положень, а також на значні можливості у розвитку рухового потенціалу студентів ЕГ.

Таблиця 1

Результати контролю фізичної підготовленості студентів ЕГ і КГ

Досліджувані показники	Курс	Стать	ЕГ			КГ			Достовірність розбіжностей (p)
			X	*S*	%	*X*	*S*	%	
Сила м'язів, (разів)	I	*х*	16,91	2,13	–	16,25	2,06	–	>0,05
		д	10,25	1,82	–	10,41	2,65	–	>0,05
	II	*х*	19,66	1,82	15,04	16,44	2,15	2,09	<0,05
		д	11,44	1,54	8,05	10,55	2,09	1,33	<0,05
	III	*х*	20,77	2,16	**18,41**	16,83	2,18	4,14	<0,05

		д	12,66	1,16	10,57	10,90	2,22	2,12	<0,01
Загальна витривалість, м	I	*х*	832,59	19,82	–	828,78	10,24	–	>0,05
		д	760,74	14,67	–	756,74	12,02	–	>0,05
	II	*х*	847,64	8,44	15,44	830,66	12,03	2,34	<0,05
		д	772,44	9,05	12,61	757,11	11,37	1,88	<0,05
	III	*х*	854,84	11,92	22,15	833,26	11,43	5,01	<0,05
		д	778,72	11,65	18,27	760,33	12,91	5,23	<0,05
Силова динамічна витривалість, разів	I	*х*	11,45	1,49	–	11,32	1,43	–	>0,05
		д	7,88	2,18	–	7,53	1,77	–	>0,05
	II	*х*	13,22	1,541	15,85	11,33	1,55	0	>0,01
		д	8,38	1,47	5,12	7,58	1,48	0,33	>0,05
	III	*х*	14,01	1,32	19,93	11,45	1,78	1,06	<0,01
		д	9,14	1,07	15,26	7,68	1,87	1,49	<0,01
Статична силова витривалість, с	I	*х*	24,76	2,17	–	25,11	1,18	–	>0,05
		д	15,12	1,01	–	15,09	2,05	–	>0,05
	II	*х*	26,02	1,24	10,76	25,88	2,15	3,33	<0,05
		д	16,33	0,77	7,18	15,16	1,72	1,99	<0,05
	III	*х*	27,02	2,14	15,05	25,89	1,85	3,61	<0,01
		д	17,03	1,19	11,02	15,15	1,67	0	<0,001
Здібність до координованості рухів, к-ть	I	*х*	15,24	2,14	–	15,83	1,96	–	>0,05
		д	11,38	1,63	–	11,75	1,17	–	>0,05
	II	*х*	17,22	2,07	15,98	15,99	1,66	1,47	<0,01
		д	12,77	2,05	13,77	11,80	1,64	0,42	<0,01
	III	*х*	18,67	1,99	18,2	16,16	1,97	1,88	<0,01
		д	13,66	1,34	17,9	11,84	2,38	0,68	<0,001
Здібність до гнучкості, індекс	I	*х*	44,71	4,32	–	45,23	4,14	–	>0,05
		д	69,48	2,19	–	68,54	2,55	–	>0,05
	II	*х*	48,26	3,72	10,15	44,92	2,55	-1,1	<0,01
		д	76,03	2,71	9,93	68,71	2,16	0,19	<0,05
	III	*х*	53,90	3,07	17,7	44,44	3,95	-2,1	<0,05
		д	83,16	3,02	20,05	68,73	2,17	0,33	<0,05

У підсумку встановлено різні темпи приросту тестованих здібностей Загалом позитивна динаміка показників фізичної підготовленості спостерігалася в ЕГ хлопців у межах 14,7–25,4 % та дівчат 12,3–24,2 %.

Динаміка фізичної підготовленості студентів досліджуваної вибірки відзначалась різноспрямованістю змін. Зокрема, наприкінці першого року вірогідно менші зрушення спостерігались у параметрах здібності до гнучкості та координованості рухів. Водночас, істотно зростали показники силових здібностей та загальної витривалості. Отримані дані стали підґрунтям для окреслення шляхів оптимізації ходу занять та враховані у плануванні навантажень.

Наприкінці другого року занять динаміка інша: кількість показників, що вірогідно зростали, зумовлена змінами статичної силової витривалості та здібності до координованості рухів. Зміни інших досліджуваних параметрів фактично репрезентували перехідний момент процесу, що динамічно розвивався й змінювався. При цьому, ураховували, що темпи зростання залежать від початкового рівня фізичної підготовленості. В ЕГ за цей період виявилось можливим досягти істотних змін у результаті цілеспрямованого впливу на різні координаційні прояви та достовірного поліпшення за всіма показниками, як у дівчат, так і у хлопців ($p<0.05$). Дослідження цих здібностей у ЕГ після проведення експерименту показало, що покращились результати у 100 % випадків ($p<0,01$), у та КГ – у 17,8 % випадків ($p<0,05$). Зазначимо, що спостерігається доволі рівномірна динаміка щорічного приросту досліджуваних показників та доволі низький рівень їх варіювання упродовж дослідження в ЕГ. В період другого року занять відзначена відносна стабілізація результатів та уповільнення темпу зростання показників, що її характеризують. Заняття згідно з чинним змістом фізичного виховання без урахування експериментального чинника є низькоефективними щодо впливу на стан фізичної підготовленості студентів КГ: динаміка всіх досліджуваних параметрів у межах слабко виражених. Зафіксовані позитивні зрушення, порівняно зі студентами ЕГ, є неістотними ($p>0,05$). Вважаємо, що така ситуація є наслідком недоопрацювання методичних засад чинного фізичного виховання.

Статистичний аналіз підсумкових даних, отриманих після завершення експериментального дослідження, підтвердили практичну дієвість розробленого методичного забезпечення з використанням авторських технологій. Доведено, що розроблене методичне забезпечення здійснює цілеспрямоване дієве керування фізичним вихованням студентів у напрямі вибору тієї стратегії, яка створює передумови нового ефективного процесу забезпечення належної психофізичної готовності студентів до майбутньої фахової діяльності.

Висновки. Систематизація та узагальнення усього комплексу підсумкових даних проведеного експерименту свідчить на користь упровадженого методичного забезпечення у фізичному вихованні студентів ЗВО. Аналіз комплексу

отриманих показників в ЕГ дають підстави констатувати позитивний ефект цілеспрямованих педагогічних корекційних впливів у ході фізичного виховання студентів цих груп, про що свідчать абсолютні значення досліджуваних параметрів по закінченні експериментального дослідження. Установлена статистично достовірна позитивна динаміка, засвідчила, що реалізація передбаченого технологіями змісту фізичного виховання студентів забезпечує дієве вирішення завдань курсу.

Середній приріст показників рівня розвитку фізичних здібностей студентів ЕГ знаходився в діапазоні від 10 до 22 %, а в КГ відповідно від 2 до 5,5 %. Приріст показників за період педагогічного експерименту статистично достовірний (р <0.05-0.001). Результати дослідження підтвердили дані про низький рівень психофізичного стану студентів ЗВО, низьку ефективність чинного стану фізичного виховання у вирішення завдання з формування основ фізичного потенціалу студентів у термін їхнього перебування у ЗВО, а значить необхідність пошуку нових шляхів, підходів до вдосконалення форм, засобів, методів фізичного виховання задля усунення наявних негативних тенденцій.

Перспективи подальших розвідок передбачають експериментальну перевірку ефективності розробленого методичного забезпечення з використанням авторських технологій у процесі фізичного виховання на стан параметрів морфологічного стану студентів.

Література

12. Воронецький В.Б. Ефективність розробленого методичного забезпечення у поліпшенні показників рухової активності протягом навчання / В.Б. Воронецький // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2017. – Вип. 12(94)17. – С. 25–28.

13. Стасюк Р.М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцкая, І.Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №3. – С. 146–149.

14. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монографія / В.И. Столяров // К.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.

15. Пономарьов С.В. Виявлення ефективності експериментальної програми фізичного виховання студентів ВНЗ / С.В. Пономарьов, В.В. Осінчук, О.В. Куспиш, Г.Я. Гребінка // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2018. – Вип. 2(96). С. 62–66.

16. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.

17. Guszkowska M. Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy / M. Guszkowska // Warszawa. AWF, 2005 – s. 157.

18. Kuznetsova O. Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. – 2016. – № 4(93). – С. 105–112.

19. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.

20. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9–12. – s. 84.

21. Schislovsky S.V. Some indicators of physical state of the high school students on the stage of implementation of contents of the physical culture program / S.V. Schislovsky // Journal of Education, Health and Sport. − 2015. − № 5(7). − p. 631−640.

References

1.Voronetskiy VB. (2017). The effectiveness of the developed methodological support in improving the motor activity during training. 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, 12(94)17, 25-28.

2.Stasiuk RM, Vostotskaya IF. & Osipova IL. (2009). Problems and ways of the effectiveness of physical education of higher educational institutions Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sport, 3, 146-149.

3.Stolyarov VI. (2015). Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph. K.: Olympic literature.

4.Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.

5.Ponomarev SV, Osinchuk VV, Kuspish OV. & Grebinka GYa. (2018). Identification of the effectiveness of the experimental program of physical education of students 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, 3(96), 62-66.

6.Guszkowska M. (2005). Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy. Warszawa. AWF.

7.Kuznetsova O. (2016) Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department. Bulletin of Vitebsk State University, 4(93), 105–112.

8.Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.

9.Piątkowska M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, 84.

10. Schislovsky SV. (2015). Some indicators of physical state of the high school students on the stage of implementation of contents of the physical culture program. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 631−640.

Шевцов С.М.
старший викладач
Гончарук Н.Л.
старший викладач
Котко Д.М.
доцент, доктор медичних наук
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Левон М.М.
доцент, кандидат медичних наук
Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

ДЕЯКІ ПИТАННЯ АНТРОПОМЕТРІЇ ДЛЯ ВІДБОРУ ТА ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Одним із основних методів антропології, зокрема спортивної, є метод антропометрії, який полягає у вимірюванні за певними правилами тіла людини та окремих його частин, вивченні їх пропорційних співвідношень, визначенні типу конституції досліджуваного. Антропометрія дозволяє дати кількісну оцінку вимірюваних величин, врахувати їх зміни в динаміці, контролювати ефективність тренувального процесу, проводити відбір для занять окремими видами спорту, а також конструювати спортивний інвентар, розробляти спортивний одяг, створювати тренажери, удосконалювати спортивні рухи. В статті охарактеризовані загальні, дугові, кутові розміри тіла, показники складу маси тіла, ніг, шиї, стопи, окружності стегна та ін., що мають значення для прогнозування спортивних досягнень.

Відмічено, що кваліфікованих спортсменів необхідно поступово готувати з дитинства з урахуванням знань варіацій будови тіла людини, його органів і систем, індивідуальних, вікових, статевих, етнотериторіальних та характерологічних особливостей.

