

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Вісник
Прикарпатського
університету**

**Фізична культура
Випуск 14**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника
2011

Друкується за ухвалою вченої ради Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 2 від 25.02.2011 р.).

Журнал включено до переліку наукових фахових видань ВАК України, у яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт” (Постанова президії ВАК України від 14 жовтня 2009 р. №1–05/4).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ №12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Редакційна рада

В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, академік АПН України, проф.
Л.Е. Орбан	д-р психол. наук, проф.
В.І. Парпан	д-р біол. наук, проф.
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, чл.-кор. АПН України, проф.
С.М. Возняк	д-р філос. наук, проф.
В.Г. Матвіїшин	д-р філол. наук, проф.
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.
В.В. Луць	д-р юрид. наук, академік Правничої АН України, проф.
Д.М. Фреїк	д-р хім. наук, проф.

Редакційна колегія

Б.М. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)
Б.М. Шиян	д-р пед. наук, проф.
Ю.Т. Похолєнчук	д-р пед. наук, проф.
Т.В. Бойчук	д-р мед. наук, проф.
Г.А. Єдинак	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
М.В. Дугчак	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Т.Ю. Круцевич	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
К. Ободинський (Польща)	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Є. Рут (Польща)	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
І. Юнгер (Словаччина)	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
З.М. Остап'як	д-р мед. наук, проф.
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.
А.В. Цьось	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Б.П. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (відповідальний секретар) e-mail: lisovsky-bogdan@rambler.ru

Адреса редакційної колегії:

76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2011. Вип. 14. 144 с.

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

Newsletter of Precarpathian University. Physical culture. 2011. Issue 14. 144 p.

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

ВАЛЕОЛОГІЯ

ББК 74.580.055.5

УДК 378.1: 613

Ярослав Остафійчук,

Ганна Презлята, Богдан Мицкан

ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПОНЕНТА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

На підставі системного аналізу навчальних програм з гуманітарних та професійно орієнтованих дисциплін медичних закладів освіти другого рівня акредитації проведено їхню корекцію до потреб формування в майбутніх медичних працівників валеологічної культури та професійної компетентності.

Ключові слова: навчальні програми, корекція, валеологічна освіта.

На основании системного анализа учебных программ по гуманитарным и профессионально-ориентированным дисциплинам медицинских колледжей осуществлена их коррекция в соответствии с требованиями формирования у будущих медицинских работников валеологической культуры и профессиональной компетентности.

Ключевые слова: учебные программы, коррекция, валеологическое образование.

As a result of systemic analysis of the educational programs from humanitarian and the medical school is professional-guided of disciplines their correction in conformity up to the demands of formation at the future medical workers valeology of culture and professional competence is carried out.

Key words: the educational programs, correction, valeology education.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Валеологічна освіта дає важливу інформацію, яка відповідає за цілу низку актуальних питань сьогодення, а головне – якою повинна бути поведінка людини в умовах, зумовлених станом довкілля, побуту, професійної діяльності й дозвілля.

Спрямування валеологічної освіти задається вихідним рівнем валеологічних знань і культури, яка, на думку багатьох авторів, є однією з головних компонентів сучасного стилю життя в цивілізованому світі й дає відповідь, заради чого здійснюється валеологічна діяльність (світоглядні знання). Отже, валеологічна освіта – це інформаційний засіб валеологічної культури.

Проблемі валеологічної освіти присвячено значну кількість наукових досліджень як у гуманітарному, так і природничому напрямках [2; 4; 5].

Найбільш дослідженим є загальноекологічний аспект проблеми, якому присвячені роботи як вітчизняних, так і закордонних авторів [3; 6].

У публікаціях [6] стверджується, що дослідження валеологічної культури, яка базується на відповідних знаннях, – це перш за все виявлення ціннісного компонента в парадигмах й алгоритмах природоохоронної діяльності, реконструкція головних цінностей людського життя, які проявляються в результатах валеологічної діяльності особистості й суспільства.

Доведено [7], що сучасне суспільство має необхідний і достатній “набір” умов для забезпечення здорового (раціонального) способу життя, об’єктивно спрямованого на оптимізацію життєдіяльності людини й популяції в цілому (збереження здоров’я, відновлення фізичних, духовних і психічних сил, витрачених у процесі діяльності, створення умов для адекватних можливостей людини для трудової діяльності, надання засобів, необхідних для життєдіяльності, формування культурних норм та ідеалів життя, попередження стресових ситуацій у суспільстві, забезпечення раціональним харчуванням й позитивного емоційного стану тощо).

Як бачимо, у вищенаведеній схемі зафіксовані не тільки елементи здорового способу життя, але й діяльність, спрямована на соціокультурне перетворення людини, її фізичного й духовного стану. Проте суть валеологізації життя індивіда й суспільства

первинно знаходиться в площині переорієнтації медицини на валеологічні принципи функціонування.

Цього значною мірою можна досягнути шляхом валеологічної корекції навчальних програм у медичних закладах освіти як з гуманітарних, так і професійно орієнтованих дисциплін.

Мета роботи – розробити валеологічний компонент навчання для студентів медичних коледжів та інтегрувати його зі змістом гуманітарних і професійно орієнтованих дисциплін.

Методи дослідження. Для розв’язання поставленої мети застосовувалися такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, моделювання та систематизація.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Аналіз навчальної програми з культурології засвідчив, що кінцевими цілями цієї дисципліни є вміння студентів інтегрувати особливості культурних епох, їхні духовні цінності, аналізувати тенденції культурного розвитку України в різні історичні часи та визначити основні форми й напрями розвитку культури на перспективу. Проте в кінцевих цілях не значиться нічого про формування валеологічної культури як складової культури життя людини в XXI столітті, яка є важливим чинником переходу людства в цілому та українців зокрема на нову схему цивілізації, де домінуючою є валеологічна діяльність у широкому розумінні цього поняття (валеологічна культура виробництва, освіти, дозвілля тощо).

На нашу думку, у числі кінцевих і конкретних цілей “Культурології” необхідно визначити такі положення:

- визначити стан, форми та способи валеологізації індивідуального й суспільного життя;
- аналізувати світові й українські цінності здорового способу життя (конкретна ціль);
- трактувати поняття “культура здоров’я”;
- аналізувати ставлення до здоров’я.

Реалізація вищезазначених цілей можлива шляхом уведення таких валеологічних компонентів:

1) проблеми здоров’я й здорового способу життя в контексті української культури (змістовий модуль “Предмет і методологія теорії та історії світової культури”);

2) характеристика поняття “спосіб життя” як елемента культурологічної сфери індивідуума (змістовий модуль “Предмет і методологія теорії та історії світової культури”);

3) аналіз факторів, які впливають на ставлення до здоров’я (змістовий модуль “Українська культура як унікальне явище світової скарбниці духовних надбань людства”).

Щодо навчальної програми з анатомії та фізіології з патологією, то кінцеві й конкретні цілі необхідно доповнити такими:

- аналізувати здоров’я людини в тісному взаємозв’язку з факторами довкілля (фізичними, хімічними, біологічними);
- визначати вплив стресових чинників на здоров’я людини;
- доводити вплив тілобудови (конституції, складу тіла) на здоров’я людини;
- аналізувати чинники, які призводять до передчасного старіння і які сприяють довголіттю;
- визначати показники соматичного здоров’я;
- володіти методами валеометрії.

Досягнення вищезазначених цілей можна здійснити за допомогою інкорпорації в навчальну програму з анатомії та фізіології з патологією таких валеологічних складових:

1. Захисні ефекти адаптації до фізичних навантажень. Роль структурно-функціонального впливу адаптації в профілактиці серцево-судинних захворювань (змістовий модуль “Механізми відновлення порушених функцій”).

2. Вплив конституції та складу тіла на резистентність організму до впливу патогенних факторів на організм людини (змістовий модуль “Кров”).

3. Вплив рухової активності на процеси старіння й тривалість життя (змістовий модуль “Процес руху”).

4. Вплив аеробних можливостей організму на соматичне здоров’я людини (змістовий модуль “Процес кровообігу та лімфообігу, його патологія”).

5. Експрес-метод визначення рівня соматичного здоров’я за Г.Апанасенком [1] (змістовий модуль “Процес дихання та його патологія”).

Особливі можливості щодо формування валеологічного світогляду в студентів-медиків має навчальна дисципліна “Загальна гігієна з основами екології”. Уважаємо, що в цьому контексті кінцевими цілями повинні бути:

- характеристика поняття “фізичне здоров’я”;
- визначення чинників фізичного (соматичного) здоров’я;
- аналіз принципів раціонального харчування;
- характеристика поняття “екологічна культура” (побутова, виробнича, рекреаційна);
- аналіз впливу природних факторів на фізичне здоров’я й резистентність організму до дії патогенних факторів.

Досягнення вищеподаних цілей вимагає доповнення навчальної програми із загальної гігієни з основами екології такими темами:

- Функціональні резерви організму – основа соматичного здоров’я людини (змістовий модуль “Гігієна дітей і підлітків”).
- Факторна структура соматичного здоров’я людини (змістовий модуль “Гігієна дітей і підлітків”).
- Харчування – головний чинник фізичного й розумового розвитку, здоров’я та довголіття (змістовий модуль “Гігієна харчування”).
- Значення природних факторів у посиленні резистентності організму до патогенних впливів (змістовий модуль “Особиста гігієна”).

Суттєвої валеологізації потребує предмет “Фізичне виховання”. Під час реалізації завдань фізичного виховання студентів важливими є такі кінцеві цілі:

- характеризувати вікові й статеві норми рухової активності;
- визначати критерії гармонійності фізичного розвитку організму людини;
- здійснювати оцінку й самооцінку стану соматичного здоров’я;
- характеризувати порогові фізичні навантаження, які є головною умовою формування структурно-функціонального сліду адаптації;
- визначати термінові й довготривалі адаптаційні реакції організму до фізичних навантажень.

Реалізація цих цілей вимагає поряд із практичною діяльністю, спрямованою на вдосконалення функціональних резервів фізіологічних систем організму, також формування спеціальних знань на кожному практичному занятті.

Одна з провідних ролей у валеологізації медичної освіти повинна належати реалізації навчальної програми “Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу”. Із цією метою її необхідно доповнити такими валеологічними цілями і змістом, а саме:

- аналізувати превентивні засоби та методи щодо впливу патогенетичних чинників;

- визначати вплив негативних чинників на організм людини в умовах різних видів трудової діяльності;
- розробляти програми професійної реабілітації (усунення кумулятивних змін в організмі під впливом факторів професійної діяльності);
- аналізувати механізми впливу природних чинників, масажу та лікувальної фізичної культури на фізіологічні функції організму.

Досягнення вищеназваних цілей можливе шляхом корекції програми нижчеподаними темами валеологічного спрямування: “Превентивна медицина” (Змістовий модуль 1. Основи практичної діяльності медсестри); “Професійна діяльність та її вплив на організм людини”, “Професійна реабілітація” (Змістовий модуль 5. Участь медичної сестри в реабілітації терапевтичних хворих”).

Висновок

Аналіз навчальних програм медичних закладів освіти другого рівня акредитації засвідчив, що їхній зміст не достатньо відповідає вимогам щодо формування валеологічної компетентності майбутніх медичних фахівців.

Запропонована корекція змісту навчальних програм дозволить суттєво змінити як валеологічну свідомість і культуру, так і підвищити рівень професійної підготовки в напрямі превентивної медицини.

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров’я, 1998. – 248 с.
2. Блажей С. Понятие “здоровый образ жизни” и его место в медицинском познании / С. Блажей // Философские проблемы медицины и биологии. – К. : Здоров’я, 1990. – 328 с.
3. Боков В. А. Концепция всеобщего экологического образования и воспитания / В. А. Боков, А. Д. Сараев, И. Г. Черванев // Экологическое образование и его роль в обеспечении устойчивого развития Крыма : материалы науч. конф. – Симферополь, 1996. – С. 8–15.
4. Мицкан Б. М. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров’я / Б. М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2004. – Вип. 1. – С. 5–13.
5. Остафійчук Я. Ф. Шляхи валеологізації медичної освіти / Я. Ф. Остафійчук // Український медичний альманах. – 2004. – № 1. – С. 48–51.
6. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – С. Пб. : Питер, 2003. – 607 с.
7. Сараев А. Д. Валеологическая культура – основа здорового образа жизни / А. Д. Сараев // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2004. – № 2. – С. 11–14.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Дума З. В.

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 796.032
ББК 75.4

Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин,
Ольга Задорожна, Богдан Мицкан

СПАДКОЄМНІСТЬ ДАВНЬОГРЕЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІДЕЙ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У статті розглянуто питання спадкоємності давньогрецьких олімпійських ідей у сучасному суспільстві. Розкрито особливості їхнього прояву в Стародавній Греції як спонукальних чинників розвитку суспільства. Зроблено спробу зіставлення давньогрецьких олімпійських ідей з особливостями олімпізму як засобу формування особистості та гуманістичного способу життя в умовах сучасного суспільства.

Ключові слова: олімпійські ідеї, Стародавня Греція, сучасне суспільство.

В статье рассмотрены вопросы преемственности древнегреческих олимпийских идей в современном обществе. Раскрыты особенности их проявления в Древней Греции как побуждающих факторов развития общества. Сделана попытка сопоставления древнегреческих олимпийских идей с особенностями олимпизма как средства формирования личности и гуманистического способа жизни в условиях современного общества.

Ключевые слова: олимпийские идеи, Древняя Греция, современное общество.

This article is focused on the questions of the succession of the ancient Greek Olympic ideas in modern society. There were reviewed the features of their manifestation in the period of ancient Greece as motivating factors for the development of society. An attempt to compare the ancient Greek Olympic ideas with the peculiarities of Olympism as a means of forming identity and humanistic way of life in modern society was done.

Key words: olympic ideas, ancient Greece, modern society.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Спорту як одному з напрямів формування культури притаманний специфічний спектр функцій. Він виступає не лише як засіб виховання особистості, а й утворює складну модель соціальних відносин. У процесі спортивної діяльності відбувається формування системи ціннісних орієнтацій, розвиток мислення, вирішуються проблеми самовизначення та самоствердження особистості. Особливості формування загальної культури людства в сучасному житті засобами спорту розглянуто в дослідженнях низки авторів [1; 9; 17].

Реалізація функцій спорту в сучасному житті пов'язується багатьма фахівцями з розвитком олімпійського руху, який являє собою міжнародний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських цінностей відповідно до концепції олімпізму [4].

Олімпійський рух сучасності став визначним явищем у житті світового товариства. Деякі автори пов'язують це з відродженням і поширенням знань про історико-організаційні аспекти Олімпійських ігор, принципи та ідеали олімпізму, його місце в міжнародному спортивному житті, взаємозв'язках з іншими явищами суспільного життя [4; 8; 12].

Таким чином, поєднання спортивної, виховної, освітньої сторін із соціально-філософськими, економічними й політичними аспектами робить олімпійський спорт універсальним явищем та прикладом ефективного співробітництва в гармонійному розвитку людини [21].

У сучасному житті олімпізм є загальнолюдською цінністю та специфічним феноменом культури, витоки якого сягають часів Стародавньої Греції. Окремі дослідники зазначають, що сьогодні ідеї олімпізму трансформувалися в життєво необхідний філософський напрям, в основі якого знаходиться повага до загальних етичних принципів та поєднання спорту з культурою і мистецтвом [7; 20].

Таким чином, у сучасних умовах гостро постає питання вивчення особливостей давньогрецьких олімпійських ідей, які є спонукальними чинниками розвитку суспільства на сучасному етапі.

Метою дослідження є вивчення особливостей прояву давньогрецьких олімпійських ідей та історичних й особливостями олімпізму в умовах сучасного суспільства.

© Бріскін Ю., Пітин М., Задорожна О., Мищкан Б., 2011
ий аналіз та узагальнення, порівняння, історич-

Результати дослідження. Історичний період розвитку суспільства в Стародавній Греції характеризується великою кількістю досягнень у різних сферах життя людини, зокрема в науці, освіті, культурі, мистецтві та філософії. Зазначено [2; 14; 18], що велика увага приділялася розумовій та фізичній досконалості людини.

У теорії спорту цей період вважають надзвичайно цінним, оскільки одним із найбільших його досягнень є виникнення та еволюція феномену Олімпійських ігор [18].

Загальновідомим є те, що в суспільстві Стародавньої Греції сформувалося поняття “арете”, яке спочатку поєднувало такі якості, як сила та сміливість, а в подальшому охопило ще й благородство, вихованість і ввічливість [3; 14].

Велика увага в Стародавній Греції приділялася освіті, в основу якої було покладено синтез розумового та фізичного вдосконалення, втіленням яких стало поняття “калокагатія”. Низка авторів вказує, що у творах Платона й Арістотеля підкреслюється важливість трьох компонентів виховання: інтелектуального, музичного та фізичного [18; 25; 26].

Таким чином, для давньогрецького суспільства була характерна взаємодія спорту й мистецтва. Виявом цієї взаємодії були спортивні споруди (гімнасії, палестри, стадіони), які, окрім прямого призначення – проведення навчання та занять гімнастикою, виконували й естетичну функцію, оскільки являли собою шедеври тогочасного мистецтва [18].

Про значущість гуманістичних ідей, покладених в основу розумового та фізичного вдосконалення, у Стародавній Греції свідчить те, що людина, яка не вміла писати й плавати, греками вважалася “розумовою і тілесною калікою”. Відомі митці того часу критично ставилися до недосконалості особистості. Деякі дослідники стверджують [8; 18], що давньогрецький філософ Платон називав кульгавим кожного, у кого розум і тіло були розвинені непропорційно. Окрім цього, елліни вважали, що спочатку необхідно побудувати міцну посудину, а потім уже наповнювати її вином просвіти [14].

Для давніх греків були характерними схильність до суперництва та постійне прагнення бути першими. Є свідчення проведення різноманітних конкурсів серед музикантів і поетів, художників і скульпторів, філософів та ораторів. Існував навіть конкурс немовлят, найгарніше з яких отримувало нагороду. Таким чином, створювалась атмосфера справедливості, у якій людина могла продемонструвати свою майстерність, а перевага тіла й духу була поставлена вище, ніж походження й багатство. Тому, формуючи особистість, велику увагу приділяли впевненості, вірі у власні сили й можливості [18; 22].

Важливу роль у давньогрецькому суспільстві відігравала агоністика – принцип змагальності, який реалізувався в усіх сферах життя з метою досягнення результату, визнання, збільшення власного престижу й слави міст-полісів [5]. Це дозволяє стверджувати, що в суспільному житті того часу панувала атмосфера гострої конкуренції, змагальності й протиборства, яка була відображена в міфах, у яких боги Олімпу змагалися за право бути покровителями й захисниками міст [18; 24; 26]. Аналіз наукових досліджень, пов'язаний з вивченням творів багатьох поетів, зокрема Гомера та Гесіода, указує, що атлетика входила в усі сфери життя суспільства. Так, молоді люди активно займалися фізичними вправами; полководці й герої змагалися заради перемоги; натовпи народу

споглядали за змаганнями [3; 11]. Усе це спричинило бурхливий розвиток атлетичних змагань в Стародавній Греції. Олімпійські ігри в Стародавній Греції були організовані в місті Олімпі [10].
Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна, Богдан Мицкан. Спадкоємність давньогрецьких...

їхню основу покладено принципи чесної гри, самовдосконалення людини, поваги до інших, гармонії тіла, волі й духу. Проте до участі в Олімпійських іграх Стародавньої Греції допускалися лише вільнонароджені греки, жінкам заборонялось як безпосередньо брати участь в Олімпійських іграх, так і спостерігати за ними. Для них після закінчення Олімпійських ігор проводилися окремі змагання – Гереї. Відзначимо, що перед змаганнями атлети приносили клятву й обіцяли змагатися чесно, не порушувати правила та не використовувати заборонені методи для досягнення перемоги. За порушення правил було передбачено штраф, який витрачався на встановлення спеціальних статуй, що служили нагадуванням про порушення олімпійських принципів та ідеалів, грубі вчинки, які були несумісними з культурою давніх греків. Перемога на Олімпійських іграх розцінювалась як прихильність богів до атлета та міста, звідки він родом. Тому переможцям надавалися великі почесті, їх імена прославляли поети й митці [2; 3; 15].

Як стверджують окремі автори [25; 26], у творах Піндара підкреслюється важливість дотримання “Кодексу атлета”, зокрема те, що атлет повинен був поєднувати фізичну силу, атлетичну майстерність та добropорядність. Давні греки вважали гідною пошани лише перемогу, здобуту важким шляхом [18].

Ігри, що проводилися в Олімпії раз на чотири роки, поступово стали подією всегрецького масштабу. Терміни їх проведення за рідкісними винятками не змінювалися навіть під час великих війн. У цьому контексті слід згадати “екехейрію” – традицію, яка забороняла всім містам-державам воювати в період проведення ігор, коли найкращі спортсмени Стародавньої Греції мирно змагалися в Олімпії [8].

Таким чином, античні Олімпійські ігри являли собою одну з фундаментальних основ життя стародавніх греків і мали дуже міцні зв'язки з їхньою історією, традиціями, релігією, освітою, культурою й мистецтвом [3].

Проте слід зазначити, що атлетику Стародавньої Греції не оминули кризові явища: поступово вплив релігії зменшується; відбувається професіоналізація атлетики, що призводить до зростання травматизму; регламент ігор порушується все частіше; утрачаються поняття чесної гри та благородних змагань. Ці процеси були нерозривно пов'язані із суттєвими змінами в економічному, політичному та соціальному житті давньогрецького суспільства, що призвело до перегляду моральних цінностей та ідеалів, які були покладені в основу загальної культури давньогрецького суспільства [2; 3].

Поруч з тим, нівелююче значним історичним проміжком, який містить етапи еволюції суспільства, слід зазначити, що саме зі Стародавньої Греції бере свій початок формування концепції олімпізму, яке містить у собі фундаментальні принципи виховання людини [18].

Сьогодні, як і багато тисячоліть тому, спорт охоплює дуже широке коло гуманістичних, культурних, духовних цінностей, оскільки є засобом впливу на фізичні, психічні, духовні якості людини, починаючи від гармонійно розвиненої особистості, закінчуючи укріпленням мирних стосунків між народами та врегулюванням конфліктів. Він сприяє формуванню естетичної, моральної культури та культури спілкування. Таким чином, спорт є найпоширенішою формою культури сьогодення [1; 21].

Зокрема олімпійський спорт відіграє надзвичайно важливу роль у розвитку людського суспільства. Він є авторитетним міжнародним рухом з вагомою підтримкою світового співтовариства в умовах політичних, економічних, демографічних, екологічних та інших загострень [7]. Його принциповою особливістю є наявність змагальної діяльності та підготовки до неї, а основною метою – досягнення максимально можливого

результату в олімпійських видах спорту. У цьому контексті слід зазначити, що в сучасних умовах, як і багато віків тому, для людини притаманні дух суперництва, прагнення до вдосконалення та демонстрації своєї майстерності. Тому гуманістичний потенціал спорту постає як формула пошуку людиною своєї суті, шляхів подолання самого себе, що вимагає постійного творчого пошуку нових засобів і методів [12]. Незважаючи на багато відмінностей між сучасним спортом та атлетикою Стародавньої Греції, спільною залишається можливість реалізації власного потенціалу на спортивній арені [18].

Сьогодні Олімпійські ігри є найпопулярнішими та наймасштабнішими спортивними змаганнями у світі. Вони викликають значну увагу вболівальників, спортивних діячів, громадських організацій та міжнародних засобів масової інформації. До участі в них залучаються, на відміну від античності, представники з понад 200 країн, а за їх ходом та результатами стежить понад 3,5 млрд чоловік. Соціальний престиж і популярність видатних спортсменів іноді перевершують престиж представників мистецтва, науки, літератури. Олімпійці, як і в давнину, є гордістю нації [21]. Дотримання ритуалів античної Греції, зокрема естафети олімпійського вогню, церемоній відкриття й закриття Олімпійських ігор, нагородження переможців, урочиста клятва спортсменів і суддів, є свідченням спадкоємності традицій та ідеалів, які, пройшовши кілька тисячоліть, є актуальними й у наш час, хоча постають у дещо вдосконаленій та адаптованій до сьогодення формі [18].

Олімпійські ігри реалізують можливість в урочистих умовах переконливо довести світовій спільноті виховну основу олімпійської ідеї. У зв'язку із цим слід зазначити, що поняття "олімпізм" було введено П'єром де Кубертенем як своєрідний вид "релігії", завданням якої було втілення в сучасних умовах олімпійських ідей давніх греків. Олімпізм, як і в давнину, поєднує спорт із культурою та освітою, створюючи особливий світогляд, своєрідну філософію життя за допомогою специфічних засобів [22].

Однак сьогодні в спорті, а особливо в його формі, спрямованій на вищі досягнення, як і в період Античності, спостерігаються й негативні прояви. До таких явищ, які мали місце ще за часів Стародавньої Греції (жорстокість, агресивність, професіоналізація, комерціалізація, порушення моральних норм), додалися нові, сформовані під впливом сучасних умов (уживання допінгів, політизація, вплив будівництва спортивних споруд на довкілля тощо). Деякі автори [12; 20] вважають, що за певних обставин це може призвести до зменшення значущості гуманістичних цінностей у житті суспільства. Напрямом подолання цього, на їхню думку, є формування специфічного світогляду людини засобами спорту.

Проте, незважаючи на негативні аспекти, історія сучасного олімпійського руху свідчить про те, що ідеали, покладені в основу Олімпійських ігор Стародавньої Греції, є актуальними для людства на різних етапах його еволюції. Боротьба за ці ідеали не лише дозволила відродити Олімпійські ігри, але й зробила олімпійський спорт виключно популярним явищем, що охоплює всі континенти й країни і є своєрідним феноменом суспільного життя світового співтовариства [12; 18].

Таким чином, аналіз особливостей прояву давньогрецьких олімпійських ідей та зіставлення їх із сучасною концепцією олімпізму дозволяє провести окремі паралелі. Вони полягають у спрямованості спорту на виховання гармонійно розвиненої особистості, здатної максимально реалізувати власний потенціал; формування гуманістичного способу життя соціуму та специфічного світогляду, що стає можливим за умови тісного взаємозв'язку олімпізму з різноманітними сферами життя; установа дружніх стосунків між країнами, у той час як Олімпійські ігри є засобом демонстрації виховної основи олімпійської ідеї.

Висновки

1. Спорт є невід'ємною частиною сучасного суспільства, що відображає його культуру та практику фізичної культури. Рівень розвитку пер'шочинний в історії людства.
Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна, Богдан Мицкан. Спадкоємність давньогрецьких...

роль у встановленні мирних відносин між різними країнами, збереженні та зміцненні здоров'я людей, їхнього фізичного вдосконалення, формуванні особистості, пробудженні активності, прагненні до розвитку власних можливостей та отримання нових знань.

2. Спадкоємність давньогрецьких олімпійських ідей є свідченням того, що спорт повинен бути не самоціллю, а лише засобом, що підпорядковується меті гармонійного, послідовного, врівноваженого й досконалого формування особистості та гуманістичного способу життя суспільства в умовах мирного світового товариства.

3. У сучасному суспільстві помітно зросла роль олімпійського руху, етичних цінностей олімпізму. Гуманістичний потенціал олімпійського руху постає ідейною й моральною основою концепції освіти та виховання сучасної молоді.

Перспективи подальших досліджень. Заплановано використання матеріалів дослідження для розробки анкети, спрямованої на визначення рівня знань з олімпізму спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

1. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Апциаури Л. Ш. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 12–14.
2. Билинский Б. Древнегреческие агонии: превосходство телесности и восхищение интеллектом / Б. Билинский ; сокр. пер. Столярова В. И. // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – № 3. – С. 317–339.
3. Бубка С. Н. Древнегреческие истоки олимпизма / С. Н. Бубка // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 3–8.
4. Булатова М. Енциклопедія олімпійського спорту України / М. Булатова, П. М. Азарченков, Ю. А. Бріскін. – К., 2005. – 388 с.
5. Волошин А. П. На Олімпійській хвилі / А. П. Волошин. – К., 2008. – 448 с.
6. Галевич В. О. Вплив фізичної культури і спорту на моральність студентів / В. О. Галевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. – Луцьк, 2009. – Т. 2. – С. 3–7.
7. Гилюн Л. В. Сучасні тенденції розвитку міжнародного олімпійського руху через відповідні структури: основні напрямки та перспективи / Гилюн Л. В., Філенко В. М. // Олімпізм як філософія життя та мислення : зб. матеріал. Всеукр. наук.-практ. конф. до 95-річчя Полтав. держ. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПДПУ, 2009. – С. 33–39.
8. Гринів О. Погляди античних мислителів на фізичну культуру та Олімпійські ігри / Гринів О., Окопний А. // Спортивна наука України. – Л., 2011. – № 4. – С. 22–30.
9. Зинюк А. В. Візуальна репрезентація спорту / Зинюк А. В. // Методологія, теорія і практика соціального аналізу сучасного суспільства. – 2010. – № 16. – С. 551–554.
10. Кравчик З. Спорт и современные образцы культуры / Кравчик З. ; сокр. пер. Столярова В. И. // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – № 2. – С. 126–134.
11. Ларшина Н. В. О мифах, порожденных спортом как социокультурным феноменом / Н. В. Ларшина // Философские науки. – 2005. – № 5. – С. 102–114.
12. Лубышева Л. И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 23–25.
13. Лукашук В. І. Консолідуєча функція спорту у сучасному суспільстві / В. І. Лукашук // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. – Х., 2009. – № 844. – С. 235–239.
14. Никитюк Е. В. К развитию представлений об идеальном человеке в греческой литературе V–IV вв. до н. э. : Понятие и образ / Никитюк Е. В. // Вестник СПбГУ, 1994. – № 2. – С. 111–116.
15. Остапова О. О. Олімпійські ігри – погляд з культури античності до сучасності / Остапова О. О. // Олімпізм як філософія життя та мислення : зб. матеріал. Всеукр. наук.-практ. конф. до 95-річчя Полтав. держ. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПДПУ, 2009. – С. 105–112.
16. Пилюян Р. А. Спорт – вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество / Пилюян Р. А., Суханов А. Д. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 7. – С. 16–19.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

18. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2 кн. / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2010. – Т. 1. – 732 с.
19. Самойлов А. Агон, противостоящий агонии / Самойлов А. // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – № 3. – С. 340–346.
20. Сараф М. Я. Спорт в культуре XX века (становление и тенденции развития) / Сараф М. Я. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 5–12.
21. Столяров В. И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы / Столяров В. И. // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 1 : Исторические и теоретико-методологические основания. – М. : СпАрт РГАФК, 1997. – С. 84–209.
22. Тягло Т. О. Олімпізм як філософія освіти / Т. О. Тягло // Олімпізм як філософія життя та мислення : зб. матеріал. Всеукр. наук.-практ. конф. до 95-річчя Полтав. держ. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. – Полтава : ПДПУ, 2009. – С. 142–146.
23. Хавин Б. Н. Все об олимпийских играх [Текст] : справочник / Б. Н. Хавин. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 607 с.
24. Чесноков Н. Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения / Чесноков Н. Н., Мельникова Н. Ю. // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – № 1. – С. 20–30.
25. Шанин Ю. В. Герои античных стадионов / Шанин Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 141 с.
26. Шанин Ю. В. Олимпийские игры и поэзия эллинов / Шанин Ю. В. – К., 1980. – 184 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Тягур Р. С.