Ключові слова*: антропологія, антропометрія, спорт, показники, конституція, соматотип.*

Шевцов С.Н, Гончарук Н.Л, Котко Д.Н, Левон М.М. Некоторые вопросы антропометрии для отбора и подготовки высококвалифицированных спортсменов. *Одним из основных методов антропологии, в частности спортивной, является метод антропометрии, который заключается в измерении по определенным правилам тела человека и отдельных его частей, изучении их пропорциональных соотношений, определении типа конституции испытуемого. Антропометрия позволяет дать количественную оценку измеряемых величин, учесть их изменения в динамике, контролировать эффективность тренировочного процесса, проводить отбор для занятий отдельными видами спорта, а также конструировать спортивный инвентарь, разрабатывать спортивную одежду, создавать тренажеры, совершенствовать спортивные движения. В статье охарактеризованы общие, дуговые, угловые размеры тела, показатели состава массы тела, ног, шеи, стопы, окружности бедра и др., имеющие значение для прогнозирования спортивных достижений.*

Отмечено, что квалифицированных спортсменов необходимо постепенно готовить с детства с учетом знаний вариаций строения тела человека, его органов и систем, индивидуальных, возрастных, половых, этнотерриториальные и характерологических особенностей.

Ключевые слова*: антропология, антропометрия, спорт, показатели, конституция, соматотип.*

Shevtsov Serhii, Goncharuk Natalia, Kotko Dina, Levon Maria. Some questions of anthropometry for the selection and training of highly skilled athletes. *One of the main methods of anthropology, in particular sports, is a method of anthropometry, which is the measurement of certain rules of the human body and its parts, the study of proportional relationships, determining correlations of the type constitution investigated. Anthropometry allows one to quantify the measured values, to account for their changes in dynamics, to monitor the effectiveness of the training process, to choose to practice individual sports, and to design sports equipment, to develop sportswear, to create exercise equipment, to improve sports movement. The article describes General, arc, angular dimensions of the body size, indexes of body mass, legs, neck, foot, thigh circumference etc. of importance to predicting future sport achievements.*

It is noted that skilled athletes should gradually prepare a child with the knowledge of variations of the structure of the human body, his organ systems, individual, age, sex, ethnoterritorial and characterological features.

Keywords: *anthropology, anthropometry, sport, indexes, constitution, somatotype.*

Постановка проблеми. Рівень результатів у сучасному спорті настільки великий, що для їх досягнень спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними та функціональними даними, унікальним комплексом фізичних та психічних здібностей, які знаходяться на максимально високому рівні розвитку. Тому центральною в системі підготовки спортсменів є проблема спортивного відбору та орієнтації. Антропологія у спорті вивчає закономірності морфологічних та функціональних змін в організмі людини під впливом спортивної діяльності.

Мета роботи. Провести аналіз фізичного розвитку різних груп спортсменів залежно від антропометричних

даних, віку, статі, кваліфікації, спортивного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим для спортивних антропологів є питання взаємозв'язку морфологічних та функціональних показників, проблеми, що пов'язані з оцінкою генетичної детермінації конституції спортсменів, а також питання будови та функції опорно-рухового апарату, органів та тканин, оцінка фізичного розвитку спортсменів.

Одним із основних методів антропології, зокрема спортивної, є метод антропометрії, який полягає у вимірюванні за певними правилами тіла людини та окремих його частин, вивченні їх пропорційних співвідношень, визначенні співвідношень типу конституції досліджуваного [5,9,14]. Антропометрія дозволяє отримати кількісну оцінку вимірюваних величин, врахувати їх зміни в динаміці, контролювати ефективність тренувального процесу, проводити відбір для занять окремим видами спорту, а також конструювати спортивний інвентар, розробляти спортивний одяг, створювати тренажери, попереджувати професійні захворювання у спорті [7].

В морфології людини враховуються тотальні розміри тіла: маса, довжина (зріст), та інші поздовжні, поперечні, глибинні та окружні розміри, а також співвідношення розмірів окремих частин тіла (пропорції), що орієнтовані в різних площинах та вимірюються різноманітними фізичними величинами [14, 15].

До загальних розмірів відносяться: довжина тіла (зріст); довжина тулуба; довжина корпусу; довжина верхньої кінцівки; довжина плеча; довжина передпліччя; довжина кисті; довжина нижньої кінцівки; довжина стегна; довжина гомілки; довжина стопи; ширина плечей; ширина таза.

До дугових розмірів відносяться окружності голови, шиї, талії, кисті, плеча, стегна, гомілки, стопи, кісточок, пальців та їх елементи – дуги. До кутових розмірів відносяться: кути нахилу тулубу, тазу, грудної кістки, вигинів хребта, рухи суглобів. Також використовують показники поверхні, об'єму, питомої маси тіла, життєвої ємкості легень та низка інших.

Під час визначення натренованості, працездатності, прогнозування результату адаптації до різноманітних навантажень та здатності до відновлення після них вивчаються лабільні, метаболічні активні показники складу мас: м'язова маса тіла, загальний жир, підшкірний жир, кісткова маса, склад мас сегментів, загальний вміст води, клітинна вода, позаклітинна вода, об'єм та електролітний склад крові.

На основі даних морфології людини створені шкали, що визначають ступінь фізичного розвитку у окремих індивідів та різних груп спортсменів залежно від віку, статі, кваліфікації, спортивного стажу.

В якості стандартів використовуються результати антропометричних вимірювань великих (100 – 150 чоловік), однорідних за віком, статтю та іншими ознаками груп населення. Стандарти фізичного розвитку завжди мають регіональний характер. В межах регіонів, які населені різними етнічними групами, повинні використовуватися стандарти, що розроблені окремо для представників цих груп. До теперішнього часу проводиться дискусія стосовно уточнення нормативів розвитку дітей, підлітків, студентської молоді [2].

У антропометрії широко використовують індекси відношень меншої величини до більшої. Пропорції тіла, як правило, характеризуються величиною верхнього відрізку тіла (висота голови та шиї), тулуба і кінцівок, що виражено у процентах від загальної довжини тіла, або довжини корпусу, а розміри окремих сегментів кінцівок – у процентах загальної їх довжини.

Вчені звернули увагу на відповідні співвідношення у пропорціях тіла: наприклад, відношення довжини тулуба до довжини нижніх кінцівок є важливим показником для вибору бігунів і штангістів, а співвідношення довжини плеча та передпліччя – для вибору метальників [5,9,10].

Американські фахівці стверджують, що на марафонських змаганнях легше перемагають бігуни невеликого зросту з легкою масою тіла, які мають худорляве, мускулисте тіло та спокійні за характером. Спортсмени-негри за рахунок своїх фізичних та конституціональних даних мають більш перспективні можливості до стрибків, метання диску, молоту та бігу на короткі дистанції, ніж англо-американці. Тобто, існують показники (дані по довжині, масі тіла, будові ніг, шиї, стопи, окружності стегна і т.д.) що мають значення для прогнозування спортивних досягнень [8,11,12, 13].

Пропорції тіла визначаються, в першу чергу, розмірами скелету. Крім того, на величину поперекових розмірів впливають ступінь розвитку м'язової та жирової тканини на різних ділянках тіла, а також ступінь фіксації плечового поясу. Для характеристики пропорцій тіла людини виділяють три основних типа статури людини в залежності від співвідношення довжини тіла, тулуба і кінцівок: доліхоморфний (вузьке та витягнуте тіло, вузькі плечі, короткий тулуб, довгі кінцівки); мезоморфний (тіло середньої форми); брахіморфний (тіло широке, плечі широкі, тулуб довгий, кінцівки короткі).

Співвідношення компонентів маси тіла визначає склад тіла. Для оцінки фізичного стану людини існують різні методи прижиттєвого визначення складових маси тіла. Я. Матейка (1921) запропонував використовувати дані вимірювальних ознак (наприклад, товщина шкірно-жирової складки, поперечні діаметр сегментів кінцівок) для непрямої оцінки про розвиток відповідних компонентів за допомогою формул. Для визначення жирового компонента використовують наступну формулу:

$$D = d \times s \times k,$$

де D – загальна кількість жирового компоненту; d – середня товщина підшкірного жиру разом з товщиною шкіри (в мм); S – поверхня тіла (в м^2); k – константа, яка дорівнює 1,3.

Абсолютна кількість м'язового компонента маси тіла визначається за формулою:

$$M = L \times r^2 \times k,$$

де М – абсолютна кількість м'язового компонента (в кг); L – довжина тіла (в см); r – середня величина радіусів плеча, передпліччя, стегна і гомілки в місцях найбільшого розвитку м'язів з відрахуванням шкірно-жирового шару, k – константа (дорівнює 6,5).

Абсолютна кількість кісткового компонента визначається за формулою:

$$O = L \times o^2 \times K,$$

де О – абсолютна маса кісткового компоненту (в кг); L – довжина тіла (в см). O^2 – квадрат середньої величини діаметрів дистальних частин плеча, передпліччя, стегна, гомілки, К – константа, що дорівнює 1,2.

Індекс маси тіла (ІМТ) розраховують за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{вага(кг)}{зріст(м^2)}$$

Показник нижчий, ніж 18,9 вважається низьким; 19 - 20,0 – нижчий від середнього, 20,1 – 25,0 – середнім; 25,1 – 28,0 – вищий від середнього; 28,1 та більше – високим. ІМТ нижчий, ніж 18,0 свідчить про недостатню масу тіла, вищий 30,0 – про ожиріння. Індекс маси тіла використовують лише для орієнтовної оцінки. Оцінювання за його допомогою будови тіла професіональних спортсменів може дати невірний результат у зв'язку з тим, що високе значення індексу не завжди можна пояснити розвитком м'язів.

Маса тіла розподіляється на жирову та нежирову (маса тіла без хімічно екстрагованого жиру). Співвідношення між вищевказаними масами може бути показником фізичної працездатності та фізичного розвитку індивіда [6].

Конституція – це цілісність морфологічних, функціональних і фенотипічних ознак організму людини, що обумовлені спадковістю та набуттям в процесі філогенетичного та онтогенетичного розвитку, яка формує особливості його реактивності, обміну речовин і характеру термодинамічної взаємодії з навколишнім середовищем [4].

Серед морфофункціональних характеристик людини високу генетичну залежність має соматотип, який відображає особливості конституції [1]. *Соматотип*, як зовнішнє морфологічне відображення конституції людини, являє собою надзвичайно важливий прогностичний комплекс ознак, що дозволяє передбачити численні особливості онтогенезу та реакції організму на зовнішній вплив [13].

Описуючи чоловічі конституції широко використовують схеми Бунака В.В., згідно яких виділяють 3 основних типа: грудний, мускульний, черевний, а також проміжні підтипи: грудино-мускульний, мускульно-грудний, мускульно-черевний, черевно-мускульний, грудино-черевний, черевно-грудний та невизначений. Найбільші потенційні можливості має мускульний тип у зв'язку зі збільшенням інтенсивності обміну речовин в м'язовій тканині. Грудний тип менш стійкий до застосувань великих тренувальних навантажень, а черевний, у більшості випадків, зовсім не справляється навіть з оптимальними спортивними навантаженнями.

За результатами діагностики соматотипів у легкоатлетів за схемою Бунака В.В. встановлено: більшості властивий мускульний тип (у спринтерів – 84%, у бігунів на середні дистанції – 67%, у метальників – 61%, у стаєрів – 40%). Мускульно-грудний тип відмічений у стаєрів – 42%, у спринтерів – 17,4%. Мускульно-черевний тип властивий лише метальникам – 35%.

Для визначення соматотипу спортсменів найчастіше використовують схему Хіта та Картера (1968), яка є удосконаленням схеми Шелтона. Згідно цієї схеми соматотип представляє собою проявлення морфологічного статусу на даний час і визначається за трьома компонентами: ендоморфним, мезоморфним та ектоморфним. Ступінь вираженості компонентів оцінюється за шкалою балів від нуля до семи та описується трьома цифрами. Наприклад, бігуни на довгі дистанції та марафонці вирізняються від інших атлетів низьким ступенем ендоморфії (1,5 – 4,6 – 3,6), що пов'язано з роботою на витривалість; бігуни на короткі дистанції вирізняються високими показниками мезоморфії та більш низькими ектоморфії (3,4 – 3,3 – 2,7) порівняно з даними бігунів на середні дистанції (2,6 – 4,3 – 4,3), стрибуни мають екто-мезоморфний тип (4,2 – 3,7 – 2,8).

Для відображення взаємозв'язку між антропометричними та функціональними показниками найбільш адекватним методом, що пояснює причини залежності є факторний аналіз. Найбільш звичний спосіб аналізу дозволяє виділити загальний фактор – розмір тіла, а потім декілька групових факторів, які можливо підрозділити на більш дрібні. Для характеристики ознак вимірювань розраховують всі параметри варіаційного ряду (середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації, помилка відбору), зв'язок між ознаками встановлюють за допомогою кореляційно-регресивного аналізу [8].

Вивчення антропометричних даних необхідно і для удосконалення спортивних рухів. *Спортивний рух* – це результат дії складного опорно-рухового апарату, який охоплює групи м'язів, сухожилля, суглоби, кістки, провідникову частину рухового аналізатора, відповідні рухові центри центральної нервової системи, гуморальні механізми регуляції. Існують два різновиди рухових функцій – власне рух (локомоції – переміщення в просторі, тобто ходьба,біг, стрибки, плавання) та підтримка положення тіла (пози) у просторі [6].

Рух характеризується максимальним обсягом, який визначається довжиною ланок, що входять у систему руху, будовою суглобів, позою, індивідуальними особливостями (стать, вік, тренованість тощо). Так, максимальний обсяг хватальних рухів рук визначається амплітудою рухів у плечовому суглобі, довжиною верхньої кінцівки та зростом спортсмена. За віком обсяг рухів знижується. У жінок обсяг рухів менший, ніж у чоловіків.

Ходьба є наслідком координованої діяльності скелетних м'язів, тулуба і кінцівок. Координація формується у людини поступово, починаючи з першого року життя та досягаючи автоматизму у процесі зміцнення рухового

стереотипу. Під час ходьби тіло по черзі опирається на праву та на ліву ногу. У ходьбі беруть участь і верхні кінцівки, які здійснюють рух у протилежному напрямку. Довжина кроку становить 0,5 – 1,0 м та залежить від довжини ніг, стопи, темпу ходьби тощо. Людина здатна змінювати темп ходьби у межах 40 – 230 кроків/хв..

Біг подібний до ходьби за циклами рухів, однакові сили діють на тіло людини, ті ж м'язові групи приймають участь у рухах. Але біг відрізняється від ходьби відсутністю подвійної опори, наявністю фази польоту, більш сильнішим відштовхуванням, особливостями нахилу тулуба, приземленням, постановкою стоп, положенням рук в ліктьових суглобах, більшим навантаженням на руховий апарат. Під час бігу темп може перевищувати 300 кроків /хв.

Сила м'язів – здатність організму переборювати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль, величина максимального зусилля, яке розвиває група м'язів, що бере участь у виконанні спортивного елементу, залежить від ступеня тренованості, наявністю втоми, віку, статі. На силу м'язів впливає положення тіла та окремих його сегментів. Так, м'язові зусилля, які розвиваються м'язами верхніх кінцівок у положенні «сидячи», менші, ніж у положенні «стоячи». Найбільш сприятливим для здійснення силових рухів є положення, у якому рука у ліктьовому суглобі зігнута під кутом 120 градусів. Для визначення сили м`язів використовують різні види динамометрів. М'язи рук можуть виконувати тривалу статичну роботу, коли підтримуване в них напруження (зусилля, що докладається) становить не більше 1/5 максимальної сили м'язів.

Має значення напрямок зусилля, що розвивається: при поштовху від себе воно найвище, при обертанні обертових механізмів – найменше. Також величина розвиненої сили залежить від стійкості вихідної пози.

Важливою характеристикою спортивних рухів є траєкторія. Оптимальними є еліптичні та кругові плавні рухи, що переходять один в одного. Під час змагань спортсмен змушений приймати різноманітні пози, що є елементом спортивного навантаження. Поза людини – це положення її тіла, кінцівок і голови в просторі одне відносно одного, яке створюється складним комплексом природжених і набутих рефлексів. Відповідно спортивна поза – це таке положення тіла, голови та кінцівок людини в просторі одне відносно одного, яке забезпечує виконання певного спортивного завдання [3].

Висновок. Метод антропометрії полягає у вимірюванні за певними правилами тіла людини та окремих його частин, вивченні їх пропорційних співвідношень, визначенні типу конституції кандидатів на спортивні досягнення. Антропометрія дозволяє дати кількісну оцінку вимірюваним величинам, врахувати їх зміни в динаміці, контролювати ефективність тренувального процесу, проводити відбір для занять окремими видами спорту, а також конструювати спортивний інвентар, розробляти спортивний одяг, створювати тренажери, займатись профілактикою професійних захворювань у спорті.

В морфології людини враховуються тотальні розміри та інші повздовжні, поперечні, глибинні та окружні розміри, а також співвідношення розмірів окремих частин тіла (пропорцій). Під час визначення натренованості, працездатності, прогнозування результату адаптації до різноманітних навантажень та здатностей до відновлення після них вивчаються лабільні, метаболічні, активні показники складу мас: м'язова маса тіла, загальний жир, підшкірний жир, кісткова маса, склад мас сегментів, загальний вміст води, клітинна вода, позаклітинна вода, об'єм та електролітний склад крові.

Для відображення взаємозв'язку між антропометричними та функціональними показниками найбільш адекватним методом, що пояснює причини залежності є факторний аналіз.

На основі даних морфології людини створені шкали, що визначають ступінь фізичного розвитку у окремих індивідів та різних груп спортсменів залежно від віку, статі, кваліфікації, спортивного стажу.

В сучасних умовах необхідно з дитинства поступово готувати кваліфікованих спортсменів з урахуванням знань варіацій будови тіла людини, його органів і систем, індивідуальних, вікових, статевих, етнотериторіальних та характерологічних особливостей.

Література

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека./ М.Ф.Иваницкий – М.: Человек, 2011. – 624 с.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей та молоді/ Т.Ю.Круцевич – Київ: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Кундієв Ю.І. Гігієна праці /Ю.І. Кундієв, О.П. Яворовський – Київ: Медицина, 2011. – 904 с.

4. Лапутин А.Н. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе / А. Н. Лапутин, В. А. Кашуба. - К. : Знання, 1999. - 202 с.

5. Петрус Б. Б. Встановлення закономірностей між різними розмірними ознаками стоп легкоатлетів віком 12 - 16 років / Б.Б.Петрус, О.П.Козарь, Т.Т.Рейс., С.В.Бреднікова // Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». Випуск 24(1) 2018 – С.35-48

6. Філімонов В.І. Фізіологія людини. – Київ: Медицина, 2010. – 776 с.

7. Шевцов С. М. Професійні захворювання у спорті та їх профілактика / С. М. Шевцов // Науковий вісник Академії безпеки та основ здоров'я: зб. наук. пр. - К.: ЦП «Компринт», 2018. - Спец. вип.: Нові тенденції в безпеці. Безпека спорту. - С. 216-220.

8.Шинкарук О. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 2. - С. 16-28.

9.Franchini E, Sterkowicz-Przybycien K, Yuri TM. Anthropometrical profile of judo athletes: comparative analysis between weight categories. Int J Morphol. 2014;32(1).

10.Hoffman D, Robertson S, Bourdon P, Douglas A, Gastin P. Anthropometric and Physical Fitness Comparisons

Between Australian and Qatari Male Sport School Athletes, Asian J Sports Med. 2018; 9(3)

11.Sánchez-Puccini MB, Argothy-Bucheli RE, Meneses-Echávez JF, López-Albán CA, Ramírez-Vélez R. Anthropometric and physical fitness characterization of male elite karate athletes. Int J Morphol 2014;32(3):1026-31.

12. Patria A. Hume, Deborah A. Kerr, Timothy R. Best Practice Protocols for Physique Assessment in Sport // Ackland Springer, 2017 p. – c.276

13. Pieter W.Somatotypes of national elite combative sport athletes / W. Pieter, L. T. Bercades//Brazilian Journal of Biomotricity. - 2009. - V. 3, N1.-P. 21- 30.

14. Charles Roberts A Manual of Antropometry; Or, a Guide to the Physical Examination and Measurement of the Human Body: Containing a Systematic Table of Measurements, an Anthropometrical Chart Or Register, and Instructions for Making Measurement on a Uniform Plan // Creative Media Partners, LLC, 2018 - c.230

15. Victor R. Preedy Handbook of Anthropometry: Physical Measures of Human Form in Health and Disease //Springer Science & Business Media, 2012 p. – c.3107

Reference

1. Ivanitsky M.F. (2011), "Anatomy of man", M.: Man, 624 p.

2. Krusevich T.Y. (2011), "Control in the physical education of children and young people", Kyiv: Ol's Impression Literature, 224 p.

3. Kundiev Y.I. and Yavorovsky O.P. (2011), "Hygiene of labor", Kyiv: Medicine, 904 p.

4. Laputin A.N. and Kashuba V.A. (1999), "Formation of mass and dynamics of gravitational interactions of a human body in ontogenesis", Kyiv: Knowledge, 203 p.

5. Petrus B. B., Kozar O. P., Reis T. T. and Brednikova S.V. (2018),"The establishment of regularities between different dimensional signs of foot athletes aged 12-16 years", International scientific journal "Education and Science". Issue 24 (1), pp.35-48.

6. Filimonov V.I. (2010), "Human physiology", Kyiv: Medicine, 776 p.

7. Shevtsov S.M. (2018), "Occupational diseases in sport and their prevention", Scientific bulletin of the Academy of safety and health bases: Sb. sciences Ave, K.: CP "Komprint", Special. Issue: New Trends in Security. Sports Safety., pp. 216-220.

8. Shinkaruk O. (2015), "Selection and orientation of training of athletes in the process of multi-year improvement as a scientific problem", The theory and methods of physical education and sport. No. 2. pp. 16-28.

9. Franchini E, Sterkowicz-Przybycien K and Yuri TM. (2014) "Anthropometrical profile of judo athletes: comparative analysis between weight categories" Int J Morphol.; 32(1).

10.Hoffman D, Robertson S, Bourdon P, Douglas A. and Gastin P. (2018), "Anthropometric and Physical Fitness Comparisons Between Australian and Qatari Male Sport School Athletes", Asian J Sports Med.; 9(3).

11.Sánchez-Puccini MB, Argothy-Bucheli RE, Meneses-Echávez JF, López-Albán CA and Ramírez-Vélez R.(2014) "Anthropometric and physical fitness characterization of male elite karate athletes", Int J Morphol,;32(3):1026-31.

12. Patria A. Hume, Deborah A. Kerr and Timothy R. (2017), "Best Practice Protocols for Physique Assessment in Sport", Ackland Springer, p. 276

13. Pieter W. and Bercades L.T. (2009),"Somatotypes of national elite combative sport athletes", Brazilian Journal of Biomotricity.,V.3,N1., pp. 21-30.