УДК 94 (477.89/. 86): 796.5: 908

ББК 75.1

Ярослав Луцький,

Василь Луцький

ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА В МОЛОДІЖНИХ СПОРТИВНО-ПОЖЕЖНИХ ТОВАРИСТВАХ У МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД

На основі джерельної бази встановлено, що найбільший розвиток туристично-краєзнавча робота в молодіжних спортивно-пожежних товариствах “Сокил”, “Січ”, “Луг” отримала у 20–30 рр. ХХ ст. у Галичині.

Ключові слова: туристично-краєзнавча робота, екскурсія, мандрівки.

На основе научных источников установлено, что наибольшего развития туристическо-краеведческая работа в молодежных спортивно-пожарных обществах “Сокил”, “Сич”, “Луг” достигла в 20–30 гг. ХХ в. в Галичине.

Ключевые слова: туристическо-краеведческая работа, экскурсии, походы.

On the basis of scientific publications it is shown that tourist regional land activity of such fire-sporting organizations as “Sokil”, “Sich”, “Lug” in 20–30s of XXth century in Galicia achieved the top of own activity.

Key words: tourist regional activity, excursion, walking.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Туристично-краєзнавча робота є вагомим чинником культурно-просвітницького та патріотичного виховання учнівської молоді.

У науковій літературі часто піднімаються питання про діяльність молодіжних спортивно-пожежних товариств “Сокил”, “Січ”, “Луг” у 20–30 рр. ХХ ст., зокрема, це праці І. Андрухива (1992), О. Вацеби (1997), Б. Трофимьяка (1997) та ін., у яких розглянуто спортивну й культурно-просвітницьку діяльність української молоді.

Мета роботи – розкрити зміст туристично-краєзнавчої діяльності у спортивно-пожежних товариствах “Сокил”, “Січ”, “Луг” у 20–30 рр. ХХ ст.

Методи дослідження базуються на принципах історизму й об’єктивності, входять до загальнонаукових методів аналізу й синтезу, спеціальних проблемно-хронологічного та порівняльно-історичного методів дослідження.

Результати дослідження. Незважаючи на те, що “Сокіл” у Першу світову війну втратив більше 10 відсотків людей і матеріальних цінностей, старшина “Сокола-Батька” уже в перші повоєнні роки зуміла відновити спортивно-масову роботу. Так, 26 лю-

Ярослав Луцький, Василь Луцький. Туристично-краєзнавча робота в молодіжних спортивно-пожежних...

демичної гімназії “Аматори”, “Лотос”, “Чайка” та реальної гімназії “Лев” і “Степ”. Це дало змогу вже до серпня 1922 р. у всіх великих містах краю – Львові, Перемишлі, Терта інших – відновити діяльність спортивних щих шкіл [2, с.67].

26 березня 1922 р. у Львові з ініціативи старшини “Сокола-Батька” відбулася нарада представників спортивних товариств краю – “Україна” (Львів), “Поділля” (Тернопіль), “Сянова Чайка” (Перемишль), “Скала” (Стрий), “Буй-Тур” (Станиславів), на якій був створений “Союз спортових товариств, клубів і поодиноких гуртків цілого краю” (з 1926 р. – Український Спортивний Союз).

Улітку 1923 р. у Львові відбулися перші повоєнні масові змагання – “Запорізькі ігрища”, а в жовтні 1924 р. був створений “Карпатський Лещетарський Клуб”.

Значну увагу приділяла сокільська старшина навчання інструкторів пожежної справи та вчителів руханки. Зокрема, 9–14 травня 1922 р. у Львові відбулися перші повоєнні пожежні курси, у яких взяло участь 50 чоловік. Крім пожежної справи, учасники курсів проходили навчання з руханки при домівці “Сокола-Батька”.

“Сокіл” тісно співпрацював з іншими товариствами та організаціями. Так, у червні 1925 р. він спільно з Українським спортовим союзом та “Пластом” проводив “Дні українського спорту” на VI Запорізьких іграх у Львові. На ці ігри було вперше запрошено українську команду з Чернівців, яка взяла участь у змаганнях з легкої атлетики й “копаного м’яча” (футбол) [15, с.37].

Велика увага в “Соколі” приділялася національному вихованню. Проводилися різноманітні святкові дійства у зв’язку з визначними історичними подіями. Наприклад, 1927 р. у Станиславові відбулося перше повоєнне повітове сокільське свято, присвячене 10-й річниці утворення Української Центральної Ради та проголошення I Універсалу, а в 1932 р. – повітове свято, у якому взяло участь 1 826 сокільських спортсменів і понад 10 000 глядачів [17, арк.14].

1928 рік був проголошений “Роком Героїв Українського народу”, оскільки виповнювалося 10 років від проголошення самостійності УНР (III Універсал від 22 січня 1918 р.), трагічної битви під Крутами (29 січня 1918 р.), Листопадового Зриву та проголошення ЗУНР.

1931 року в Речі Посполитій вийшов закон про товариства, згідно з яким їм заборонялося займатися політичною діяльністю та залучати до своїх лав шкільну молодь віком до 18 років. Спортивну роботу дозволялося проводити тільки при погодженні з Польським державним відділом із фізичного виховання та військової підготовки. Проте навіть у таких несприятливих умовах члени “Сокола” продовжували свою діяльність, у тому числі й просвітницьку.

З травня до вересня 1932 р. проводилися повітові Сокільські свята, приурочені різним історичним подіям. Вони відбулися майже в кожному повіті, а найбільш масовими були в Стрию (865 учасників і понад 10 тис. глядачів), у Станиславові (близько 1 600 учасників і понад 15 тис. глядачів), та особливо масовим було Третє краєве Сокільське свято, у якому взяло участь понад 6 тис. учасників, із них 1 826 сокільських спортсменів [13, с.3].

З 1934 р. молодіжне товариство “Сокіл” спільно з “Просвітою” почало проводити “Свято весни” та “Свято молоді”. У цих святах узяло участь понад 3 тисячі їхніх членів з усієї Галичини. Зазначимо, що святкування ювілейних дат – істотна складова народ-

них традицій – є потужним виховним чинником, що діє на рівні емоційно-диспозиційних основ психіки особистості.

Цього ж року відбувся збір усіх осередків “Сокола”, де розглядалися такі питання: “Духовне виховання нації і молоді” та “Фізичне виховання молоді”. Водночас було окреслено напрями роботи з молоддю. Головними з них було визнано самовиховання й самоосвіту. Крім того, на конференції зародилась ідея участі команди в XI Олімпійських іграх, які мали відбутися 1936 р. у Берліні. Великий внесок у теорію і методику виховання української молоді зробив Український Жіночий Конгрес (УЖК), який відбувся в червні 1934 р. у Станиславові. На ньому були прийняті резолюції, пов’язані з краєзнавчо-туристичною роботою, а саме: “У справах національного виховання” та “У справах фізичного виховання”. Особливістю цих документів було те, що вони не лише теоретично декларували загальні педагогічні положення, але й окреслювали шляхи їхньої реалізації. Наприклад, УЖК визнавав, що “фізичне виховання не є ціллю для себе, тільки засобом до всебічного виховання людини, зокрема до вироблення характеру та зміцнення тіла”, а вчителям руханки необхідно було розробити “план, систему й методи фізичного виховання” [13, с.124].

У травні–липні 1935 р. “Сокіл-Батько” спільно з осередками “Просвіти”, “Каменярів” та Українського Спортивного Союзу провели повітові свята “Свято весни” та “Свято молоді”. Так, у “Святі молоді”, яке відбулося в Станиславові 29–30 червня, узяло участь близько трьох тисяч соколів зі всієї Галичини [18, арк.205]. У перший день свята, 29 червня, відбулася науково-практична конференція, на якій були обговорені такі важливі питання, як “Духовне виховання нації і молоді”, “Кооперативна ідея”, “Жіноцтво й молоде жіноцтво в громадянській праці”, “Фізичне виховання молоді” та інші.

У листопаді 1935 р. у Львові відбувся Перший Український Педагогічний Конгрес (ПУПК). На ньому велика увага приділялася національному вихованню. ПУПК визнав, що “метою національного виховання української молоді є всебічна підготовка її до здійснення найвищого ідеалу нації, до чинної творчої участі в розбудові духовної й матеріальної культури, а через неї до участі в уселюдській культурі”, а для цього необхідно “плекати знання рідної духовної й матеріальної культури, розвивати ідею української духовної й культурної соборності, національної єдності, затіснювати зв’язки з рідним народом, прищеплювати любов до рідного краю” [9, с.254].

Розуміючи можливості мандрівництва та краєзнавства у вихованні підростаючих поколінь, ПУПК закликав впливати на батьків для того, щоб вони усвідомлювали цінність родинних будинків і таборів для своїх дітей. Адже в оселях і таборах засобами туризму й краєзнавства проводилося національно-патріотичне, естетичне, екологічне, фізичне й трудове виховання тисяч молодих українців.

У 1935 р. товариство “Сокіл” було масовим молодіжним товариством і в ньому було 233 осередки, які нараховували 22 474 дійсних членів. “Сокіл” по-різному діяв у селі і в місті. У містах основна увага приділялася спорту, а в селах головним завданням було надання допомоги при пожежах та інших природних стихіях. Крім того, для молоді постійно організовуються екскурсії та мандрівки з метою ознайомлення її з рідним краєм [1, с.18].

Найбільш значною подією 30-х рр. ХХ ст., яка мала політичне й виховне значення, було намагання старшини “Сокола-Батька” домогтися участі спортивної команди українців Галичини в XI Олімпійських іграх, які повинні були відбутися в серпні 1936 р. у Берліні. Із цією метою впродовж 1935 р. “Сокіл-Батько” через свого представника в Мюнхені М.Масюкевича вів переговори з Міжнародним олімпійським комітетом. Позитивне вирішення цього питання, безперечно, піднесло б не тільки авторитет “Сокола-Батька”, але й престиж української нації на міжнародній арені. Однак переговори закінчилися безуспішно, позаяк українці Галичини не змогли представляти Украї-

ну як державу. Окрім того, на участь в Олімпійських іграх не давав дозволу Національний олімпійський комітет Польщі.

Проте ця відмова не похитнула надії, що українці як самостійна команда колись усе таки візьмуть участь в Олімпійських іграх. Це підтвердження готовності українців Ярослав Луцький, Василь Луцький. Туристично-краєзнавча робота в молодіжних спортивно-пожежних...

ла-Батька” провела у вересні у Львові на своєму стадіоні молодіжну спартакіаду своїх членів, у якій взяло участь понад 3,5 тис. чол. У цій спартакіаді перше місце в плаванні на 100 м і бігу на 400 м посів старший пластун Роман Шухевич (головнокомандувач УПА, помертньо Герой України) [11, с.5].

На початку 1937 р. команда “Сокола-Батька” стає членом Українського Спортивного Союзу (УСС) і бере участь у всіх видах змагань, які він проводив.

Слід звернути увагу на те, що розвиток українських спортивних товариств проходив у дуже складних суспільно-політичних умовах. У вересні 1930 р. польська влада заборонила діяльність молодіжної організації “Пласт”. Тоді багато його членів перейшло до лав “Сокола”. Усі колишні пластові табори, їхнє майно та спорядження стали власністю “Сокола”.

Керівники-вихователі під час занять наставляли юних “соколів” уміти читати карту та визначати сторони світу. У походах потрібно навчитися розкладати намет і розпалювати вогнище. Це сприяло кращій підготовці з туризму.

Слід зазначити, що на той час навіть одноденні мандрівки за протяжністю та за денним навантаженням були вдвоє більші, ніж сучасні. Для того, щоб подолати понад 50 км за день, потрібна була відмінна фізична підготовка та хороші знання з туризму. Я.Микитюк згадував, що “Соколи” зі Станиславова “інтенсивно робили далекі (сорок і більше км) прогульки в терен. У неділю була заповіджена збірка о 6-ій годині у парку при вулиці Липовій (нині Шевченка). Наша траса на той день була призначена через село Загвіздя, лісами до села Вістова коло Калуша і назад. Провідником у цій мандрівці був член управи сокільського гнізда і виховник у Станіславі, в майбутньому командир УПА – «Північ» Д.Клячківський (Клим Савур. – *Я.Л.*)” [7, с.305].

Починаючи з 1927 р., всі сокільські осередки в основному проводили мандрівки “в липні й серпні, по кілька разів протягом літа. Зазвичай “соколи” вибиралися вранці – дехто ровером (велосипедом. – *Я.Л.*), дехто пішки, й мандрували дорогами й доріжками” [8, с.403]. Крім пішохідних та велосипедних мандрівок, усе більш популярним ставав лижний туризм. Щорічно відбувалися численні прогулянки на лижах членів “Сокола” по всій Галичині.

При “Соколі-Батьку” у Львові існувала спортивна секція, яка мала відділи пішохідного та водного туризму. Відповідальним за пішохідний туризм був М.Тріль, за водний – В.Сав’як. Крім того, в “Соколі” була лижна секція, яка займалася лижним туризмом, та секція наколесництва, що розвивала велотуризм. Усі ці секції проводили одноденні й багатоденні мандрівки. Так, 18 липня 1934 р. відбулася тритижнева водна мандрівка шести учасників під керівництвом В.Сав’яка на трьох каяках (тип човна. – *Я.Л.*). Маршрут їхньої подорожі проліг по р. Стир до р. Прип’ять й уверх по ній до м. Пінськ. Протяжність маршруту – 486 км. У 1935 р. В.Сав’як та вісім учасників здійснили водну мандрівку на каяках по р. Буг до Владова, а потім – на озеро Владовське. Протяжність маршруту становила 365 км [3, с.7].

Щорічно спортивні секції “Сокола” звітувалися за минулий рік. Наприклад, у звіті за 1934 р. зазначено, що тільки у Львові було проведено тринадцять пішохідних, три водні та три лижні мандрівки.

Зазначимо, що кожний сокільський осередок за рік мав обов’язково провести хоча б одну мандрівку. Для обліку подорожей старшина “Сокола-Батька” постановила, що на всі мандрівки потрібно мати підтвердження, засвідчені товариством “Просвіта”. На-

приклад, учасники сокільського гнізда з Хирова у 1937 р. стали учасниками лижної мандрівки до Білича Великого, де в місцевій “Просвіті” взяли посвідчення про здійснену подорож, а “соколи” з Тернополя провели лижну мандрівку до с. Березовиця Велика. Під час мандрівок проводилася культурно-просвітницька та спортивна робота. Так, сокільська лещетарська секція зі Львова 1938 р. влаштувала кілька мандрівок до ближніх сіл, щоб надати допомогу місцевим членам товариства. Зокрема, під час лижної подорожі до с. Грибович мандрівники допомогли провести змагання з лижних перегонів місцевим “Соколам”.

У 1938 р. спортивна, туристично-краєзнавча та культурно-просвітницька діяльність “Сокола” дещо пішла на спад. Це було зумовлено головним чином подіями в Чехії й на Закарпатті. Воєводські управління заборонили впродовж 1938 р. проведення будь-яких масових заходів, у тому числі IV Сокільського свята, повітових свят, спортивних змагань тощо. Крім того, львівський воєвода своїм розпорядженням у 1938 р. віддав площу “Сокола-Батька” (стадіон) для потреб польської армії.

Треба підкреслити, що сокільські осередки дали поштовх культурно-освітньому рухові українського населення Галичини, особливо в сільській місцевості, через запровадження уроків фізичного виховання в школах, створення перших секцій та гуртків, стали піонерами туризму в Галичині. М.Грушевський писав, що “за двадцять літ свого існування «Соколи» наші з «Січами» багато зробили для організування української людности в Галичині. Заложені міцні підвалини, на котрих може пильно й успішно поступатися організація і далі вперед” [4, с.12].

Після припинення діяльності товариства “Січ” у 1925 р. її традиції продовжувало пожежно-руханкове товариство “Луг”, головне завдання якого полягало у вихованні української молоді в національному дусі, сприянні народному духовному відродженню. Організаційна структура цього товариства була така сама, як у “Соколів”.

Поодинокі осередки становили Повітові Луги, які входили на правах колективних членів до Великого Лугу. Загальне керівництво здійснювала Центральна Рада Лугів у Львові. Один раз на три роки проводилися звітні збори в осередках та відбувався Великий Луговий З’їзд. Старшина місцевого лугового осередку складалася з голови, заступника, скарбника, господаря, писаря і чотирьох керівників пожежних відділів.

Однострої в луговиків-мужчин склалися з військового покрою гімнастерки-френча, кашкета-петлюрівки, чорних або кольору хакі штанів, сорочки-вишиванки, черевиків і топірця. Дівчата носили національні однострої [16, с.39].

Лугова старшина через часопис “Вісті з Лугу” допомагала місцевим осередкам у плануванні роботи на кожний місяць. Так, на жовтень–листопад 1926 р. пропонувалося:

“1. Улажувати сходини щонеділі і свята. На сходинах посвятити пів години на вправи сикавкою, а другої півгодини – на руханкові вправи. Решту часу ужити на відчити, читання часописів, книжок, гутірок (бесід), гру в шахи, доміно і т. п.

2. Котрий «Луг» досі не уладив свята-фестину, нехай зробить це якнайшвидше.

3. В дощевий час замість вправ уладити гру в доміно, шахи, товариські гри, забави, хор, відчити і т. п.

4. В погідну неділю або свято вибиратись зараз по обіді з цілим Луговим товариством на прогулянку до лісу, або до історично-пам’яткових місцевостей” [10, с.14].

Такі плани роботи активізували діяльність місцевих осередків, оскільки в них відчувалася нестача творчої інтелігенції. Крім того, лугова старшина систематично проводила курси-навчання для провідників лугових осередків, на яких вивчалася пожежна справа, гімнастичні й загальнофізичні вправи, організаційна робота, читалися лекції з історії України та з історії української літератури. Перші такі курси відбулися в травні 1926 р. у Львові, на яких навчалося 40 чоловік із Львівського, Бібрського, Жовківсько-

го, Городоцького, Сокальського, Рогатинського, Зборівського, Перемишлянського та Коломийського повітів [16, с.5].

З 1925 р. проводяться регулярні “лугові” повітові свята, присвячені різним визначним датам у житті українців. Цього ж року у Львові почали діяти постійні курси для підготовки інструкторів, які згодом працювали в осередках товариства “Луг” по всій Галичині.
Ярослав Луцький, Василь Луцький. Туристично-краєзнавча робота в молодіжних спортивно-пожежних...

мандрівки. Часопис “Вісті з Лугу” за 1926 р. рекомендував кожному осередку в неділю або свято проводити прогулянки та екскурсії до лісу або до історичних місць [10, с.14]. Упродовж 1928–1930 рр. товариство організувало багатоденні мандрівки по Бескидах, Горганах та Чорногорі. Ці мандрівки були масовими. У деяких подорожах брало участь до 60 учасників.

“Луг” був найбільшим спортивно-пожежним товариством у Східній Галичині. Про це свідчить те, що 1932 року в товаристві було 1 189 осередків, у яких нараховувалося 40 тисяч осіб. Керівництво здійснювала Центральна Рада, яка знаходилася у Львові. Велика увага в діяльності “Лугу” приділялася культурно-просвітницькій роботі через різні курси для молоді.

Незважаючи на перешкоди з боку урядових властей та окремі внутрішні конфлікти, товариство зуміло за короткий час своєї діяльності дійсно стати Великим Лугом, який оберігав українську молодь й українське громадянство від великодержавної політики польських урядових кіл.

Не втратило своїх позицій Лугове товариство і в 30-х рр. ХХ ст., хоча на перших порах доводилося терпіти напади з боку урядових властей. Але вже з травня 1933 р. товариство проводить низку патріотично-виховних заходів, що посприяли відновленню його популярності та авторитету серед українського громадянства в цілому та молоді зокрема. Так, 28 травня 1933 р. луговики взяли участь у відкритті пам’ятника І.Франку на його могилі, провели в серпні свято пам’яті І.Мазепи та “День скорботи”, приурочене голодомору на Радянській Україні [18, арк.205].

У серпні 1933 р. відбулися повітові та краєве Лугове свято у Львові, приурочене 20-й річниці вимаршу Українських Січових Стрільців на першу світову війну. Під час цього крайового свята відбулося урочисте посвячення “Лугового Городу”, обладнаного силами луговиків Львова та навколишніх сіл [16, с.6].

Відповідно до закону “Про товариства” та розпорядження Львівської Шкільної Кураторії “У справах позашкільних виступів молоді початкових шкіл” від 26 травня 1933 р. “Луг” перейменовується на Українське руханково-спортове товариство “Луг”. Основним змістом його роботи було визначено фізичне й моральне виховання молоді, що конкретизувалося в завданнях:

“ а) розширювати і пропагувати фізичне виховання і спорт. В тій цілі улаштовувати тренінги, пописи, лекції і вести руханково-спортові курси для молоді нище 16 літ;

б) розвивати культурно-освітню діяльність та в тій цілі улаштовувати відчити, курси, театральні вистави, концерти, краєзнавчі прогульки, вести бібліотеки і читальні;

в) видавати часописи і підручники, присвячені спортові, руханці і освіті” [12, с.8].

Треба звернути увагу на те, що лугові осередки тісно співпрацювали з “Просвітою”, “Рідною школою”, “Відродженням”, “Союзом Українок” та іншими українськими громадськими товариствами.

Останньою важливою акцією історико-патріотичного виховного спрямування стало свято посвяти Лугового прапора, яке відбулося 18 вересня 1938 р. Це був прапор Львівської Повітової “Січі”, під яким відбувалися Січові свята Львівської Повітової “Січі”. Його переробили під прапор Лугового товариства. Він був малинового кольору, обшитий по краях жовто-синіми трикутниками. На лицьовому боці прапора був зображений герб, поділений на три частини: в одній було вишите зображення Архістратига

Михайла – герб Києва, у другому золотий лев – герб Львова, а під ними емблема лугу – кущ калини – як символ України. З другого боку на прапорі був витканний козак, а під ним девіз “Лугу” – “Добро батьківщини – найвищий наказ”. Прапор кріпився до древка, на кінці якого знаходився білий бунчук і широка голуба стрічка з жовтим написом “Великий Луг” [6, с.7].

1934 року єпископ Г.Хомишин у м. Станиславів створив молодіжне релігійне товариство “Скала”, яке мало на меті християнське виховання молоді та “... видання книжок, часописів, урядження різних відчитів, закладання читалень, устроювання концертів, вистав, прогулок, релігійних і народно-культурних свят і зібрань” [5, арк.25]. Це товариство було за кількістю незначне й у ньому туристично-краєзнавчій роботі приділялося мало уваги.

Висновки

1. Таким чином, молодіжне товариство “Сокіл” уперше започаткувало розвиток масового фізичного руху в Галичині. Усі його осередки дали поштовх до культурно-мистецького руху серед українського населення, особливо в сільській місцевості, що мало велике значення в збереженні та примноженні української культурної спадщини в умовах національного гноблення польською владою. Вони ефективно сприяли фізичному й естетичному вихованню молоді.

2. Товариство “Луг” зробило значний внесок у збереження української духовної спадщини, захищало українську мову, історію, культуру від спроб польських правлячих кіл припинити їхній розвиток і позбавити галицьких українців історичних коренів. Крім того, вони вперше намагалися втілити на практиці ідею про недопустимість передчасної політизації шкільної молоді й здійснювали виховний процес, виходячи з потреб держави та історичного моменту.

3. Отже, специфіка туристично-краєзнавчої діяльності в молодіжних спортивних товариствах полягала в тому, що ця робота мала на меті не тільки оздоровлення, фізичний розвиток молоді, але й конкретні, виразно визначені освітньо-виховні результати. Безпосереднє знайомство з матеріальною й духовною культурою народу, з природою рідного краю стимулювали любов до Батьківщини, до духовних і культурних цінностей.

1. Андрухів І. Українські молодіжні товариства Галичини / І. Андрухів. – Івано-Франківськ, 1995. – 71 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
3. Гайдучок С. Країна тисячі озер / С. Гайдучок // Наша Батьківщина. – Львів, 1939. – Ч. 4. – С. 7.
4. Грушевський М. Сучасне сокілство й наука нашої минувшини / М. Грушевський // Громадський вісник. – Львів, 1923. – 17 січня. – С. 10–12.
5. ДАІФО, ф. 2, оп. 3, спр. 319. Листування із Станиславівським повітовим староством про затвердження статуту товариства “Скала” в Станиславі 5 березня 1934 – 29 серпня 1934 р., арк. 25.
6. Історія Лугового прапору // Діло. – Львів, 1938. – 17 вересня. – С. 7.
7. Микитюк Я. Дмитро Клячківський, командир УПА-Північ, Клим Савур / Я. Микитюк // Альманах Станиславівської землі : з матеріалів до історії Станіслава і Станіславщини : у 2 т. – Нью-Йорк ; Торонто ; Мюнхен, 1975. – Т. 2. – С. 305–308.
8. Палій М. У мандри, мандри / М. Палій // Збаражчина. – Нью-Йорк ; Париж ; Сідней ; Торонто, 1980. – Т. 1. – С. 403–406.
9. Перший Український Педагогічний Зїзд у Львові // Шляхи навчання і виховання. – Львів. – 1935. – № 4. – С. 252–256.
10. Плян праці на жовтень і падолист // Вісти з Лугу. – Львів, 1926. – Ч. 3. – С. 14.
11. Содоль П. Гетьманський Пластун Скоб Роман Шухевич / П. Содоль // Цвіт України. Пластовий часопис. – Тернопіль, 1992. – № 9. – С. 4–5.
12. Статут руханково-спортивного товариства “Луг”. – Львів, 1934. – 12 с.
13. Ступарик Б. М. Шкільництво на Галичині 1772–1939 / Б. М. Ступарик. – Івано-Франківськ : Лілея, 1994. – 140 с.
14. Третій Соکیلський Здвиг // Соکیلські Вісти. – Львів, 1934. – Ч. 7–8. – С. 3–5.

15. Трофимьяк Б. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (від початку 30 рр. ХІХ ст. до 1939 р.) / Б. Трофимьяк. – К. : ІЗМН, 1997. – 418 с.
16. Федорчак В. Лугова організація 1925–1935 : (Історичний нарис) / В. Федорчак. – Львів, 1935. – 56 с.
17. ЦДІАУ у м. Львові, ф. 312, оп. 1, спр. 12. Історична довідка про заснування і діяльність “Сокіл-Батько” за 1896–1939 рр., 14 арк.
18. ЦДІАУ у м. Львові, ф. 358, оп. 1, спр. 122. Листи українських спортивних товариств “Сокіл-Батько”, “Луг” та інші за 1911–1937 рр., 205 арк.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

УДК 371.72+796.332/.333

ББК 74.267

Любомир Маланюк,

Роман Римик

КОРЕЛЯЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ З ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Учасники дослідження – 80 студентів-спортсменів – були розподілені на 6 груп: молоді й дорослі лижники, молоді й дорослі бігуни, молоді й дорослі футболісти. Як фізичне стандартне навантаження було використано вправи на велоергометрі ступеневим збільшенням, без інтервалів із потужністю 50–150 Вт. При потужності 150 Вт у всіх шести групах спортсменів було виявлено істотні взаємозалежні зв'язки між ефективністю виконання фізичної роботи й частотою серцевих скорочень та відношенням індексу напруження до частоти серцевих скорочень. У групах спортсменів, які займаються видами спорту, що вимагають витривалості й значного фізичного навантаження, і швидкісними видами спорту, було знайдено відповідні кореляційні зв'язки між ефективністю виконання фізичної роботи й хвилиним об'ємом дихання.

Ключові слова: *кореляційні зв'язки, фізичне навантаження, кардіореспіраторна система, студенти-спортсмени.*

Учасники исследования – 80 студентов-спортсменов – были распределены на 6 групп: молодые и взрослые лыжники, молодые и взрослые бегуны, молодые и взрослые спортсмены скоростно-силовых видов спорта. В качестве физической стандартной нагрузки использовали педалирование на велоэргометре со ступенчастым увеличением, без интервалов с мощностью 50–150 Вт. При мощности 150 Вт во всех шести группах спортсменов были выявлены существенные взаимозависимые связи между эффективностью выполнения физической работы и частотой сердечных сокращений и индексом напряжения к частоте сердечных сокращений. В группах спортсменов, которые занимаются видами спорта, требующими выносливости и значительной физической нагрузки, а также скоростно-силовыми видами спорта, были обнаружены соответствующие корреляционные связи между физической эффективностью и минутным объемом дыхания.

Ключевые слова: *корреляционные связи, физическая нагрузка, кардиореспираторная система, студенты-спортсмены.*

Among the participants of the research there were 80 students-sportsmen divided into 6 groups: young and grown-up skiers, young and grown-up runners, young and grown-up sportsmen doing speed-power kinds of sport. As a physical efficiency test we used exercises on bicycle ergometer of stepped-increasing power without intervals with the power of 50–150 Watt. At the power of 150 Watt in all six groups of sportsmen there were revealed significant correlated connections between physical efficiency and frequency of heart contractions and the relation of index power to the frequency of heart contractions. In groups of sportsmen doing kinds of sport requiring endurance and doing speed-power kinds of sport there were discovered correlated connections between physical efficiency and coefficient for complex estimation of providing the minute volume spirit.

Key words: *correlated connections, physical efficiency, cardio-respiratory system, students-sportsmens.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Відомо, що адаптація серцево-судинної системи до фізичного навантаження підлітків нижча й менш “економна”, ніж у дорослих [1]. У цей період проявляється більш чітка різниця в реакції кардіореспіраторної системи на фізичне навантаження. При цьому треба відмітити, що статеві й вікові різниці в реакції кардіореспіраторної системи на фізичне наван-

таження проявляється в нетренованих людей [2; 4; 5]. Заняття спортом сприяють підвищенню її функціональних резервів [8], тому після оцінки фізичного розвитку багато дослідників рекомендує проводити оцінку стану серцево-судинної системи [2; 3; 5]. Фізичну працездатність, як правило, визначають за результатами велоергометричного тестування при стандартному зростаючому фізичному навантаженні (PWC_{170}) і розглядають як потенційну можливість організму людини проявити максимум фізичного зусилля [5; 6; 8]. Фізична працездатність визначається функціональними резервами кардіореспіраторної системи [1; 2; 3]. Тому, з нашої точки зору, доцільно розглянути взаємозв'язок показників кардіореспіраторної системи з величинами фізичної працездатності за зростаючого фізичного навантаження для того, щоб з'ясувати, які з показників кардіореспіраторної системи вносять основний вклад в її рівень.

У наукових дослідженнях часто застосовується метод кореляційного аналізу, який дозволяє встановити параметричні взаємостосунки, величину зв'язку між собою, ступінь впливу один на одного тощо [7]. Вибір нами цього методу дає можливість розглянути характер кореляційного взаємозв'язку між окремими показниками, що характеризують кардіореспіраторну систему та фізичну працездатність.

Мета роботи – вивчити кореляційні зв'язки між показниками кардіореспіраторної системи та рівнем фізичної працездатності в студентів різної спортивної спеціалізації.

Методи дослідження. Дослідження проводилися в лабораторії функціональної діагностики на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

У дослідженнях узяли участь студенти чоловічої статі у віці 17 і 23 років, у кількості 80 чоловік, які згідно з віком і спортивною спеціалізацією були розподілені на 6 груп: 1 – лижники 23 років, 2 – лижники 17 років, 3 – бігуни 23 років, 4 – бігуни 17 років, 5 – футболісти 23 років, 6 – футболісти 17 років.