14. Charles Roberts (2018), "A Manual of Antropometry; Or, a Guide to the Physical Examination and Measurement of the Human Body: Containing a Systematic Table of Measurements, an Anthropometrical Chart Or Register, and Instructions for Making Measurement on a Uniform Plan", Creative Media Partners, LLC, , p.230.

15. Victor R. Preedy (2012), "Handbook of Anthropometry: Physical Measures of Human Form in Health and Disease", Springer Science & Business Media, p. 3107

Ярмоленко М. А.
доцент кафедры профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Жуков В. А.
заведующий кафедрой физического воспитания,
Национальный университет «Киево-Могилянська академія»

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

В статье представлена оценка эффективности программного материала учебно-тренировочной деятельности согласно авторской программы Специальных Олимпиад по футболу. Выявлены положительные изменения психоэмоционального состояния занимающихся футболом. Полученные в процессе педагогического эксперимента данные подтвердили эффективность разработанной учебно-тренировочной программы по футболу, так как, на II этапе последовательного эксперимента наблюдались достоверные различия (p<0,05)

психоэмоционального состояния у вышеуказанной категории лиц. Установлено, что вопросы организации и проведения тренировочных занятий для людей с подобными проблемами должны контролироваться не только проверкой уровня физической и технической подготовленности, а и оценкой социальных навыков, взаимоотношений в коллективе и уровня психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: *Специальные Олимпиады, футболисты с отклонениями умственного развития, учебно-тренировочный процесс, результативность, психоэмоциональное состояние.*

Ярмоленко М. А., Жуков В. О. **Психоемоційний стан як фактор ефективності тренувального процесу футболістів з відхиленнями розумового розвитку.** *У статті представлена оцінка ефективності програмного матеріалу навчально-тренувальної діяльності відповідно до авторської програми Спеціальних Олімпіад з футболу. Виявлено позитивні зміни психоемоційного стану осіб, які займаються футболом. Отримані в процесі педагогічного експерименту дані підтвердили ефективність розробленої навчально-тренувальної програми з футболу, так як, на II етапі послідовного експерименту спостерігалися достовірні відмінності (p <0,05) психоемоційного стану у вищевказаної категорії осіб. Встановлено, що питання організації і проведення тренувальних занять людей з подібними проблемами повинні контролюватися не тільки перевіркою рівня фізичної та технічної підготовленості, а й оцінкою соціальних навичок, взаємовідносин в колективі і рівня психоемоційного стану.*

Ключові слова: *Спеціальні Олімпіади, футболісти з відхиленнями розумового розвитку, навчально-тренувальний процес, результативність, психоемоційний стан.*

Yarmolenko Maksym, Volodymyr Zhukov. Psychoemotional state as a factor of the effectiveness of the training process of footballers with deviations in mental development. *In the article, the author experimentally tested the effectiveness of the football program for people with mental disabilities, which was tested in the process of preparing for eight years pupils with different degrees of mental disabilities (MD). This project was implemented on the basis of the specialized school №15 in Kiev. The experiment was attended by 18 people with mild, moderate and severe degrees of MD, who had never played football before. Depending on the degree of MD, the athletes were divided into groups of six. The duration of the sequential experiment was four months (two phases of eight weeks). At the first stage, the training process carried out according to the existing program of adaptive physical education for children with MD. Students were engage in physical therapy and physical education. At the second stage, the training sessions were held in accordance with the developed 8-week curriculum of the Special Olympics in football, according to which those engaged in MD must master the main technical and tactical elements of football during this period. Evaluation of the effectiveness of program material was assessed according to positive changes in the psycho-emotional state of those engaged in football. The data, obtained in the process of the pedagogical experiment, confirmed the effectiveness of the developed football training programme, since at the second stage of the consecutive experiment, there were significant differences (p <0.05) in the psycho-emotional state of the above-mentioned category of persons. It was established that the issues of organizing and holding training sessions for people with similar problems should be controlled not only by checking the physical and technical preparedness level, but also by evaluating social skills and human relations as well as the psycho-emotional state level.*

Keywords: *Special Olympics, football players with mental development deviations, training process, effectiveness, psycho-emotional state.*

Постановка проблемы, анализ последних исследований и публикаций. Общеизвестно, что адаптивный спорт является одним из наиболее эффективных и доступных видов социализации лиц с инвалидностью (L. Barnett, D. Rodgers, A Zask, J. Salmon, [9]). Физкультурно-спортивная работа с лицами, имеющими отклонения умственного развития (ОУР), имеет существенные отличия в сравнении с представителями других нозологических групп (нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата).

Для построения эффективного и безопасного учебно-тренировочного процесса тренерам, педагогам, волонтерам необходимы соответствующие знания не только по теории подготовки спортсменов, но и по коррекционной педагогике, специальной психологии и др. (І. О. Когут, М. А. Ярмоленко [3]). Вместе с тем, на сегодняшний день Специальные Олимпиады в Украине являются недостаточно мощным институтом, где практически отсутствуют государственная правовая и финансовая поддержка, что усложняет процесс подготовки и привлечения квалифицированных специалистов. (О. В. Борисова, І. О. Когут, М. А Ярмоленко [1]). Все это в совокупности обосновывает потребность в разработке и формировании научной базы по вопросам организации и реализации подготовки спортсменов по программе Специальной Олимпиады.

Существуют отдельные работы, которые посвящены изучению влияния занятий объединенным футболом на физическое развитие (А. В. Передерій [5], Imas Yevgeniy, Borysova Olga, Kogut Iryna, Yarmolenko Maksym, Shlonska Olha [7] та ін.), социально-психологическую адаптированность занимающихся с ОУР (И. Когут, М. Ярмоленко [2]), исследовались методологические аспекты учебно-тренировочной деятельности футболистов 15–17 лет с ОУР (І. О. Когут, М. А. Ярмоленко [6] та ін.), однако не было выявлено работ, посвященных вопросам подготовки спортсменов Специальных Олимпиад, учитывающих индивидуальные особенности данной нозологической группы, такие, как: степень ОУР, психоэмоциональное состояние и особенности присутствующих у них заболеваний (B. C. Spessato, C. Gabbard, N. C. Valentini [8] . В свою очередь, данные факты определяют необходимость проведения исследований

относительно совершенствования учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад .

Цель исследования. Повышение эффективности спортивной подготовки лиц с отклонениями умственного развития путем реализации контроля психоэмоционального состояния в их тренировочном процессе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, синтез, абстрагирование, обобщение, аналогия, опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Изложение основного материала исследования. Разработанная учебная программа Специальных Олимпиад по футболу была апробирована в процессе подготовки занимающихся 8 лет с разными степенями ОУР (М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвєєв, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко [4]). Данный проект был внедрен на базе специализированной школы-интерната №15 г. Киева. В эксперименте приняли участие 18 человек с легкой, умеренной и тяжелой степенями ОУР, которые ранее никогда не занимались футболом. В зависимости от степени ОУР спортсмены были разделены на группы по 6 человек. Длительность последовательного эксперимента составила четыре месяца (2 этапа по 8 недель). На первом этапе учебно-тренировочный процесс проходил по существующей программе адаптивной физической культуры для детей с ОУР. В рамках программы учащиеся занимались лечебной физической культурой, физическим воспитанием. На втором этапе тренировочные занятия проходили согласно разработанной 8-недельной учебной программы Специальных Олимпиад по футболу, согласно которой занимающиеся с ОУР должны за этот период времени овладеть основными технико-тактическими элементами игры в футбол. Оценка эффективности программного материала оценивалась по критерию психоэмоционального состояния по методике А. Н. Лутошкина, разработанной для людей с ОУР.

В процессе исследования было определено психоэмоциональное состояние до и после каждого тренировочного занятия на протяжении 16 недель у занимающихся футболом с тремя степенями ОУР: легкой (рис. 1), умеренной (рис. 2), тяжелой (рис. 3). На протяжении первых восьми недель фиксировалось психоэмоциональное состояние занимающихся, работающих по существующей программе АФК для данной нозологической группы, а на протяжении вторых восьми недель – согласно авторской учебной программы Специальных Олимпиад по футболу. Оценка происходила согласно методике А. Н. Лутошкина, с помощью которой занимающимся с данной патологией необходимо выбрать карточку с одним из цветов, который соответствовал их психоэмоциональному состоянию.

Показатели уровня психоэмоционального состояния лиц с ОУР после проведения занятий за второй период педагогического эксперимента достоверно отличаются от аналогичных показателей первого периода во всех трех группах. Результаты эксперимента подтверждают эффективность внедренной в тренировочный процесс учебной программы Специальных Олимпиад по футболу, так как прослеживается положительная динамика психоэмоционального состояния после тренировочных занятий на протяжении всех восьми недель у 3 групп испытуемых. Построенный график отображает общую картину психоэмоционального состояния занимающихся каждой тренировочной недели. Также, используя эту методику, возможно установить эмоциональный фон группы лиц с одинаковыми заболеваниями или индивидуально. В ходе исследований отмечается ярко выраженный контраст психоэмоционального состояния до и после тренировочных занятий, что связано с внешними и внутренними факторами, влияющими на настроение и активность лиц с ОУР. Сравнительный анализ динамики психоэмоционального состояния у лиц с легкой степенью ОУР свидетельствует о наиболее значимом приросте на первой (+ 1,39 балла), второй (+ 1,00 балла), третьей (+1,11 балла) и восьмой (+1,17 балла) неделях второго этапа эксперимента (рис. 1).

На данном этапе эксперимента у занимающихся с умеренной степенью ОУР также наблюдались значительные различия в приросте психоэмоционального состояния на второй (+ 1,28 балла), пятой (+ 1,00 балла), шестой (+ 1,06 балла) и восьмой (+ 1,28 балла) неделях (рис. 2). У людей с тяжелой степенью ОУР наиболее значительный прирост психоэмоционального состояния зафиксирован на первой (+ 1,28 балла), второй (+ 1,17 балла), третьей (+ 1,00 балла), шестой (+ 1,11 балла), седьмой (+ 1,00 балла) и восьмой (+ 1,22 балла) неделях второго этапа эксперимента (рис. 3).