Для збору необхідної інформації використовувався комплексний підхід, що полягає в реєстрації можливо великої кількості показників, які синхронно фіксуються, і параметрів зіставлення [2; 4; 8]. У зв'язку із цим ми одномоментно реєстрували диференціальну електрокардіограму й спірограму. За показниками кардіоінтервалографії (КІГ) проведено розрахунки основних показників вегетативного тону: моди (M_0), амплітуди моди (AM_0), варіаційного розмаху (ΔX), індексу напруження (ІН). Серед спірографічних показників визначали частоту дихання (ЧД), життєву ємність легенів (ЖЄЛ), дихальний об'єм (ДО), хвилинний об'єм дихання (ХОД), резервний об'єм вдиху ($PO_{вд}$), максимальну вентиляцію легенів (МВЛ), форсовану життєву ємність легенів (ФЖЄЛ) і форсований об'єм видиху за 1 с (OFB_1), а також пікову об'ємну швидкість (ПОШ) дихання. Як фізичне навантаження застосовувалася робота на велоергометрі зі ступінчастим підвищенням (1, 1,5 і 2 Вт/кг маси тіла) при потужності від 70 до 150 Вт протягом 3 хв на кожному етапі без пауз відпочинку.

Про ступінь кореляційних зв'язків (r) між вивченими показниками робили висновок за такою шкалою: $r < 0,55$ вказує на слабкий зв'язок; при $r = 0,55-0,70$ зв'язок уважається середнім; при $r = 0,70-0,85$ – сильним; при $r = 0,85-1,00$ – високим [6]. Для визначення значущості коефіцієнта кореляції використовувався t -критерій Стьюдента.

Результати дослідження. Аналіз реакції системи дихання на різні за рівнем інтенсивності, але рівномірно зростаючі фізичні навантаження свідчить, що провідним фактором їхнього впливу є інтенсивність і тривалість роботи. На це вказує реакція дихальної системи студентів усіх досліджуваних груп. Вона має сприятливий характер, оскільки зміни основних показників зовнішнього дихання не перевищують 100,0% від початкових значень.

Було встановлено, що DO_{max} збільшується в студентів 1, 3 і 5 групи – на 83,0% вищий від вихідного рівня, тоді як у студентів 2, 4 і 6 групи – тільки на 52,0% ($P < 0,02$).

Збільшення показників DO_{\max} у студентів 17 років проходить за рахунок збільшення ЧД у 1,5 раза. У студентів 23 років цей показник збільшується в основному за рахунок зменшення (на 9,80%) $PO_{\text{вд}}$, а показники ЧД і ФЖЄЛ збільшуються в них тільки в 0,8 раза ($P < 0,05$). У студентів 23 років ЖЄЛ збільшується на 18,23%, при цьому показники МРП збільшуються в середньому тільки на 3,66% ($P > 0,05$).
Любомир Маланюк, Роман Римик. Кореляційні зв'язки показників кардіореспіраторної системи...

підвищується в середньому тільки на 3,66% ($P > 0,05$).

Таким чином, вищевказані дані свідчать, що реакція дихальної системи студентів різного віку на фізичне навантаження адекватна можливостям їхнього організму й має сприятливий характер цих змін.

Багатофакторний аналіз показав, що результати виміру ПОШ видиху в спокої знаходяться в межах вікової й росто-статевої норми. При цьому в студентів 23 років незалежно від спортивної спеціалізації показники ПОШ на 620,0 мл/хв більші, ніж у студентів 17 років ($P < 0,05$). Фізичне навантаження на рівні 50% від МСК не має достовірного впливу на показники ПОШ, але спостерігалася чітка тенденція до їх збільшення в студентів 17 років.

Для виявлення більш тонких механізмів впливу занять різних видів спорту на фізичну працездатність треба обов'язково визначати інші параметри функціонування системи дихання. Так, у студентів 17 років відбувається незначний приріст (тільки 0,34%) потокових показників, але суттєво збільшуються показники ФЖЄЛ. Це проходить за рахунок "відкриття" раніше виключених із вентиляції ділянок легень. При проведенні функціональних проб на кривій "потік-об'єм" у студентів 2, 4 і 6 групи з'являються достатньо типові зміни – зазубреність на висхідному й на початку низхідного відрізків кривої форсованого видиху. Величина зазубрень варіює в широких межах від 1–2 мм до 1/3 амплітуди кривої "потік-об'єм". Такі зміни відбуваються за рахунок зниження показників об'ємної швидкості видиху, яка в інтервалі більше за 75,0% ФЖЄЛ залежить від зусилля, яке розвивають дихальні м'язи. Отже, такі зміни свідчать про те, що в цих студентів ще недостатньо розвинуті дихальні м'язи.

Особливістю проведеного тесту з розрахунку бронходилятаційної відповіді на фізичне навантаження в студентів 17 років є запізнення в часі й за більш високих значень фізичного навантаження вираженого приросту показника $ОФВ_1$ (об'єм форсованого видиху на першій секунді тестування), тому що цим студентам треба більше часу, щоб "роздихатись". Ми пропонуємо приріст, який складає більше 15,0% від нормативних значень $ОФВ_1$, визнати як респіраторний маркер позитивної бронходилятаційної відповіді на фізичне навантаження.

По відношенню до належних величин ПОШ дещо знижена й тому крива, зберігаючи свою амплітуду, стає немовби стиснута з обох боків, а низхідна частина має більш виражений нахил, ніж у студентів 23 років. При цьому в студентів 23 років велична середньої об'ємної швидкості (СОШ) середини ФЖЄЛ_{видиху} в діапазоні від 25,0% до 75,0% (СОШ₂₅₋₇₅), як правило, на 12,37% більша, ніж у студентів 17 років ($P < 0,02$) і не залежить від спортивної спеціалізації.

Таким чином, фізичне навантаження при потужності роботи від 70 до 150 Вт адекватне можливостям студентів 17- і 23-річного віку, оскільки виконання кожного окремого рівня фізичного навантаження на велоергометрі свідчить про достатні вентиляційні здібності дихальної системи.

Однак відомо, що збільшення легеневої вентиляції на 5,0–10,0% хоча й забезпечує поступлення більшої кількості O_2 в організм, практично не впливає на дифузію O_2 з альвеол у кров [2; 8]. Більш суттєвим є резервне підвищення об'ємної швидкості кровообігу, збільшення якого на ті ж самі 5,0–10,0% може підвищити доставку O_2 до 600–

800 мл/хв, що значною мірою ослабляє ступінь гіпоксії навантаження й може сприяти більш високому прояву фізичної працездатності. Суттєвим фактором підвищення резервних можливостей організму в процесі м'язової діяльності є стан кисневої ємності крові [3]. Її зниження на 5–10% веде до вираженої венозної гіпоксемії вже при навантаженнях невисокої інтенсивності, а при $M\dot{P}K_{max}$ вона досягає “критичного” значення. Тому поряд із визначенням параметрів зовнішнього дихання ми проводили паралельне обстеження серцево-судинної системи. У результаті було встановлено, що в стані спокою за показниками ЧСС й АТ студенти різного віку не відрізняються між собою. При цьому спостерігається статистично невірогідне зниження показників $A\dot{T}_{сист}$ на 1,26% ($P > 0,05$). Зниження АТ не завжди слід розцінювати як ознаку тренуваності тому, що його рівень залежить від цілого ряду факторів: направленості та інтенсивності фізичного навантаження, віку, типу нервової регуляції, ступеня статевого дозрівання тощо [2; 5].

Кореляційний аналіз залежності величин абсолютної й відносної фізичної працездатності від показників центральної гемодинаміки в студентів чоловічої статі різного віку, які займаються різними видами спорту при навантаженні зростаючої потужності, свідчать, що виражені у всіх групах дослідження виявляють різні кореляційні взаємозв'язки (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика кореляційної залежності фізичної працездатності і функціональних показників кардіореспіраторної системи в студентів

Показники	Групи студентів					
	1	2	3	4	5	6
$PWC_{170} - ЧСС$	0,814	0,911	0,983	0,884	0,973	0,760
$PWC_{170/кг} - ЧСС$	0,719	0,875	0,879	0,796	0,821	0,633
$PWC_{170} - ІН/ЧСС$	0,631	0,789	0,802	0,883	0,663	0,843
$PWC_{170/кг} - ІН/ЧСС$	0,422	0,875	0,737	0,682	0,382	0,776
$PWC_{170} - ХОД$	0,770	0,832	0,645	0,694	0,535	0,685
$PWC_{170/кг} - ХОД$	0,569	0,821	0,563	0,642	0,221	0,605

При цьому встановлені обернено пропорційні взаємозв'язки між PWC_{170} і ЧСС та $PWC_{170/кг}$ і ЧСС, позитивні – між PWC_{170} й ІН/ЧСС та $PWC_{170/кг}$ і ІН/ЧСС ($p < 0,05$), а позитивний зв'язок між PWC_{170} та ІН, $PWC_{170/кг}$ та ІН встановлений тільки в студентів 2, 4 і 6 дослідних груп.

Одержані результати дозволяють виявити потужність навантаження в різних групах студентів, починаючи з якої показники центральної гемодинаміки (ЧСС, ІН/ЧСС) створюють істотний вплив на значення фізичної працездатності. У 1 групі студентів такий вплив визначається при фізичному навантаженні потужністю 150 Вт, у 3 групі – при фізичному навантаженні потужністю 100 Вт, у 5 групі – при фізичному навантаженні потужністю 150 Вт. У 2, 4 і 6 дослідних групах така залежність стабільна й проявляється при фізичному навантаженні потужністю 150 Вт.

На нашу думку, результати кореляційного аналізу, що виявляють залежність потужності роботи при зростаючому фізичному навантаженні від показників центральної гемодинаміки, можна використовувати для розв'язання зворотної задачі, а саме для виявлення потенційних можливостей кардіореспіраторної системи в групах людей різного віку при більшій потужності навантаження, коли спостерігається кореляція фізичної працездатності з резервним станом КРС.

Кореляційні зв'язки між фізичною працездатністю (PWC_{170} , $PWC_{170/кг}$) і показниками зовнішнього дихання та газообміну слабкі, тоді як середні й сильні зв'язки мають в основному випадковий характер і певні закономірності не простежуються. Серед неі-

стотних закономірностей можна виділити позитивний середній зв'язок між $PWC_{170/кг}$ і ХОД у 1 групі студентів при навантаженні 50 і 100 Вт; позитивний середній зв'язок між PWC_{170} і ХОД у 6 групі студентів при навантаженні 100 і 150 Вт.

Такі результати свідчать про незначний вплив показників зовнішнього дихання й газообміну на величини фізичної працездатності.

Результати кореляційного аналізу (див. табл. 1), залежності фізичної працездатності (абсолютної й відносної) від коефіцієнта комплексної оцінки забезпечення організму киснем указують, що з підвищенням потужності велоергометричного навантаження ступінь вираженості кореляційного зв'язку збільшується незалежно від віку. Особливо це виявилось стосовно абсолютної фізичної працездатності і меншою мірою щодо відносної фізичної працездатності. Проте найвищі значення кореляційного зв'язку спостерігалися при навантаженні потужністю 150 Вт. Ймовірно, навантаження сприяє виявленню кореляційних зв'язків між показниками кардіореспіраторної системи й фізичною працездатністю. Якщо це розглядати з погляду забезпечення організму киснем, то в цьому виявляється одна із закономірностей залежності фізичної працездатності організму від функціонального стану кардіореспіраторної системи [1; 3; 4].

Висновок

При фізичному навантаженні потужністю 150 Вт у всіх шести групах студентів виявлено значущі кореляційні зв'язки між фізичною працездатністю (абсолютною й відсною) і ЧСС; між фізичною працездатністю (абсолютною) та ІН/ЧСС. У 1, 2 і 6 групах студентів виявлено також значущі кореляційні зв'язки між фізичною працездатністю (абсолютною й відсною) і коефіцієнтом комплексної оцінки забезпечення організму киснем.

1. Агаджанян Н. А. Адаптация к гипоксии и биоэкономика сердечного выброса / Н. А. Агаджанян, В. Гнеушев, А. Ю. Катков. – М., 2001. – 186 с.
2. Алферова О. П. Функциональное состояние кардиореспираторной системы у подростков в зависимости от исходного вегетативного тонуса / О. П. Алферова, А. Я. Осин // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 1. – С. 35–40.
3. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 191 с.
4. Ванюшин М. Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к физической нагрузке повышающейся мощности : дис. ... канд. биол. наук / М. Ю. Ванюшин. – Казань, 2003. – С. 141.
5. Ванюшин М. Ю. Роль сердечного выброса при обеспечении организма кислородом у спортсменов во время нагрузки повышающейся мощности / М. Ю. Ванюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : журнал КГАФКСиТ. – 2010. – № 1. – Режим доступа : URL: http://www.kamgifik.ru/magazin/1_10/1_2010_01.pdf.
6. Карпман В. Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В. Л. Карпман, Б. Г. Любина. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 135 с.
7. Боровиков В. СТАТИСТИКА. Искусство анализа данных на компьютере : для профессионалов / Владимир Боровиков. – 2-е изд. – С. Пб. : Питер, 2003. – 688 с. : ил. – ISBN 5-272-00078-1.
8. Тихвинский С. Б. Детская спортивная медицина / Тихвинский С. Б. ; под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

УДК 796.015-037.87
ББК 74.580.055.47

*Сергій Попель, Віктор Случик, Роман Файчак,
Ярослав Остафійчук, Богдан Лісовський*

**ЦИТОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В СТУДЕНТІВ З
РІЗНИМ РІВНЕМ ТРЕНОВАНОСТІ**

Метою роботи було визначення особливостей морфології інтерфазних ядер клітин буккального епітелію в студентів з різним рівнем рухової активності при стандартному фізичному навантаженні й встановлення адекватності цих навантажень до функціональних можливостей їхнього організму. Обстежено 50 практично здорових студентів у віці 19 років, розподілених на 3 групи: 1) студенти, які тренуються для досягнення спортивного результату (10 осіб); 2) студенти, які відвідують оздоровчі заняття (20 осіб); 3) студенти, які не відвідують заняття фізичного виховання (20 осіб).

Студенти виконували велоергометричне фізичне навантаження протягом 10 хвилин з рівнем 1,0 і 2,0 Вт/кг маси тіла, що відноситься до зони аеробного енергозабезпечення. Перед ергометрією, відразу після неї й через добу у всіх студентів вимірювали ЧСС, артеріальний тиск і брали мазки-відбитки зі слизової оболонки щіки. Мазки-відбитки забарвлювали 1% ацетоорсеїном та аналізували за стандарт-

© Попель С., Слущик В., Файчак Р.,

кожному препараті переглядали 100 ядер підряд.

Остафійчук Я., Лісовський Б., 2011

но 8 типів ядер буккального епітелію. Їх перерозподіл ука-

зує на певні зрушення у функціональному стані студентів з різним рівнем рухової активності, різної тренуваності й залежить від рівня фізичного навантаження. Фізичні навантаження викликають зміну відсоткового співвідношення ядер різної морфології в епітеліоцитах слизової оболонки щіки, яке також залежить від рівня тренуваності студентів. У студентів з високим рівнем тренуваності після фізичного навантаження в клітинах буккального епітелію спотерігається деконденсація хроматину, тоді як у студентів з низьким її рівнем різко зростає частка зруйнованих ядер, що свідчить про неадекватність стандартного фізичного навантаження для їхнього організму.

Ключові слова: студенти, фізичне навантаження, клітини буккального епітелію.

Целью работы являлось определение особенностей морфологии интерфазных ядер клеток буккального эпителия у студентов с разным уровнем двигательной активности при стандартной физической нагрузке и установление адекватности этих нагрузок к функциональным возможностям их организма. Обследовано 50 практически здоровых студентов в возрасте 19 лет, распределенных по 3 группам: 1) студенты, которые тренируются для достижения спортивного результата (10 человек); 2) студенты, которые посещают оздоровительные занятия (20 человек); 3) студенты, которые не посещают занятия физического воспитания (20 человек).

Студенты выполняли велоэргометрическую физическую нагрузку в течение 10 минут с уровнем 1,0 и 2,0 Вт/кг массы тела, которое относится к зоне аэробного энергообеспечения. Перед эргометрией, сразу после нее и спустя сутки у всех студентов измеряли ЧСС, артериальное давление и брали мазки-отпечатки из слизистой оболочки щеки. Мазки-отпечатки окрашивали 1% ацетоорсеином и анализировали по стандартной методике под иммерсионным объективом. В каждом препарате пересматривали 100 ядер подряд.