Рис. 1. Динамика психоэмоционального состояния занимающихся с легкой степенью ОУР на протяжении

I этап эксперимента; II этап эксперимента

Примечание. * – статистически достоверные различия показателей после занятий между I и II этапами эксперемента на уровне $p<0,05$

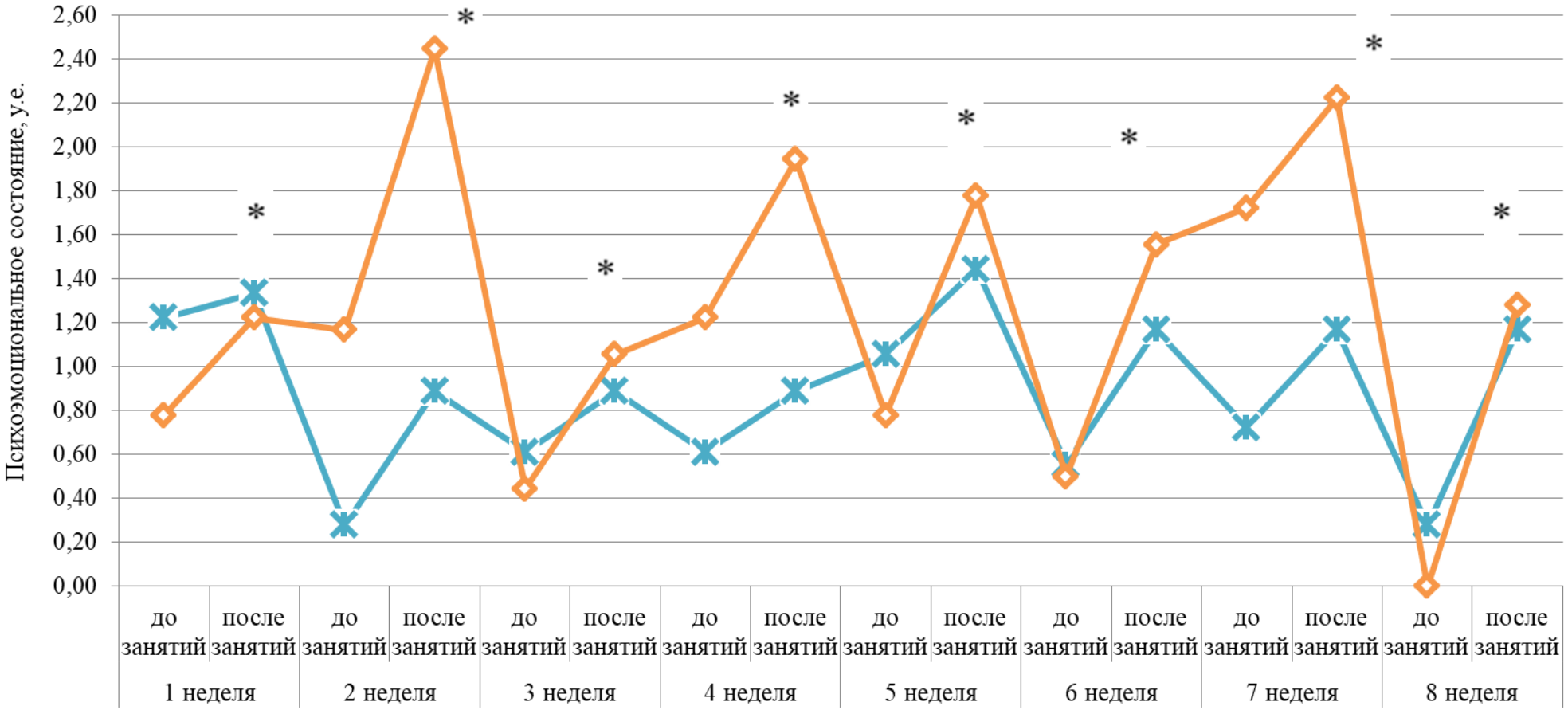


Рис. 2. Динамика психоэмоционального состояния занимающихся с умеренной степенью ОУР на протяжении эксперемента до и после тренировочных занятий (n=6):

I этап эксперимента; II этап эксперимента

Примечание. * – статистически достоверные различия показателей после занятий между I и II этапами эксперемента на уровне $p<0,05$

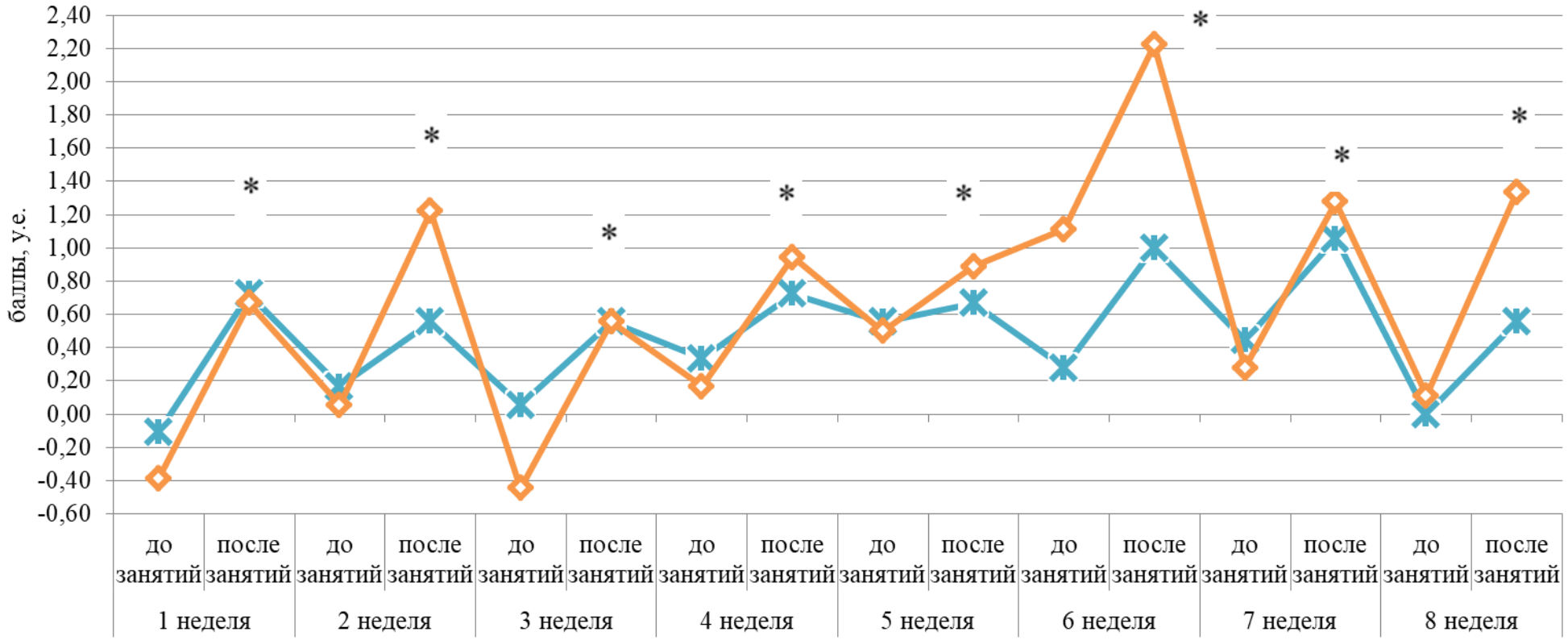


Рис. 3. Динамика психоэмоционального состояния занимающихся с тяжелой степенью ОУР на протяжении

I этап эксперимента; II этап эксперимента

Примечание. * – статистически достоверные различия показателей после занятий между I и II этапами эксперемента на уровне $p<0,05$

Анализ данных позволил выявить общие способы повышения психоэмоционального состояния у занимающихся с ОУР. К ним относятся: проведения занятий в игровой форме; привлечение здоровых сверстников к участию в учебно-тренировочном процессе; использование поощрения, похвалы, стимулирования и других методов педагогического воздействия на личность. В то же время изменение эмоционального состояния занимающихся с легкой степенью ОУР было незначительным на 7 неделе (+0,22 балла) эксперимента.

Это связано с проведением контрольных тестов, направленных на оценку владения технико-тактическими элементами игры в футбол и правилами соревнований, а также возникшими мелкими конфликтными ситуациями между участниками учебно-тренировочного процесса. Таким образом, следует учитывать, что рациональное построение учебно-тренировочного процесса не только положительно влияет на развитие физических навыков и совершенствование уровня спортивного мастерства, но и, как отмечают тренеры Специальных Олимпиад, на повышение уровня собственного достоинства, значимости, самооценки, настроения, что способствует более быстрой и качественной их социальной интеграции.

Выводы. Полученные в процессе педагогического эксперимента данные подтвердили эффективность разработанной учебно-тренировочной программы по футболу, так как, на II этапе последовательного эксперимента наблюдались достоверные различия ($p<0,05$) психоэмоционального состояния у вышеуказанной категории лиц.

Выявлены положительные изменения психоэмоционального состояния занимающихся футболом. Анализ психоэмоционального состояния у лиц с легкой степенью ОУР показал высокий прирост на первой (+ 1,39 балла), второй (+ 1,00 балла), третьей (+1,11 балла) и восьмой (+1,17 балла) неделях второго этапа эксперимента, также, на этом этапе эксперимента у лиц с умеренной степенью отклонения умственного развития наблюдался большой прирост психоэмоционального состояния на второй (+ 1,28 балла), пятой (+ 1,00 балла), шестой (+ 1,06 балла) и восьмой (+ 1,28 балла) неделях. Существенное повышение показателей психоэмоционального состояния у людей с тяжелой степенью отклонений умственного развития было на первой (+ 1,28 балла), второй (+ 1,17 балла), третьей (+ 1,00 балла), шестой (+ 1,11 балла), седьмой (+ 1,00 балла) и восьмой (+ 1,22 балла) неделях второго этапа эксперимента.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой научно-обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов Специальных Олимпиад с учетом степени отклонения умственного развития, особенностей заболевания, уровня физической подготовленности, социальных навыков и взаимоотношений в коллективе.

Литература

1. Борисова Ольга. Проблемні аспекти навчально-тренувальної діяльності осіб з відхиленнями розумового розвитку в межах руху Спеціальних Олімпіад / Ольга Борисова, Ірина Когут, Максим Ярмоленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 509-512.
2. Когут И. .Индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортсменов с отклонениями умственного развития на етапе начальной подготовки (на материале футбола) / И. Когут, М. Ярмоленко // «Sport. Olimpism. Sănătate», congresştiinţific Internaţional(2016;Chişinău).Sport. Olimpism. Sănătate: Congres ştiinţific Internaţional:Consacra taniversării a 65-a a organizăriiînvățământuluisuperiordeculturăfizică din RepublicaMoldova,5 - 8 octombrie 2016:[în vol.]/com.Şt.:V.Monolachi (preşedinte) [et al.] ; col. red.:PovestcaLazari[et al.]. – Chişinău : USEFS, 2016 – С. 230–236.
3. Когут І. О. Рационализация учебно-тренировочного процесса футболистов Специальных Олимпиад / І. О. Когут, М. А. Ярмоленко // Теория и методика физической культуры. – Алмати: Алишер. – 2016. – № 3(46). – С. 71–77.
4. Навчальна програма Спеціальних Олімпіад з футболу / М. А. Ярмоленко, С. Ф. Матвєєв, І. О. Когут, Є. В. Гончаренко – К. : Тонар, 2016. – 109 с.
5. Передерій А. Актуальні напрями наукових досліджень міжнародного руху Спеціальних Олімпіад / А. Передерій // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 1. – С. 159– 163.
6. Ярмоленко М. Ефективність впровадження навчальної програми з футболу для осіб з відхиленнями розумового розвитку в спеціальному корекційному навчальному закладі / Максим Ярмоленко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2018. – №12. – С. 127–130.
7. Imas Yevgeniy, Borysova Olga, Kogut Iryna, Yarmolenko Maksym, Shlonska Olha. Football training as a method to improve the psycho-emotional state of schoolchildren with mental development impairments / Yevgeniy Imas, Olga Borysova, Iryna Kogut, Yarmolenko Maksym, Olha Shlonska // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2018. – Vol. 18, iss. 1. – P. 23–27.
8. Spessato, B.C., Gabbard, C., & Valentini, N.C. (2013). The Role of Motor Competence and Body Mass Indexin Children's Activity Levels in Physical Education Classes. Journal of Teaching in Physical Education 32(2), 118–130.
9. Barnett, L., Rodgers, D., Zask, A., & Salmon, J. (2015). Face Validity and Reliability of a Pictorial Instrument for Assessing Fundamental Movement Skill Perceived Competence in Young Children. Journal of Science and Medicine in Sport, 18(1), 98–102.

References

1.Olga Borysova (2017). Problematic Aspects of the Training Activities of Persons with Disabilities of Mental Development within the Special Olympics Movement / Olga Borysova, Iryna Kogut, Maksym Yarmolenko // Physical Culture, Sport and Health of the Nation: collection of scientific papers. – Issue No. 3 (22). – Vinnytsia: Unlimited Company "Planer", 2017. P. 509-512.
2.Kogut I. A., Yarmolenko M. A. (2016). Individualization of Educational Training Process of Athletes with Disabilities of Mental Development at the Stage of Initial Training (based on football). Materials of the International Scientific Congress: "Sport. Olympism. Health", 230-236.
3.Kogut I. A., Yarmolenko M. A. (2016). Rationalization of the Educational Training Process of Football Players in Special Olympics. Theory and Methods of Physical Culture. (3), 71–77.
4.M. A. Yarmolenko, S. F. Matvieiev, I. O. Kohut, Ye. V. Honcharenko (2016). Navchalna prohrama Spetsialnykh Olimpiad

z futbolu – K. : Tonar, 2016. – 109 p.

5.Perederii A. (2013). Aktualni napriamy naukovykh doslidzhen mizhnarodnoho rukhu Spetsialnykh Olimpiad / A. Perederii // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / red. Ye. Prystupa ; LDUFK. – Lviv, 2013. – Vyp. 17, T. 1. – P. 159– 163.

6.Yarmolenko M. (2018). Efektyvnist' vprovadzhennia navchal'noï prohramy z futbolu dlia osib z vidkhylenniamy rozumovoho rozvytku v spetsial'nomu korektsiinomu navchal'nomu zakladi / Maksym Yarmolenko // Naukoviy chasopis NPU Im. M. P. Dragomanova. – 2018. – iss. 12. – P. 127–130.

7.Imas, Y., Borysova, O., Kogut, I., Yarmolenko, M., Marynych, V., & Shlonska, O. (2018). Football training as a method to improve the psycho-emotional state of school children with mental development impairments. Journal of Physical Education and Sport, 18(1),23–27.

8.Spessato, B.C., Gabbard, C., & Valentini, N.C. (2013). The Role of Motor Competence and Body Mass Index in Children's Activity Levels in Physical Education Classes. Journal of Teaching in Physical Education 32(2), 118–130.

9.Barnett, L., Rodgers, D., Zask, A., & Salmon, J. (2015). Face Validity and Reliability of a Pictorial Instrument for Assessing Fundamental Movement Skill Perceived Competence in Young Children. Journal of Science and Medicine in Sport, 18(1), 98–102.

Яцковський В.В.
аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
Мельник В.О.
к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
Кудріна Н.В.
старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
Гнатчук Я.І.
викладач кафедри фізичної культури і спорту Хмельницького державного університету

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СТРІТБОЛІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Програма змагань олімпійських ігор динамічно змінюється з урахуванням зацікавленості глядацької аудиторії, популярності та видовищності видів спорту. Одним з останніх ігрових видів спорту, що включений до програми чергових Ігор Олімпіади є стрітбол. ***Мета дослідження****: узагальнити наукову інформації з питань техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі та визначити перспективи подальших досліджень в зазначеному напрямі.* ***Результати****. За твердженнями значної кількості фахівців стрітбол має низку суттєвих відмінностей порівняно з баскетболом. Встановлено, що основні акценти у наявних наукових дослідженнях зроблено на застосуванні засобів стрітболу у фізичному вихованні студентської молоді та оптимізації їхнього навчально-тренувального процесу; вивчення показників змагальної діяльності; оптимізацію підготовленості кваліфікованих спортсменів з баскетболу за допомогою включення блоку «стрітбол»; рекреаційно-оздоровчому впливові засобів стрітболу тощо. Виявлено актуальність розв'язання науково-практичного завдання удосконалення структури та змісту техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку змагальної діяльності у виді спорту.*

Ключові слова*: стрітбол, підготовка, удосконалення, перспективи, узагальнення, кваліфіковані спортсмени.*

Яцковский В.В., Мельник В.А., Кудрина Н.В., Гнатчук Я.И. Совершенствование технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в стритболе: перспективы исследований. *Программа соревнований Олимпийских Игр динамично меняется с учетом заинтересованности зрительской аудитории, популярности и зрелищности видов спорта. Одним из последних игровых видов спорта, который включен в программу очередных Игр Олимпиады являетсястритбол. Цель исследования: обобщить научную информацию по вопросам технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в стритболе и определить перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Результаты. По утверждениям значительного количества специалистов стритбол имеет ряд существенных отличий по сравнению с баскетболом. Установлено, что основные акценты в имеющихся научных исследованиях сделано в применении средств стритбола в физическом воспитании студенческой молодежи и оптимизации их учебно-тренировочного процесса; изучение показателей соревновательной деятельности; оптимизацию подготовленности квалифицированных спортсменов по баскетболу посредством включения блока «стритбол»; рекреационно-оздоровительном влиятельные средств стритболу и др. Установлено актуальность решения научно-практической задачи совершенствования структуры и содержания технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в стритболе с учетом современных тенденций развития соревновательной деятельности в виде спорта.*

Ключевые слова*: стритбол, подготовка, совершенствование, перспективы, обобщения, квалифицированные спортсмены.*

Yatskovskyy V., Melnyk V., Kudrina N., Yaroslav G. Improvement of technical and tactical training of qualified athletes in streetball: prospects of research. *The program of the Olympic Games is dynamically changing taking into account the interest of the audience, the popularity and spectacular nature of the sport. One of the latest sports games included in the regular Olympics program is streetball. The purpose of the study: to summarize the scientific information on the issues of technical and tactical training of qualified athletes in streetball and to determine the prospects for further research in this direction. Results. According to the statements of a considerable number of specialists, streetball has a number of significant differences compared to basketball. The following basic differences are identified as follows: games are played mostly in outdoor courts; the size of the court is twice as small as the basketball playground; only one basket is used for the game; the team consists of 3 persons and 1 reserve; matches are often accompanied by a musical background; baskets count for 1 and 2 points; the duration of the game is 10 minutes (actual time) with the possibility to finish the game earlier (when one of the teams gains 21 points); if the game ends in a draw, the overtime is assigned and the team that scores two points is the winner; after a scored goal, the rival team restores the game through a check; when changing the possession of the ball, the team must take it out of the arc; 12 seconds are given to attack the basket; after the seventh command foul, foul shots are taken; the player who takes the fourth foul must leave the court; the possession of the ball at the beginning of the match is determined by drawing lots; each team is entitled to one 30-second break; there is no rule of three seconds; there are no restrictions on the number of games in one game day for the team; most often a match is served by one judge and a secretary, and so on. It is established that the main emphasis in existing scientific researches is put on the use of streetball facilities in the physical education of youth and optimization of their educational process; the study of characteristics of competitive activity; optimization of qualified basketball athletes by means of the inclusion of streetball block; recreational and health-improving influence of streetball facilities, etc. There was revealed and studied the need of the solution of the scientific and practical task of improving the structure and content of the technical and tactical training of qualified athletes in streetball taking into account the current trends in the development of competitive activities in the field of this kind of sports.*

Keywords*: streetball, preparation, perfection, prospects, generalization, qualified athletes.*

Актуальність теми. Програма змагань олімпійських ігор динамічно змінюється з урахуванням зацікавленості глядацької аудиторії, популярності та видовищності видів спорту. Одним з останніх ігрових видів спорту, що включений до програми Ігор XXXII Олімпіади (2020, Токіо, Японія) є стрітбол .

За твердженнями значної кількості фахівців, цей вид спорту має низку суттєвих відмінностей порівняно з баскетболом: кількість учасників, тривалість гри, організація змагань та спосіб визначення переможця, характер протиборства суперників тощо [1, 2, 12]. Тому більшість науково обґрунтованих підходів до техніко-тактичної підготовки спортсменів потребують об'єктивної корекції, незважаючи на спільність багатьох елементів техніки та тактики гри з баскетболом [9, 10, 11].

Наукові дослідження пов'язані власне із підготовкою кваліфікованих спортсменів у стрітболі представлені незначною сукупністю наукових напрямів. Серед них визначимо наукові праці Колесников Е.А., Костюков В.В. [7, 8, 9], Глазин А.М. та ін. [3, 4], Ключникової С. Н., Швецової Т. В. [6, 18, 19], Мазуриної А. В. [13, 15], Байбакової Т.В. [1, 2] та інших.

Разом із тим для удосконалення технічної та тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі можна застосувати ряд наукових даних отриманих фахівцями з баскетболу. Це зокрема ті, які стосуються навчання та удосконалення техніки гри та її елементів, побудови взаємодій двох та трьох гравців, індивідуальної тактики гри тощо.

Важливим аспектом для удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі є спрямованість техніко-тактичних дій. Проте наукова інформації щодо структури та змісту змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації зі стрітболу є обмеженою [2, 4, 5, 9, 10 та ін.], а отже й відсутні об'єктивні критерії для обрання спрямованості та загалом побудови навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі. Ще низка відмінностей змагальної діяльності зі стрітболу наведено у працях Байбакової Т. та Колеснікової Е. [1, 2, 8, 9]. Згідно них стрітбол відрізняється вищою інтенсивністю ігрових дій, потребою більш віртуозного, ніж у баскетболі володіння м'ячем. Це загострює та підвищує напруженість боротьби в різних ігрових ситуаціях, скорочуються до мінімуму «пасивні» фази гри і збільшується активність гравців. Окрім того за виявленими тенденціями гри з'являються різноманітні нові форми атакувальних і захисних дій, збільшується загальна кількість кидків по кошику. Подібні тенденції обумовлюють специфіку гри в стрітбол та ставлять особливі вимоги до техніко-тактичної підготовленості гравців.

Зазначене дає підстави для виокремлення актуального науково-практичного завдання з удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі на основі урахування структури та змісту змагальної діяльності притаманної для сучасного етапу розвитку зазначеного виду спорту.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дисертаційну роботу виконано згідно теми «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК (номер державної реєстрації 0116U003167).

Мета дослідження: узагальнити наукову інформації з питань техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі та визначити перспективи подальших досліджень в зазначеному напрямі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, аналіз документальних матеріалів, аналізу та синтезу, порівняння.

Результати дослідження. Стрітбол як самостійний вид спорту на сьогодні динамічно розвивається. Завдяки цьому зростає актуальність розгляду наукових питання різного спрямування.

Нами проведено певне узагальнення наукових досліджень з наукової проблематики, пов'язаної виключно зі стрітболом для визначення невирішених наукових завдань, зокрема у частині техніко-тактичної підготовки.

Серед наукових праць різних авторів виявлено широкий спектр наукової інформації. Зокрема, на підставі

проведеного дослідження авторами вказано особливості, які потрібно враховувати при підготовці спортсменок для участі в змаганнях зі стрітболу [7]. Серед них визначено такі як збільшення тренувальних обсягів пов'язаних з удосконаленням тих техніко-тактичних прийомів щодо яких спостерігаються найбільші відмінності від модельних показників. У нашому випадку це варто розглядати як показники змагальної діяльності провідних спортсменів та команд зі стрітболу Європи. Наголошується на потребі незначної корекції традиційних для баскетболу програм підготовки упродовж першого ввідного періоду (в межах 1-2 тижневих мікроциклів) та виражені зміни в змісті наступних 4 тижневих мікроциклів підготовчого періоду.