На основе морфологического анализа выделены 8 типов ядер буккального эпителия. Их перераспределение указывает на определенные сдвиги в функциональном состоянии студентов с разным уровнем двигательной активности, разной тренированности и зависит от уровня физической нагрузки. Физические нагрузки вызывают изменение процентного соотношения морфологии ядер в эпителиоцитах слизистой оболочки щеки, которое зависит от уровня тренированности студентов. У студентов с высоким уровнем тренированности после физической нагрузки в клетках буккального эпителия наблюдается деконденсация хроматина, тогда как у студентов с низким уровнем тренированности резко увеличивается часть деструктуризованных ядер, которая свидетельствует о неадекватности стандартной физической нагрузки для их организма.

Ключевые слова: студенты, физическая нагрузка, клетки буккального эпителия.

The aim of work was determination of features of morphology of formed nuclei of mews of epithelium of oral cavity for students with the different level of motive activity at physical activities and to set adequacy of these loading to functional possibilities of their organism. It is inspected 50 practically healthy students in age 19 up-diffused on 3 groups: 1) students that practice for the achievement of sporting result (10 persons); 2) students that visit health employments (20 persons); 3) students are with the low level of training (20 persons).

Students executed conducted loading physical activity during 10 minutes with a level 1,0 and 2,0 W/kg of mass of body that behaves to the zone of aerobic energy providing. Before by a test, right after her and after twenty-four hours for all students measured frequency of heart-throbs, arteriotony and took strokes-imprints from the mucous membrane of cheek. Strokes-imprints painted 1% by a meadow and analysed for to standard methodology under an oil immersion lens. In every preparation looked over 100 kernels in succession.

On the basis of morphologic analysis, 8 types of nuclei of epithelium of oral cavity are distinguished. Their redistribution specifies on certain changes in the functional state of students with the different level of motive activity, different trained and depends on the level of physical activity. Physical activities in strokes-imprints from the mucous membrane of cheek cause the change of percent correlation of morphology of kernels,

that depends on the level of trained of students. For students with the high level of trained after physical activity diminishing is fixed of chromoplasm, while for students with the low level of motive activity part of destructively nucleus, that testifies to inadequacy of standard physical activity for their organism, grows sharply.

Key words: *students, physical activity, epithelium of the cells of oral cavity.*

Сергій Попель, Віктор Случик, Роман Файчак, Ярослав Остафійчук, Богдан Лісовський. Цитологічні...

тренер–спортсмен, у якій одним з об'єктів управління є фізіологічний стан спортсмена в цілому й рівень імунологічної активності зокрема. При цьому методика оцінки такого стану, окрім адекватності, повинна забезпечувати оперативність в обробці результатів, що на сучасному етапі спортивної науки має істотне значення. У практиці стало поширеним вивчення різних показників у біологічних рідинах: крові, сечі, слині [2; 4; 5; 8; 9]. Проте способи оцінки цих параметрів достатньо трудомісткі, вимагають складної стаціонарної апаратури й часто припускають інвазивність та небажане порушення цілісності організму.

Як показано в ряді робіт [3; 6; 7], достатньо простою й об'єктивною в оцінці функціонального стану є методика дослідження морфології ядер клітин слизової оболонки щок. Проте дані, присвячені вивченню особливостей застосування її в практичній роботі тренера зі спортсменами, за винятком поодиноких робіт, відсутні.

Мета роботи – вивчити будову інтерфазних ядер буккальних епітеліоцитів залежно від фізичного навантаження в студентів з різним рівнем тренуваності.

Методи та організація дослідження. Обстежено 50 клінічно здорових студентів у віці 19 років, розподілених на 3 групи: 1) кваліфіковані студенти-спортсмени (10 чол.); 2) студенти-спортсмени III розряду (20 чол.); 3) студенти з низьким рівнем тренуваності (20 чол.).

Студенти виконували стандартне двоступеневе велоергометричне фізичне навантаження по 5 хвилин на кожному етапі з рівнем 1,0 Вт і 2,0 Вт/кг маси тіла, що відноситься до зони аеробного енергозабезпечення [5]. За рекомендаціями Г.Л.Апанасенка [1] перед велоергометриєю, відразу після неї й через добу у всіх студентів вимірювали ЧСС, артеріальний тиск і за нашою методикою брали мазки-відбитки зі слизової оболонки щок. Мазки-відбитки забарвлювали 1% ацетоорсеїном та аналізували за стандартною методикою [3] зі збільшенням мікроскопа в 900 раз. У кожному препараті переглядали 100 ядер підряд.

При цитологічному дослідженні препаратів аналізували види ядер різної морфології: 1) з гомогенним хроматином; 2) з одним ядерцем; 3) із двома ядерцями; 4) із трьома ядерцями; 5) гетерохроматизовані; 6) вакуолізовані; 7) з порушеною оболонкою; 8) деструктуризовані.

Одержаний цифровий матеріал був оброблений статистичними методами.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка функціонального стану організму обстежених студентів показала, що у всіх групах після першого стандартного фізичного навантаження спостерігалось підвищення артеріального тиску й ЧСС у фізіологічних межах, відповідних заданій роботі. Наступного дня вказані показники не відрізнялися від початкових. Після другого рівня стандартного фізичного навантаження в студентів 1-ї та 2-ї груп яких-небудь змін у самопочутті не спостерігалось.

Результати зміни цитологічних показників під впливом стандартного фізичного навантаження в студентів 1-ї групи представлені в табл. 1.

Аналіз даних табл. 1 показав, що в студентів 1-ї групи після стандартного фізичного навантаження збільшується кількість гетерохроматизованих ядер при вираженій їх вакуолізації. При цьому зменшується частка ядер з однією, двома й трьома глибками хроматину. На другий день цитологічна картина мазка-відбитка зі слизової оболонки

щоки відновилися до показників початкового стану, який був зареєстрований до фізичного навантаження.

Таблиця 1

Відносна кількість ядер різної морфології при тестуванні фізичної працездатності в студентів 1-ї групи (%)

Види ядер	До СФН	Після 1-го СФН	Після 2-го СФН	P 1,2 групи	Через 24 год	P 1,3 групи
1	24,11±0,98	22,60±1,31	20,35±1,50	<0,05	23,46±1,22	>0,1
2	16,02±1,02	12,14±1,06	10,51±0,98	<0,05	12,71±1,52	>0,1
3	22,54±1,41	16,05±1,24	14,12±1,03	<0,01	20,29±1,76	>0,1
4	35,51±1,65	21,28±2,12	19,73±1,64	<0,01	33,82±1,01	>0,1
5	1,0±0,02	1,61±0,83	2,14±0,91	<0,01	1,57±0,33	>0,1
6	10,0±0,73	14,19±1,03	18,25±1,15	<0,01	15,58±1,81	<0,01
7	—	1,45±0,67	1,45±0,68	—	—	—
8	—	—	0,20±0,03	—	—	—

Примітка: * – вірогідна різниця між показниками до СФН і після 1-го СФН; ** – вірогідна різниця між показниками до СФН і через 24 год після СФН.

Другий рівень стандартного фізичного навантаження не відобразився на їхньому загальному стані, цитологічна картина в динаміці була такою ж, як і при стандартному велоергометричному фізичному навантаженні першого рівня. Виняток становила наявність деструктуризованих ядер в одного студента, частка яких після другого рівня фізичного навантаження збільшилася до 2,81%, однак на наступний день такі ядра в мазках-відбитках слизової оболонки щоки були відсутні.

Результати зміни цитологічних показників під впливом стандартного фізичного навантаження в студентів 2-ї групи наведені в табл. 2.

Як видно з табл. 2, у цих студентів співвідношення ядер різної морфології змінюється так само, як у спортсменів 1-ї групи після 2-го рівня фізичного навантаження, причому відсоток деструктуризованих ядер у них істотно вищий.

Таблиця 2

Відносна кількість ядер різної морфології при тестуванні фізичної працездатності в студентів 2-ї групи (%)

Види ядер	До СФН	Після 1-го СФН	Після 2-го СФН	P 1,2 групи	Через 24 год	P 1,3 групи
1	15,81±0,98	16,01±1,23	20,32±1,42	<0,05	16,51±1,61	>0,1
2	9,92±1,02	8,03±0,96	6,45±0,57	<0,05	8,48±1,42	>0,1
3	15,54±1,41	12,65±1,26	10,51±1,11	<0,01	15,39±1,59	>0,1
4	35,0±1,65	24,02±2,04*	18,42±1,63	<0,01	30,43±1,75	>0,1
5	1,74±0,02	2,97±1,03	3,12±1,34	<0,01	2,35±0,14	>0,1
6	15,62±0,73	25,43±1,61*	31,43±2,11	<0,01	20,61±1,46**	<0,05
7	0,42±0,03	1,02±0,17*	1,29±0,33	<0,05	0,29±0,01	>0,1
8	1,84±0,22	4,71±0,63*	7,12±0,92	<0,05	3,38±0,23**	<0,05

Примітка: * – вірогідна різниця між показниками до СФН і після 1-го СФН; ** – вірогідна різниця між показниками до СФН і через 24 год після СФН.

У всіх студентів 3-ї групи після стандартного фізичного навантаження спостерігалися слабкість і втома, а в 6 студентів (30,0% від загальної кількості обстежених) з'являється дискомфорт у ділянці серця. Цитологічна реакція на фізичне навантаження в представників 3-ї групи, на відміну від 1-ї та 2-ї груп студентів, виражалася у відсутності змін у кількості ядер без конденсованого хроматину, ядер з однією й двома глибками хроматину та високим відсотком зруйнованих ядер (табл. 3).

Таблиця 3

Відносна кількість ядер різної морфології при тестуванні фізичної працездатності в студентів 3-ї групи (%)

Види ядер	До СФН	Після 1-го СФН	Після 2-го СФН	Р 1,2 групи	Через 24 год	Р 1,3 групи
1	17,24±1,07	16,92±1,44*	16,01±2,03	<0,05	16,51±1,22	>0,1
2	8,31±0,99	7,57±0,96	7,53±0,72	<0,05	7,98±1,71	>0,1
3	12,94±1,02	11,95±1,16	10,65±1,16	<0,05	10,92±2,03	>0,1
4	34,85±2,33	21,83±1,71*	17,35±2,04	<0,01	22,65±2,51**	>0,1
5	2,07±0,41	4,01±0,83*	5,12±1,05	<0,01	2,94±0,72	>0,1
6	17,91±1,64	30,52±2,11*	36,37±2,11	<0,01	27,11±1,46**	>0,1
7	0,71±0,03	2,93±0,37*	3,33±0,61	<0,05	1,02±0,14	<0,05
8	2,31±0,23	7,43±1,01*	8,24±1,12	<0,01	3,07±0,23**	>0,1

Примітка: * – вірогідна різниця між показниками до СФН і після 1-го СФН; ** – вірогідна різниця між показниками до СФН і через 24 год після СФН.

Слід зазначити, що в 5 студентів третьої групи після стандартного фізичного навантаження визначалося багато зруйнованих ядер (14,05±1,24), частка яких збільшилася до 25,62%, тоді як у решти студентів цієї групи після фізичного навантаження вона не перевищувала 16,51%.

Таким чином, під впливом стандартного фізичного навантаження у всіх студентів спостерігаються певні зміни в морфології ядер, які тісно корелюють ($r = 0,76$) зі змінами загального стану організму. Цікавим є те, що співвідношення ядер у студентів з різною тренуваністю змінюється неоднаково. Так, у найменше підготовлених студентів (3-тя група) різко зростала кількість зруйнованих ядер, які не відновлювалися після добового періоду відпочинку. Це відбувається на фоні погіршення загального стану організму, що виявляється в м'язовій слабкості, втомі й появі в деяких обстежуваних відчуття дискомфорту в ділянці серця. Оскільки критерієм безумовної безповоротності змін клітин є руйнування ядра [1; 10; 11], можна вважати, що для студентів третьої групи запропоноване стандартне фізичне навантаження було неадекватним або стресовим. Що стосується студентів другої групи, то в них після першого рівня фізичного навантаження (так само як і після другого рівня фізичного навантаження в студентів першої групи) якогонебудь погіршення в самопочутті не спостерігалось. При цьому у всіх студентів визначалися зворотна деконденсація хроматину, зменшення кількості ядер з конденсованими глибоками (від однієї до трьох) на фоні їхньої вакуолізації. Перехід конденсованого хроматину в дифузний стан пов'язують з активацією процесів транскрипції й білкового синтезу в клітинах [10; 11], про що свідчить і вакуолізація ядер [12].

Ймовірно, фізичне навантаження стимулює активацію синтетичних процесів у клітинах слизової оболонки щок и й дерепресію раніше заблокованих генів, що має важливе значення для розуміння механізмів впливу фізичних навантажень на організм людини [2; 6; 9].

Висновки

1. Під час фізичних навантажень у мазках-відбитках зі слизової оболонки щок и студентів змінюється відсоткове співвідношення ядер різної морфології, яке залежить від рівня тренуваності їхнього організму.

2. Використовуючи простий та об'єктивний метод аналізу буккальних епітеліоцитів за структурою їхніх ядер, можна об'єктивно судити про адекватність фізичних навантажень до функціональних можливостей організму людини: з підвищенням рівня тренуваності знижується частка клітин з деструктуризованими ядрами й збільшується

кількість ядер з деконденсованим хроматином, що слід розцінювати як фізіологічну реакцію на фізичне навантаження.

3. За збільшення кількості зруйнованих ядер у мазках-відбитках більше, ніж у 3 рази, необхідно зменшувати рівень фізичного навантаження в режимі тренування.

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 27–31.
2. Гильмиярова Ф. Н. Ротовая жидкость: от идеи к реализации саливодиagnostики / Ф. Н. Гильмиярова, В. М. Радомская, Е. А. Рыскина // Клиническая лабораторная диагностика. – 2008. – № 9. – С. 53.
3. Имельбаева Э. А. Применение цитологических методов исследования при заболеваниях пародонта / Э. А. Имельбаева, Н. А. Васильева // Клиническая лабораторная диагностика. – 2007. – № 9. – С. 61–62.
4. Горшкова М. А. Комбинированный метод исследования материала из полости рта на микрофлору / М. А. Горшкова, Е. Н. Егорова, Р. А. Пустовалова // Клиническая лабораторная диагностика. – 2008. – № 7. – С. 53–54.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
6. Носков В. Б. Слюна в клинической лабораторной диагностике (обзор литературы) / В. Б. Носков // Клиническая лабораторная диагностика. – 2008. – № 6. – С. 14–17.
7. Рыжавский Б. Я. Изменения буккального эпителия при некоторых заболеваниях у детей / Б. Я. Рыжавский, Г. Н. Холодок // Клиническая лабораторная диагностика. – 1995. – № 2. – С. 39–40.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей студентів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
9. Хусаинова И. С. Оценка цитологических показателей буккального эпителия для диагностики функционального состояния человека / И. С. Хусаинова, И. Ю. Варулева, Н. А. Кожина // Клиническая лабораторная диагностика. – 1997. – № 3. – С. 10–12.
10. Цитогенетические и другие кардиологические показатели в эксфолиативных буккальных клетках / Л. П. Сычева, Т. Е. Можая, Н. В. Умнова [и др.] // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2008. – № 1. – С. 19–23.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Бойчук Т. В.