Важливим моментом при підготовці дівчат до змагань зі стрітболу Колесникової Е.А., Костюкова В.В. [7] вважають потребу отримання внутрішньої реакції організму спортсменок на рівні 160-180 скорочень на хвилину. Це відповідає змішаному та анаеробному режиму енергозабезпечення.

На наш погляд наведене свідчить про вищу, на думку авторів, інтенсивність змагальної та тренувальної діяльності спортсменок при підготовці до змагань зі стрітболу, порівняно зі змаганнями з баскетболу.

Наукові роботи іншого колективу авторів спрямовані на удосконалення підготовленості спортсменів із суміжним застосуванням засобів баскетболу та стрітболу [3, 5]. Отримані ними результати вказали на основні результати, пов'язані із тим, що експериментальна перевірка розробленого варіанту суміщено послідовних річних занять з баскетболу та стрітболу підлітків і юнаків дозволила є більш ефективність у порівнянні з традиційними тренуваннями. На підставі цього автори рекомендують цей підхід для використання в практичній діяльності фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, включенні цього в зміст підвищення кваліфікації та перепідготовки викладачів та тренерів.

Проте ми вважаємо не коректним говорити про потребу паралельного удосконалення спортсменів засобами двох схожих, проте значною мірою відмінних за структурою та змістом змагальної діяльності видів спорту.

Цим шляхом безперечно проходили інші споріднені види спорту: гандбол і волейбол та їхні пляжні варіанти гри, футбол та футзал. Проте історичні аспекти розвитку цих видів спорту вказують на обов'язкове подальше розмежування видів спорту не лише за тренувальною та змагальною діяльністю, а в окремих випадках за організаційною структурою.

Цінною з огляду на удосконалення підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі є наукова інформація отримана колективом авторів [5]. Вони запропонували ряд змін до програми підготовки спортсменів у стрітболі. Ці зміни стосувалися зменшення обсягу безпосередньої ігрової діяльності в межах навчально-тренувальних занять та збільшення частки контрольних і календарних ігор (з 14,3 до 25,0%). Другим важливим чинником автори вказали зміни у співвідношеннях навантажень різної спеціалізованої спрямованості, координаційної складності. Запропоновано більші обсяги таких вправ, а також х виконання з вищою інтенсивністю, потужністю. Це проявилося у збільшенні на 8-15% виконання вправ змішаного і анаеробного режиму (з 41,2% до 49,4%), середньої і підвищеної координаційної складності (з 50,0% до 63,3%), із навантаженням середнього і високого рівня величини (з 44,1% до 56,8%). Також, закономірно, на наш погляд, збільшено кількість групових вправ. Третім чинником вказано мікроциклову структура і зміст етапу занять стрітболом. Часовий відрізок занять стрітболу ділився на три місячних мезоцикла, які можна позначити як передзмагальний, змагально-розвиваючий і змагально-підтримуючий [5].

Виявлені у цьому дослідженні ознаки педагогічного експерименту та відповідних експериментальних чинників вказали на певні неточності методологічного характеру. Внесені зміни не забезпечують рівних умов для двох груп спортсменів, залучених до дослідження. Однак зазначені зміни є обґрунтованими з огляду на специфіку стрітболу як виду спорту.

Розглядаючи особливості тренувального процесу у стрітболі С. Н. Ключникова, Т. В. Швецова [4] вказуєть, що фахівці та тренери здебільшого розглядають заняття стрітболу як тимчасове переключення від монотонії тренувальних занять з баскетболу. В більшості публікацій, присвячених особливостям спортивної підготовки значна увага приділяється підвищенню результативності ігрової діяльності в змаганнях саме зі стрітболу [4].

Проте звернемо увагу, що ці наукові дані стосуються початку XXI століття. Сьогодні, аналізуючи результати ігор на провідних змаганнях зі стрітболу, можна спостерігати, що далеко не всі баскетболісти високої кваліфікації можуть досягати результатів на змаганнях зі стрітболу.

Одностайність у своїх твердженнях проявляють багато науковців [1, 2, 3, 4, 5]. Вони вказують, що ефективність процесу підготовки до змагань з стрітболу (вуличного баскетболу) стримується відсутністю адекватного науково-методичного обґрунтування особливостей тренувального процесу. Це твердження актуальне для спортсменів різного віку та рівня підготовленості.

Серед інших наукових праць відзначимо дослідження А. В. Мазуріної [13, 14]. Авторкою розроблена методика рекреаційно-оздоровчої спрямованості на основі засобів стрітболу для використання у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. В її основі покладено кілька системних чинників [13, 14], серед них облік мотивів і потреб у руховій активності, як обов'язкової умови для занять стрітболом; використання інформативних і надійних способів оцінки функціонального стану, фізичного розвитку, працездатності; застосування спеціальних вправ та ігор із визначеною величиною встановлених пульсових режимів, адекватних рівню фізичної підготовленості та функціонального стану осіб, що займаються; періодичну корекцію і оновлення змісту занять зі стрітболу на основі інформації про зміни мотиваційної сфери, рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я осіб, що займаються.

Значною кількістю науковців [3, 4, 8, 9] вказано на потребу при розробці програм спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі на основні врахування відмінностей правил і умов організації проведення змагань зі стрітболу. Це також відповідає фундаментальним положенням теорії спорту, запропоновані Платоновим В.М.[16].

Таким чином визначено такі базові відмінності: ігри проводяться здебільшого на відкритих майданчиках; розмір майданчика вдвічі менший за баскетбольний; гра проводиться на одне кільце; склад команди становить 3 особи + 1 запасний (з можливістю проведення довільної кількості замін); матчі часто супроводжуються музичним фоном; нарахування очок відбувається в одне (в межах «дуги») та два очки (з-за меж «дуги»); тривалість гри − 10 хвилин (чистий час) з

можливістю дострокового завершення (коли одна з команд набере 21 очко); після закінчення ігрового часу, за рівного рахунку, призначається «овер-тайм», команда, яка набрала два очки, буде переможцем; після забитого м'яча команда суперників відновлює гру через «чек» (з-за дуги гравець передає м'яч супернику, отримавши його назад, він має право здійснювати будь-які ігрові дії); при зміні володіння м'ячем команда повинна вивести його за дугу; на атаку кошика дається 12 с; після сьомого командного фолу пробиваються штрафні кидки; гравець, що зробив четвертий фол, повинен покинути ігровий майданчик; володіння м'язами на початку матчу визначається жеребкуванням; кожна команда має право на одну 30-секундну перерву; немає правила трьох секунд; обмежень на кількість ігор в один ігровий день для команди не має; найчастіше обслуговують матч один суддя і секретар тощо [3, 4, 8, 9, 10].

Серед безпосередніх рекомендацій до навчально-тренувального процесу зі стрітболу знаходимо програму багаторічної підготовки на етапі спортивної спеціалізації, яка була розроблена і адаптована до реалізації в рамках спортивного клубу вузу [17]. Запропонована програма складалася з трьох розділів: структура багаторічного тренувального процесу баскетболістів, які займаються стрітболом; зміст спортивної підготовки спортсменів-стрітболістов; лікарський, педагогічний і самостійний контроль спортивної підготовки в склад, гравці [17]. Зазначена програма орієнтована на студентську молодь і розрахована на 5 років навчання студентів у вищому закладі освіти [17]. Тобто йдеться не про спортивне удосконалення, а про раціоналізацію змісту фізичного виховання. Проте ці два процеси мають суттєві відмінності за своє спрямованістю [16]. Тому питання організації підготовки, зокрема техніко-тактичної, кваліфікованих спортсменів у стрітболі залишається й надалі актуальним.

Основними науковими результатами проведеного Швецовою Т. В. [18] дисертаційного дослідження є розроблена і обґрунтована педагогічна технологія побудови тренувального процесу студентів-спортсменів масових розрядів в баскетболі 3 х 3, що включає методологічний, процесуально-управлінський і результативний компоненти. Автором встановлено, що процес підготовки студентів-спортсменів масових розрядів в баскетболі 3 х 3 системно включає в себе склад засобів, що забезпечують комплексний розвиток усіх сторін підготовленості юнаків і дівчат, а також адекватно відображають зміст їх змагальної діяльності та правил змагань, які мають суттєві відмінності від класичного баскетболу; структура річної спортивної підготовки обумовлена загальними закономірностями розвитку тренованості і формування спортивної форми, містить в собі взаємозв'язані структурні компоненти підготовки [18].

Проте якісне урахування цих даних в підготовку кваліфікованих спортсменів у стрітболі об'єктивно неможливе через відмінності спрямованості виключно навчального та навчального тренувального процесів (відповідно закладів вищої освіти та спортивних організацій різного рівня).

Також заслуговує на увагу низка наукових праць Байбакової Т. В. [1, 2]. Усі вони об'єднані спільною тематикою, що певною мірою доповнює наукові дані Швецової Т. В. [18, 19] щодо застосування засобів стрітболу в навчальному процесі закладів вищої освіти. Зокрема спрямованість досліджень пов'язана зі змістом і організацією фізичного виховання студентів на основі застосування стрітболу, формуванням техніко-тактичної підготовленості (розвитку техніко-тактичних навиків) студентів на прикладі стрітболу (малих форм спортивних ігор), модульною технологією підвищення технічної підготовленості студентів у стрітболі тощо.

Підсумком цієї сукупності робіт було певне узагальнення. Воно дає підстави стверджувати, що застосування стрітболу в системі фізичного виховання студентів забезпечує сприятливі педагогічні умови для позитивних змін фізичної, техніко-тактичної підготовленості та ігровий результативності студентів-баскетболістів 1-2 курсів вищих навчальних закладів [11, 14, 15, 18].

Проте в даному випадку здебільшого йдеться про інтеграцію стрітболу до системи підготовки студентів-баскетболістів та, меншою мірою, як про побудову відокремленої, самостійної системи підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі. Це підтверджує актуальність нашого наукового напряму досліджень.

Окрім того, якщо у випадку технічної підготовки науковці не вказують на суттєві відмінності в структурі спортивного удосконалення в баскетболі та стрітболі, то у випадку тактичної підготовки знаходимо таку інформацію [1, 2]. Тактика в стрітболі має свої особливості обумовлені меншим майданчиком для гри, що зумовлює вищі вимоги до атакувальних навиків, більшу швидкість виконання індивідуальних техніко-тактичних дій, сприйняття та оброблення інформації, більшої варіативності дій [1, 2]

Певну кількість наукової інформації щодо навчання та удосконалення техніко-тактичним діям початківців (студентів) зі стрітболу знаходимо в обґрунтованій технології організації навчально-тренувальних занять [2]. Зокрема, підвищення техніко-тактичної підготовленості студентів при заняттях зі стрітболу рекомендоване проводити з використанням комплексу вправ. Умовно Байбакова Т.В та Лялікова Н.Н. [2] пропонують його розділяти на три групи: вправи для розвитку фізичних і спеціальних фізичних якостей; вправи для виконання індивідуальних і групових техніко-тактичних дій; вправи ігрового і змагального характеру [2].

Ураховуючи вищезазначене вважаємо за доцільне розв'язання окремого важливого науково-практичного завдання. В його основу може бути покладена мета щодо удосконалення структури та змісти техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку змагальної діяльності у виді спорту.

Основними послідовними кроками, що потребують розв'язання у ході цього дослідження, на наш погляд можуть бути такі: узагальнити підходи до удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх (на прикладі стрітболу); визначити структуру та зміст змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі різної кваліфікації; розробити програму удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів зі стрітболу з урахуванням тенденцій розвитку змагальної діяльності у виді спорту та експериментально її перевірити.

Зазначене дослідження перебуває в межах техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх як об'єкта та техніко-тактична підготовка кваліфікованих спортсменів у стрітболі як предмета дослідження.

Для реалізації дослідження може бути застосовано такі методи дослідження як теоретичний аналіз та узагальнення

даних наукової і науково-методичної літератури та мережі інтернет; соціологічні: експертне опитування (аналіз засобів та методів техніко-тактичної підготовки для кваліфікованих спортсменів у стрітболі), аналіз документальних матеріалів (визначення засобів та методів техніко-тактичної підготовки згідно програми ДЮСШ з баскетболу); педагогічні спостереження за змагальною діяльністю спортсменів у стрітболі різних кваліфікаційних груп); педагогічне тестування (визначення рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі); педагогічний експеримент (перевірка ефективності авторської програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів зі стрітболу з урахуванням тенденцій розвитку змагальної діяльності у виді спорту) та стандартизовані методи математичної статистики для обробки даних на різних етапах виконання дисертаційного дослідження.

За результатами реалізації основних етапів дослідження та розв'язання основних завдань очікуваними результатами можуть бути наступні: обґрунтування програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів зі стрітболу з урахуванням тенденцій розвитку змагальної діяльності у виді спорту; виявлення кваліфікаційних відмінностей структури та змісту техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів та провідних спортсменів Європи у стрітболі; удосконалення наукових даних щодо обсягу та ефективності техніко-тактичних дій, що виконуються кваліфікованими спортсменами в стрітболі; удосконалення побудови підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі у річному макроциклі; удосконалення наукових даних щодо пріоритетності засобів техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі. Також передбачаємо, що набудуть подальшого розвитку напрями удосконалення спеціальної підготовленості (фізичної, технічної та тактичної) кваліфікованих спортсменів у стрітболі та тенденції формування змагальної діяльності у стрітболі.

Підбір засобів контролю, планування педагогічного експерименту проведено спільно з науковим керівником.

На наш погляд основні результати дослідження були впроваджені в навчально-тренувальних процес кваліфікованих спортсменів зі стрітболу спортивних клубів Вищих Закладів Освіти, навчальну діяльність майбутніх фахівців галузі 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (фізична культура).

Висновки. Науковим питанням удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі присвячена незначна кількість наукових праць. Основні акценти у наявних наукових даних зроблено на застосуванні засобів стрітболу у фізичному вихованні студентської молоді та оптимізації навчально-тренувального процесу цього контингенту зі спрямованістю на початкове вивчення техніки та тактики виду спорту; вивченні показників змагальної діяльності; оптимізація підготовленості кваліфікованих спортсменів з баскетболу за допомогою включення блоку «стрітбол»; рекреаційно-оздоровчому впливові засобів стрітболу тощо.

У галузі фізичної культури та спорту виявлено актуальність розв'язання науково-практичного завдання удосконалення структури та змісту техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку змагальної діяльності у виді спорту.

Перспективи дослідження передбачають вивчення наукових підходів до удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у баскетбол та з'ясування можливості їхньої адаптації до специфіки стрітболу.

Література

1. Байбакова Т.В. Модульная технология повышения технической подготовленности студентов в стритболе / Байбакова Т.В. // Омский научный вест ник. – 2015. – № 4 (141). – С. 198-201.
2. Байбакова Т.В. Исследование показателей соревновательной игровой результативности в стритболе / Байбакова Т.В., Ляликова Н.Н. // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы XII Междунар. науч. - практ. конф. Смоленск: СГАФКСиТ, 2018. − С.19 − 21
3. Глазин А. М. Эффективность этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет / Глазин А. М. // Физическая культура, спорт − наука и практика. − 2014. − № 2. − С. 27-29.
4. Глазин А.М. Повышение конкурентоспособности спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом и стритболом / А.М. Глазин, Т.М. Алалвани, В.В. Костюков // Материалы Всерос. научно-практ. конф. с межд. участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». − Краснодар: КГУФКСТ, 2013. − С. 54-57.
5. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи / Костюков В.В., Глазин А.М., Алалвани Т.М., КтайхманХ.Д., Костюова О.И. // Физкультурное образование. – С. 37-41.
6. Ключникова С. Н. Особенности тренировочного процесса в стритболе / Ключникова С. Н., Швецова Т. В. // Поволжский педагогический поиск (научный журнал). − 2014. − № 3 (9). – С. 82-84.
7. Колесников Е.А., Методика підготовки баскетболісток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу / Колесников Е.А., Костюков В.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. − №1 − С. 71−73.
8. Колесникова Е.А. Стритбол: метод. пособие для тренеров и преподавателей учебных заведений / Е.А. Колесникова, В.В. Костюков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – 35 с.
9. Колесникова Е.А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу.: автореф. дис. канд. пед. наук. / Е.А.Колесникова. − Краснодар, 2006. − 25с.
10. Королев Г.Н. Спортизация физического воспитания студентов на основе стритбола / Королев Г.Н., Салмова А.И. // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта "спорт для всех" и внедрение Всерос. физкультурно-спортивного комплекса ГТО: материал XIV Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием. − 2016. − С. 77-79.
11. Королев Г.Н., Стритбол в системе физического воспитания студентов / Королев Г.Н., Салмова А.И. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материал всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием. − 2015. − С. 232.

12. Лобурева М. Е. Проблема повышения эффективности соревновательной деятельности в стритболе у девушек 17–22 лет / 52-е Евсевьевские чтения – Саранск, 2016. – С. 152–162.

13. Мазурина А. В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Мазурина А. В. // Теория и практика физической культуры. − 2006. − № 1. − С. 41-43.

14. Мазурина А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Мазурина А.В. − Смоленск, 2006. − 22 с

15. Официальные правила игры 3х3 (ФИБА) – Режим доступа: http://streetball.in.ua/featured/214-pravila-usl-3h3.html

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. − К.: Олимпийская литература, 2004. − 808 с.

17. Тимошина И.Н. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе / Тимошина И.Н., Богатова С.В., Швецова Т.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. − 2015. − № 4 − С. 17-20.

18. Швецова Т. В. Содержание многолетней подготовки студентов-спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3 х 3: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Швецова Татьяна Владимировна; [ГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма], 2017.

19. Швецова Т. В. Стритбол: история и перспективы развития // В мире научных открытий. − 2014. − № 11 (59). С. 4417-4426.

References

1. Baybakova T.V. (2015). Modulnaya tekhnologiya povysheniya tekhnicheskoy podgotovlennosti studentov v stritbole. Omskiy nauchnyy vestnik. 4 (141). 198-201.

2. Baybakova T.V., Lyalikova N.N. (2018) Issledovaniye pokazateley sorevnovatelnoy igrovoy rezultativnosti v stritbole. Sportivnyye igry v fizicheskom vospitanii. rekreatsii i sporte. Materialy XII Mezhdunar. nauch. - prakt. konf. Smolensk: SGAFKSiT. S.19-21

3. Glazin A. M. (2014) Effektivnost etapa zanyatiy stritbolom v godichnoy podgotovke yunykh basketbolistov 15-18 let. Fizicheskaya kultura i sport : nauka i praktika. № 2. S. 27-29.

4. Glazin A.M., Alalvani T.M., Kostyukov V.V. (2013) Povysheniye konkurentosposobnosti sportsmenov massovykh razryadov. zanimayushchikhsya basketbolom i stritbolom. Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii. Materialy Vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhd. uchastiyem «». Krasnodar: KGUFKST. S. 54-57.

5. Kostyukov V.V., Glazin A.M., Alalvani T.M., Ktaykhman Kh.D., Kostyuova O.I. (2008) Ispolzovaniye godichnykh zanyatiy basketbolom i stritbolom v fizicheskom vospitanii uchashcheysya molodezhi. Fizkulturnoye obrazovaniye. S. 37-41.

6. Klyuchnikova S. N., Shvetsova T. V. (2014) Osobennosti trenirovochnogo protsessa v stritbole. Povolzhskiy pedagogicheskiy poisk. № 3 (9). S. 82-84.

7. Kolesnikov E.A., Kostyukov V.V. (2007) Metodika pidgotovki basketbolistok 15-16 let k sorevnovaniyam po stritbolu. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. №1. S. 71-73.

8. Kolesnikova E.A., Kostyukov V.V. (2010) Stritbol: metod. posob. dlya trenerov i prepod. ucheb. zavedeniy. Krasnodar: KGUFKST. 35 s.

9. Kolesnikova E.A. (2006) Struktura i soderzhaniye podgotovki basketbolistok 15-16 let k sorevnovaniyam po stritbolu.: avtoref. dis. kand. ped. nauk. Krasnodar. 25s.

10. Korolev G.N., Salmova A.I. (2016) Sportizatsiya fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove stritbola. Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kultury i sporta "sport dlya vsekh" i vnedreniye Vseros. fizkulturno-sportivnogo kompleksa GTO: material XIV Vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiyem. S. 77-79.

11. Korolev G.N., Salmova A.I. (2015) Stritbol v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov. Fizicheskoye vospitaniye i studencheskiy sport glazami studentov: material vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiyem. S. 232.

12. Lobureva M. E. (2016) Problema povyisheniya effektivnosti sorevnovatelnoy deyatelnosti v stritbole u devushek 17–22 let / 52-e Evsevevskie chteniya – Saransk, S. 152–162.

13. Mazurina A. V. (2006) Ulichnyy basketbol v fizicheskom vospitanii studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. № 1. S. 41-43.

14. Mazurina A.V. (2006) Rekreatsionno-ozdorovitelnaya metodika na osnove stritbola v fizicheskom vospitanii studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Smolensk. 22 s

15. Ofitsialnyye pravila igry 3x3 (FIBA) http://streetball.in.ua/featured/214-pravila-usl-3h3.html

16. Platonov V.N. (2004) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i eye prakticheskiye prilozheniya. K.: Olimpiyskaya literatura. 808 s.

17. Timoshina I.N., Bogatova S.V., Shvetsova T.V. (2015) Planirovaniye protsessa sportivnoy podgotovki v stritbole. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. № 4. S. 17-20.

18. Shvetsova T. V. Soderzhaniye mnogoletney podgotovki studentov-sportsmenov massovykh razryadov. zanimayushchikhsya basketbolom 3 kh 3 (2017): diss... kand. ped. nauk: 13.00.04. GBOU VO Kubanskiy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kultury. sporta i turizma. 2017

19. Shvetsova T. V. (2014) Stritbol: istoriya i perspektivy razvitiya. V mire nauchnykh otkrytiy. № 11. (59). S. 4417-4426.

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 7450 1357 6977 (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 7450 1357 6977 (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.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 2 (108) 19

Підписано до друку 25.02.2019 р. Формат 60х84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 22,44. Обл.-вид. арк. 23,50
Наклад 300 прим. Зам. № 044.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26