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

УДК 613.86: 004.413: (37.015)
ББК 75.0

*Ірина Потаашнюк, Юрій Лотюк, Оксана Кубович,
Богдан Мицкан, Ігор Випасняк*

РЕЙТИНГ КАТЕГОРІЇ “ЗДОРОВ’Я” В СИСТЕМІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ

У статті наведено результати вивчення рейтингу ціннісних орієнтацій студентів. Акцентовано увагу на здоров’я як найвищій особистісній і суспільній цінності людини та його місці в системі ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців зі здоров’я людини. Подано короткий зміст авторської комп’ютерної програми аналізу результатів вивчення рейтингу ціннісних орієнтацій та можливостей їхнього використання для одержання оперативної інформації при проведенні масових досліджень (групи, курси, факультети, ВНЗ) з метою внесення змін і доповнень у зміст і методики професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: студенти, ціннісні орієнтації, здоров’я, інформаційні технології, професійна підготовка.

В статье представлены результаты изучения рейтинга ценностных ориентаций студентов. Акцентировано внимание на “здоровье” как наивысшей личностной и общественной ценности человека и его месте в системе ценностных ориентаций будущих специалистов здоровья человека. Дано краткое содержание авторской компьютерной программы анализа результатов изучения рейтинга ценностных ориентаций и возможностей ее использования для получения оперативной информации при проведении массовых исследований (группы, курсы, факультеты, ВУЗ) с целью внесения изменений и дополнений в содержание и методики профессиональной подготовки специалистов.

Ключевые слова: студенты, ценностные ориентации, здоровье, информационные технологии, профессиональная подготовка.

Results over of study of rating of the valued orientations of students are brought. Attention is accented on a health as the greatest personality and public value of man and his place in the system of the valued orientations of future specialists of health of man. Short maintenance of the author computer program of analysis of results of study of rating of the valued orientations and possibilities of their use is given for the receipt of operative information during the leadthrough of mass researches (groups, courses, faculties, higher educational establishment) with the purpose of making alteration and additions in maintenance and methods of professional preparation of future specialists.

Key words: students, valued orientations, health, information technologies, professional preparation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сьогодні на сучасному етапі розвитку філософії, освіти та педагогічної теорії принципового значення набула увага до особистості вчителя (вихователя, викладача) як основного провідника значущої для суспільства інформації, головного чинника виховного процесу, зміцнення позиції педагога в суспільстві, оскільки завдяки його роботі та впливові на учнів (студентів) формується громадянин, зміцнюється інтелектуальний та духовний потенціал нації [5].

Ті знання, які мають не лише професійний характер, але й перетворилися на цінність (ціннісні орієнтації, що визначають ставлення педагога до професійної діяльності та педагогічної дійсності), можуть стати фундаментом ефективної педагогічної діяльності. Змінюючи ціннісні настанови людини й суспільства (за суспільної згоди, безперечно), ми здатні змінювати своє майбутнє.

Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей і молоді пріоритетними завданнями системи освіти визначають питання “навчання людини відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей” [1].

Для вирішення цих завдань у ВНЗ за напрямом “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини” професійно готують фахівців зі здоров’я людини.

Модернізація освіти в цьому напрямку можлива за умови розробки й упровадження здоров’язберігаючих технологій навчання студентів, спрямованих на формування в них світоглядних установок на розуміння “здоров’я” як найвищої особистісної й суспільної цінності.

Розробка й упровадження інформаційних технологій аналізу результатів наукових досліджень з питань ціннісних орієнтацій студентів допоможе в цьому і вони реально можуть бути застосовані в процесі навчання в рамках міждисциплінарних зв’язків при освоєнні блоку медико-біологічних та психолого-педагогічних дисциплін і вивченні навчальних курсів з “Інформатики”, “Інформаційних технологій”, “Математичної статистики” тощо.

Питання цінностей і ціннісних орієнтацій знаходиться в центрі філософської уваги з давніх-давен: цінності є потужним чинником мотивації поведінки людини.

Категорія “цінність” має фундаментальне значення, до поняття “цінність” застосовується широкий діапазон трактувань. Сукупність цих тлумачень дає підстави стверджувати, що цінності поєднують у собі ознаки об’єктивного й суб’єктивного, характеристики духовного й матеріального, риси індивідуально-особистісного та загальнодуховного [3; 4; 5].

Водночас категорія “цінність” є загальнометодологічним орієнтиром, додає ціннісного забарвлення вирішенню найрізноманітніших соціальних (зокрема педагогічних) проблем. Ці аспекти необхідно враховувати в процесі формування ціннісно-сміслової готовності майбутнього педагога до професійної діяльності [5].

У педагогічній теорії радянського періоду дослідженню проблеми педагогічних цінностей та їх класифікації присвячені роботи Н.Анікеєвої, С.Вершловського, І.Ісаєва, В.Сластьоніна, Є.Шиянова та інших учених. До роботи ціннісного наповнення особистості педагога зверталися такі вітчизняні вчені, як В.Гриньков, І.Зязюн, М.Євтух, С.Сисоєва та ін. [5].

У структурі професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя (викладача) цінності посідають важливе місце, будучи основою, на яку спираються всі інші компоненти системи професійної діяльності. Цінності – це духовний феномен, що має особливий сенс, постає своєрідним орієнтиром людської поведінки та формування життєвих і професійних установок майбутніх педагогів. Цінності зорієнтовують діяльність особистості, а також істотно впливають на процес її становлення. Вони безпосередньо пов’язані з мотиваційною сферою особистості, є регулювальним фактором життєдіяльності та виявляють і розкривають себе в практичній поведінці людини. Цінності – це те, що людина особливо цінує в житті, навколишньому світі, людях, матеріальній і духовній культурі, те, чому вона надає особливого значення. Відтак світ цінностей людина вибудовує в процесі предметно-практичної діяльності.

Мета роботи – визначити рейтинг ціннісних орієнтацій студентів стосовно здоров’я як найвищої особистісної й суспільної цінності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували метод аналізу та узагальнення наукових джерел, метод математико-статистичної обробки одержаної інформації; при вивченні ціннісних орієнтацій за основу взяли методику М.Рокича [7] в модифікації І.В.Поташнюк [6]. Анкета опитування студентів включала 5 блоків цінностей (матеріальні, культурні, інтелектуальні, фізичні, сімейні), по 4 цінності в кожному, загалом 20.

Опитування студентів проводилося на персональному комп’ютері (ПК) з використанням комп’ютерної програми (методику подано нижче). Студент одержував завдан-

ня розмістити наведений перелік цінностей у порядку від найменшого бала до найвищого (від 1 до 20). Рейтинг ціннісних орієнтацій вивчено в 311 студентів, з них: 233 студенти факультету здоров'я, фізичної культури і спорту (ЗФКС – майбутні фахівці зі здоров'я людини), у 33 студентів інституту педагогічної освіти (ІПО) та 45 студентів історико-філологічного (ІФ) факультету.

Рейтинг цінностей оцінювали таким чином: високий (1–3 місце), середній (4–10 місце), задовільний (11–17 місце), низький (18–20 місце).

Сутність інформаційної технології полягала в такому: уперше розроблена, впроваджена й пропонується для використання комп'ютерна програма збору й аналізу інформації щодо рейтингу ціннісних орієнтацій студентів (автор – Лотюк Ю.Г.).

Зауважимо, що в педагогічних (психологічних, соціологічних) дослідженнях накопичується об'ємний матеріал інформації, його систематизація й обробка займає багато часу [2], тому користувачі запропонованої комп'ютерної програми мають можливість одержати оперативний цифровий матеріал для аналізу рейтингу цінностей, який можна проводити між групами студентів у межах факультету, між факультетами, між ВНЗ у регіоні й т. ін. Оперативна інформація щодо рейтингу цінностей студентів, які освоюють різні спеціальності, дає можливість швидко вносити корективи в навчально-виховний процес (зміст, методика навчання) задля підвищення рівня професійної підготовки фахівців.

Результати досліджень. Рейтинг цінностей студентів різних факультетів наведено в табл. 1 та на рис. 1. Установлено, що студенти факультету ЗФКС досить чітко визначились у своїх життєвих цінностях. У 53,2% студентів високий рейтинг займають фізичні цінності (“міцне здоров'я”), у 46,8% – створення сім'ї. На 4–10 місце (середній рівень рейтингу) 42,5% поставили високий професійний рівень, 45,1 – 52,8% – народження й виховання дітей, 44,6–53,2% – матеріальні цінності, 40,8% – фізичне вдосконалення, зовнішній вигляд. У 30% студентів цього факультету низький рівень рейтингу займають культурні цінності (18–20 місце). У студентів – майбутніх фахівців зі здоров'я є резервні можливості підвищити рейтинг цінності “міцне здоров'я” з 53,2% і вище в процесі навчальних занять з допомогою спеціальних методик.

Студенти ІПО – це переважно дівчата, тільки 30,3% з них поставили “міцне здоров'я” на 1–3 місце, 48,5% уважають, що краще бути неодруженими, 48,5–45,5% на 4–10 місце поставили культурні цінності, 48,5% хочуть присвятити свій інтелект науці, культурі й при цьому 45,5% опитаних дівчат цінують фізичне вдосконалення, проте 45,5% студенток міцне здоров'я поставили на останні (18–20) місця.

На історико-філологічному факультеті найвищий рейтинг у 68,9% студентів одержала цінність “міцне здоров'я”. Середній рівень рейтингу (4–10 місце) 53,3% студентів надали професійній підготовці, 44,4–53,3% – народженню й вихованню дітей, 48,9% – зовнішньому вигляду, 44,4–51,1% – матеріальним цінностям, 40,0–42,2% – мріють одружитися. Низький рівень рейтингу (48,9%) припадає на спортивні досягнення.

Таблиця 1

Рівень цінностей орієнтацій студентів різних факультетів

Факультет	Блок цінностей	Цінності	Рейтинг цінностей							
			Високий (1–3 місце)		Середній (4–10 місце)		Задовільний (11–17 місце)		Низький (18–20 місце)	
			абсолютне число	%	абсолютне число	%	абсолютне число	%	абсолютне число	%
ЗФКС n = 233	Матеріальні цінності	квартира	60	25,8%	124	53,2%	41	17,6%	8	3,4%
		одяг, взуття	32	13,7%	104	44,6%	77	33,0%	20	8,6%
		машина	16	6,9%	111	47,6%	87	37,3%	19	8,2%
		гроші	60	25,8%	108	46,4%	46	19,7%	19	8,2%
		Разом	168		447		251		66	
	Культурні цінності	подорожі	5	2,1%	73	31,3%	141	60,5%	14	6,0%
		література	6	2,6%	42	18,0%	117	50,2%	68	29,2%
		захоплення музикою й образотворчим мистецтвом	8	3,4%	39	16,7%	116	49,8%	70	30,0%
		відвідування закладів культури	6	2,6%	44	18,9%	129	55,4%	53	22,7%
		Разом	25		198		503		205	
	Сім'я як цінність	створення сім'ї	109	46,8%	79	33,9%	27	11,6%	18	7,7%
		народження дітей	69	29,6%	105	45,1%	37	15,9%	22	9,4%
		виховання дітей	32	13,7%	123	52,8%	65	27,9%	13	5,6%
		бути неодруженим (ою)	20	8,6%	45	19,3%	34	14,6%	134	57,5%
		Разом	230		352		163		187	
	Інтелектуальні цінності	високий професійний рівень	30	12,9%	99	42,5%	98	42,1%	6	2,6%
		бажання зайняти провідне місце	17	7,3%	88	37,8%	113	48,5%	15	6,4%
		професійне самовдосконалення	17	7,3%	88	37,8%	104	44,6%	24	10,3%
		присвятити свій інтелект науці, культурі	8	3,4%	45	19,3%	93	39,9%	87	37,3%
		Разом	72		320		408		132	
	Фізичні цінності	фізичне удосконалення	22	9,4%	95	40,8%	93	39,9%	23	9,9%
		міцне здоров'я	124	53,2%	65	27,9%	24	10,3%	20	8,6%
		спортивні досягнення	22	9,4%	62	26,6%	104	44,6%	45	19,3%
		зовнішній вигляд	34	14,6%	95	40,8%	86	36,9%	18	7,7%
		Разом	202		317		307		106	

Продовж. табл. 1

ШО n = 33	Матеріальні цінності	квартира	5	15,2%	11	33,3%	13	39,4%	4	12,1%
		одяг, взуття	3	9,1%	18	54,5%	9	27,3%	3	9,1%
		машина	3	9,1%	16	48,5%	12	36,4%	2	6,1%
		гроші	6	18,2%	15	45,5%	7	21,2%	5	15,2%
		Разом	17		60		41		14	
	Культурні цінності	подорожі	4	12,1%	15	45,5%	12	36,4%	2	6,1%
		література	5	15,2%	16	48,5%	8	24,2%	4	12,1%
		захоплення музикою й образотворчим мистецтвом	7	21,2%	12	36,4%	10	30,3%	4	12,1%
		відвідування закладів культури	9	27,3%	12	36,4%	10	30,3%	2	6,1%
		Разом	25		55		40		12	
	Сім'я як цінність	створення сім'ї	3	9,1%	9	27,3%	11	33,3%	10	30,3%
		народження дітей	4	12,1%	8	24,2%	11	33,3%	10	30,3%
		виховання дітей	1	3,0%	11	33,3%	14	42,4%	7	21,2%
		бути неодруженим (ою)	16	48,5%	4	12,1%	6	18,2%	7	21,2%
		Разом	24		32		42		34	
	Інтелектуальні цінності	високий професійний рівень	1	3,0%	8	24,2%	21	63,6%	3	9,1%
		бажання зайняти провідне місце	2	6,1%	11	33,3%	18	54,5%	2	6,1%
		професійне самовдосконалення	2	6,1%	6	18,2%	23	69,7%	2	6,1%
		присвятити свій інтелект науці, культурі	4	12,1%	16	48,5%	10	30,3%	3	9,1%
		Разом	9		41		72		10	
	Фізичні цінності	фізичне удосконалення	4	12,1%	15	45,5%	11	33,3%	3	9,1%
		міцне здоров'я	10	30,3%	1	3,0%	7	21,2%	15	45,5%
		спортивні досягнення	7	21,2%	14	42,4%	5	15,2%	7	21,2%
		зовнішній вигляд	3	9,1%	13	39,4%	13	39,4%	4	12,1%
Разом		24		43		36		29		

Продовж. табл.1

Істфак. n = 45	Матеріальні цінності	квартира	2	4,4%	23	51,1%	19	42,2%	1	2,2%
		одяг, взуття	6	13,3%	11	24,4%	27	60,0%	1	2,2%
		машина	0	0,0%	8	17,8%	28	62,2%	9	20,0%
		гроші	7	15,6%	20	44,4%	15	33,3%	3	6,7%
		Разом	15		62		89		14	
	Культурні цінності	подорожі	0	0,0%	14	31,1%	28	62,2%	3	6,7%
		література	0	0,0%	15	33,3%	26	57,8%	4	8,9%
		захоплення музикою й образотворчим мистецтвом	1	2,2%	10	22,2%	26	57,8%	8	17,8%
		відвідування закладів культури	4	8,9%	16	35,6%	16	35,6%	9	20,0%
		Разом	5		55		96		24	
	Сім'я як цінність	створення сім'ї	19	42,2%	18	40,0%	3	6,7%	5	11,1%
		народження дітей	13	28,9%	20	44,4%	7	15,6%	5	11,1%
		виховання дітей	7	15,6%	24	53,3%	11	24,4%	3	6,7%
		бути неодруженим (ою)	6	13,3%	0	0,0%	3	6,7%	36	80,0%
		Разом	45		62		24		49	
	Інтелектуальні цінності	високий професійний рівень	10	22,2%	24	53,3%	9	20,0%	2	4,4%
		бажання зайняти провідне місце	7	15,6%	22	48,9%	15	33,3%	1	2,2%
		професійне самовдосконалення	5	11,1%	23	51,1%	17	37,8%	0	0,0%
		присвятити свій інтелект науці, культурі	3	6,7%	20	44,4%	18	40,0%	4	8,9%
		Разом	25		89		59		7	15,6%
	Фізичні цінності	фізичне удосконалення	2	4,4%	12	26,7%	18	40,0%	13	28,9%
		міцне здоров'я	31	68,9%	8	17,8%	2	4,4%	4	8,9%
		спортивні досягнення	5	11,1%	5	11,1%	13	28,9%	22	48,9%
		зовнішній вигляд	7	15,6%	22	48,9%	14	31,1%	2	4,4%
Разом		45		47		47		41		

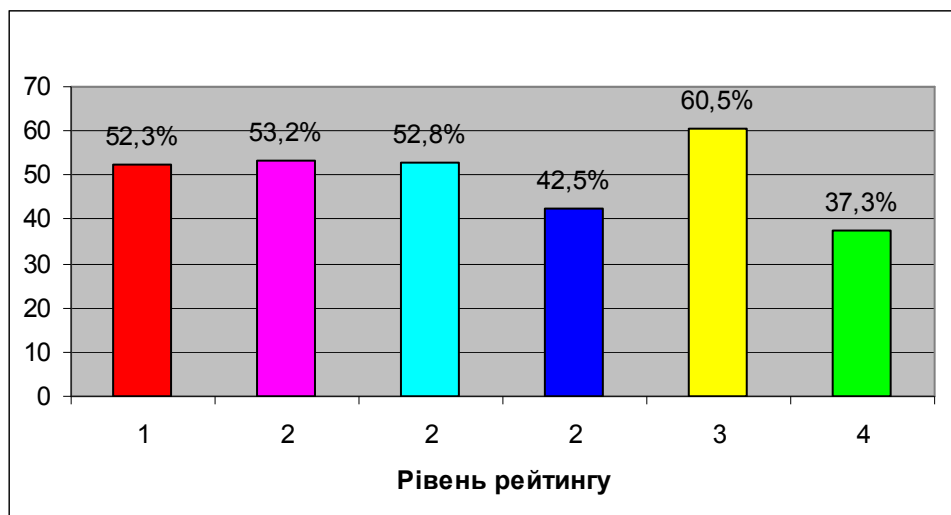


Рис. 1. Рейтинг цінностей студентів факультету ЗФКС

Примітки: Рівень рейтингу: 1) високий; 2) середній; 3) задовільний; 4) низький.

Цінності: ■ – фізичні (міцне здоров'я); ■ – матеріальні; ■ – сімейні; ■ – професійні; ■ – культурні; ■ – інтелектуальні.

Таким чином, високий рейтинг у ряду запропонованих двадцяти займають фізичні цінності (“міцне здоров'я”), середній рейтинг займають матеріальні, сімейні, професійні цінності, але питома вага осіб, що надають їм перевагу, на наш погляд, невисока. Задовільний рівень займають культурні, низький – інтелектуальні цінності. У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців виникає гостра потреба формування професійно-педагогічної спрямованості особистості студентів, насамперед їхніх життєвих цінностей.

Цю потребу необхідно забезпечити через освіту шляхом розробки здоров'язберігаючих програм, які складають цілісну систему організації оздоровчих технологій, що відповідають діяльнісному підходу до навчання, активізують пошукову активність і створюють максимально сприятливі умови для розвитку творчої особистості, для свідомого життєтворчого ставлення до себе, довкілля, збереження свого здоров'я.

Методика використання комп'ютерної програми. Під час створення програми обробки й аналізу результатів наукових досліджень з питань цінностей і ціннісних орієнтацій студентів важливим є збір інформації. Так, для забезпечення репрезентативності вибірки необхідно протестувати від 100 до 500 студентів. Тому недоцільним є як використання паперових анкет, так і десктоп-орієнтованої програми для персонального комп'ютера. Якщо в першому випадку можливо проводити анкетування відразу всієї аудиторії, то потім виникають значні ускладнення під час аналізу й систематизації результатів. Також не виключені помилки при підрахунку, які можуть спотворювати результати тестування. У другому випадку помилки при підрахунку виключені. Так, для загальної обробки дані необхідно звести в єдину базу. Робити це за допомогою зовнішніх носіїв інформації не раціонально, потрібно використовувати мережеві технології.

Автори вирішили використати PHP-скрипт. По-перше, це дає змогу збирати дані незалежно від фізичного розташування студентів – в інших університетах, містах. По-друге, легко створювати дружній інтерфейс взаємодії з користувачем засобами HTML. По-третє, спрощується процедура використання системи збору даних про цінності й ціннісні орієнтації студентів, оскільки для роботи не потрібно інстальювати й налаштувати програми, а лише мати підключення до Інтернету. Для збору даних використовується пара: сторінка HTML та PHP-скрипт.

Перед початком тестування студент має зареєструватися на сторінці HTML. Проте реєстрація не є обов'язковою.

Форма для реєстрації студента	
Імя	<input type="text"/>
Прізвище	<input type="text"/>
По батькові	<input type="text"/>
Курс	<input type="text"/>
Група	<input type="text"/>
Дата	<input type="text"/>

Рис. 2. Форма реєстрації у HTML

HTML-сторінка містить відповідні таблиці на кожний блок цінностей.

```

<p align="left" class="style1"></p>
<p align="left" class="style1">Культурні цінності </p>
<table width="531" border="1">
<tr><td width="148"><strong>Бал цінності </strong></td>
<td width="409"><strong>Цінність</strong></td></tr>
<tr><td><input type="text" name="podoroj" /></td>
<td>подорожі</td></tr>
<tr><td><input type="text" name="literat" /></td>
<td>література</td></tr>
<tr><td><input type="text" name="muzika" /></td>
<td>захоплення музикою і образотворчим мистецтвом </td>
</tr>
<tr><td><input type="text" name="kultura" /></td>
<td>відвідування закладів культури </td></tr>
</table>

```

Культурні цінності	
Бал цінності	Цінність
<input type="text"/>	подорожі
<input type="text"/>	література
<input type="text"/>	захоплення музикою і образотворчим мистецтвом
<input type="text"/>	відвідування закладів культури

Рис. 3. Блок культурних цінностей

Заповнюючи таблицю, студент має виставити відповідний бал цінності. Завершивши заповнення всієї анкети, студент може або очистити всі поля (наприклад, при помилках) або завершити проходження тесту й відправити дані на сервер.

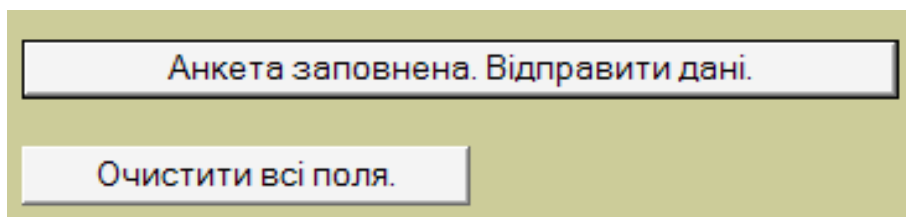


Рис. 4. Завершення тестування

Дані, відправлені на сервер, обробляються PHP-скриптом і записуються у файл. При такому невеликому обсязі даних було вирішено не використовувати MySQL базу даних, що значно спростило встановлення й обслуговування системи.

```
$j=1; $kontrol=true;
while ($j<21)
{$vhodjen=array_keys($realdata,$j);
if (count($vhodjen) > 1 ) { echo "Значення $j використано
більше одного разу" . "<br>"; $kontrol=false; };
if (count($vhodjen) == 0 ) { echo "Значення $j не
використано ні разу" . "<br>"; $kontrol=false; };
$j++;}

if ($kontrol) fwrite($dani,"OK".";"); else
fwrite($dani,"ERROR".";");
fwrite($dani,"\n"); fclose($dani);

echo("<br><br>");
if ($kontrol) echo("Анкета заповнена правильно. Ваші
дані записані.");
else echo("Неправильно введені дані!" . "<br>");
```

Рис. 5. Фрагмент коду для обробки даних анкет у PHP скрипті

На рис. 5 показано код контролю заповнення анкети. Відбувається підрахунок кількості входження кожної оцінки в анкету. При повторях або пропусках видається повідомлення про помилку. Після виправлення помилки студент може здійснити ще одну спробу відправити дані на сервер.

Дані кожного студента зберігаються в окремому рядку текстового файла.

```
Юрій;Кушпіль;Миколайович;3;ІН-
81;22.11.2010;7;5;8;6;16;17;15;14;9;10;11;20;2;3;4;18;12;1;19;13;
```

Рис. 6. Фрагмент збережених даних у файлі

Розділ полів відбувається знаком “;”. Це дозволить легко, за допомогою майстра імпортувати дані в Excel. Подальша обробка даних не є складною й здійснюється засо-

бами Excel. Дані зводяться в таблицю, шаблон якої має бути заздалегідь підготовлено. Для кожної цінності виводиться рейтинг за шкалою: високий (1–3 місце), середній (4–10 місце), задовільний (11–17 місце), низький (18–20 місце).

Висновки

1. Категорія “цінність” є загальнометодологічним орієнтиром у вирішенні педагогічних проблем і повинна враховуватися в процесі формування ціннісно-сислової готовності майбутнього педагога до професійної діяльності.

2. “Здоров’я” є найвищою особистісною й суспільною цінністю й рівень сформованості світоглядних установок майбутніх фахівців здоров’я людини щодо місця здоров’я в системі цінностей може виступати як критерій оцінки готовності фахівця до професійної діяльності.

3. Запропонована комп’ютерна програма збору й аналізу результатів вивчення рейтингу ціннісних орієнтацій може бути використана для одержання оперативної інформації при проведенні масових досліджень із метою внесення змін і доповнень у зміст і методики професійної підготовки майбутніх фахівців.

1. Соціальна педагогіка : навч.-метод. посіб. / [Гусак П. М., Смолюк І. О., Бартків О. С. та ін.] ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, Педагогічний ін-т ; за ред. П. М. Гусака. – Луцьк : Вежа, 2007. – Ч. 1. – 112 с. – Бібліогр.: в кінці розд. – ISBN 978-966-600-242-9.
2. Ільків О. С. Комп’ютерні технології у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання, спорту і здоров’я людини / Ільків О. С., Матвіїв В. І. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. VI, ч. I. – Рівне, 2009. – С. 162–171.
3. Коцан І. Я. Системная организация валеологического образования студентов / И. Я. Коцан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2002. – № 5. – С. 80–85. – Бібліогр.: 8 назв. – рус.
4. Орлов Ю. М. Методы обучения / Ю. М. Орлов. – М. : Импринт-Гольфстрим, [1998]. – 32 с.; 21 см. – (Серия “Педагогіка” / Ин-т проблем сознания Междунар. акад. информатизации. Отд-ние психологии МАИ). ISBN 5-85661-011-3.
5. Пелех Ю. В. Ціннісно-сисловий концепт професійної підготовки майбутнього педагога : монографія / Ю. В. Пелех ; за ред. М. Б. Євтуха. – Рівне : Тетіс, 2009. – 400 с. – ISBN 978-966-7359-55-3.
6. Поташнюк І. В. Валеологія : навч. посіб. / Поташнюк І. В. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, кафедра анатомії і фізіології. – Луцьк : Надтир’я, 1998. – 44 с. – ISBN 966-517-076-7.
7. Стануль В. А. Лучшие психологические тесты / В. А. Стануль. – М. : РИПОЛ классик ; Ульяновск : ИПК Ульян. Дом печати, 2009. – 190, [1] с. ; 17 см. – ISBN 978-5-386-01054-6.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.

УДК 37.037: 378.147

ББК 74.580.055

Ольга Пірус

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ” У СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ І–ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

У статті описано експериментальну апробацію моделі застосування інтерактивних методів навчання в процесі підготовки фахівців галузі фізичної культури на прикладі викладання дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики”, проаналізовано її ефективність.

Ключові слова: модель застосування інтерактивних методів навчання, інтерактивні методи навчання, професійна підготовка, етапи підготовки.

В статье описана экспериментальная апробация модели использования интерактивных методов обучения в процессе подготовки специалистов сферы физической культуры на примере преподавания дисциплины “Теория и методика легкой атлетики”, проанализирована ее эффективность.

Ключевые слова: модель использования интерактивных методов обучения, интерактивные методы обучения, профессиональная подготовка, этапы подготовки.

In the article experimental approbation of studies is described in the process of training of specialists in the field of physical culture on the example of teaching “Theory and methods of track-and-field”, its efficiency is analysed.

Key words: the model of model of application of interactive methods of studies, interactive methods of studies, professional training, stages of training.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасний підхід до навчання студентів у ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації з напрямку “Фізичне виховання і спорт” має забезпечувати відповідний рівень знань випускників, створювати можливості для формування в майбутніх фахівців активної життєвої позиції, розвивати широкий світогляд та педагогічне мислення, психолого-педагогічні здібності та педагогічну майстерність [6].

Ураховуючи специфіку роботи педагогів цього фаху, актуальною є проблема формування в них педагогічних умінь та навичок, які необхідні для розв’язання різних психолого-педагогічних ситуацій. При цьому важлива роль відводиться створенню такого середовища, у якому майбутні фахівці набуватимуть досвіду міжособистісних стосунків у колективі, утвердження навичок ведення здорового способу життя та будуть мати можливість для самореалізації, саморозвитку [2; 7; 9].

На сучасному етапі розвитку освіти з фізичної культури актуальною стає проблема дієвого вдосконалення системи підготовки кваліфікованих фахівців на підставі впровадження інноваційних технологій, які в майбутньому можуть використовуватися вчителями фізичної культури в педагогічній діяльності [8].

У контексті піднятої проблеми серед науковців, викладачів-практиків проходять пошуки таких дидактичних моделей, які сприяли б оптимізації процесу професійної підготовки кадрів. Проблему вдосконалення методів навчання та форм проведення занять у навчальному процесі навчальних закладів з фізичного виховання та спорту висвітлили у своїх працях О.С.Куц (1995), А.І.Альошина (1994), Ю.Я.Ярошенко (1994), В.А.Філіпов (1994), В.Г.Савченко (2003), Т.Ю.Круцевич (2006). Проте ефективність застосування інтерактивних методів навчання в процесі підготовки студентів залишається малодослідженою.

І.Я.Зязюн та Г.М.Сагач [5] визначають однією з вимог до розробки дидактичної моделі інтерактивну, яка передбачає діалог зі студентом.

Модель навчального процесу – це еталонне уявлення про навчання студентів, його конструювання в умовах конкретних освітньо-виховних закладів. Разом із цим, на думку вчених, ця модель повинна передбачати цілі, основи організації та проведення навчального процесу.

Моделювання, як зазначає С.І.Архангельський, повинно сприяти переведенню окремих знань у їх цілісну систему знань, що дозволяє на основі результатів досліджень, розрахунків, спостережень, логічного аналізу, які проводяться на моделях, аналізувати процеси, що відбуваються в дійсних об'єктах. Разом із тим воно могло б за результатами спостереження сторін оригіналу створювати узагальнену, абстрактну, ідеальну модель об'єкта, а також виступати як замітник або представник об'єкта вивчення. При цьому автор відводить важливу роль засобам коментування певної інформації про об'єкт, який вивчається та виступає як оператор, що зв'язує апарат вираження моделі та призводить до розв'язання поставлених завдань [1].

Таким чином, педагогічні технології інтерактивного навчання створюють умови для проектування професійних ситуацій з опорою на педагогічні принципи, мету навчання, зміст програмного матеріалу, умови, у яких протікає навчально-виховний процес, а також контингент, який навчається, та його індивідуальні переваги. Слід відзначити, що розробка й реалізація моделі інтерактивного навчання відображає педагогічну творчість викладача, який проводить навчально-виховний процес.

В інтерактивному навчанні можна використовувати різні форми та методи навчання. Методологія інтерактивного навчання не відкидає інші підходи, а доповнює їх. У цьому випадку особливо важливим є дотримання принципів інтерактивного навчання [3].

Метою роботи було експериментальне дослідження ефективності моделі застосування інтерактивних методів навчання в процесі підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у ВНЗ I–II рівнів акредитації.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено аналіз й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, педагогічний експеримент, теоретичне моделювання, математико-статистичну обробку результатів дослідження. За допомогою методів математичної статистики було здійснено оцінювання теоретико-методичних знань і практичних умінь студентів, а також порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп. У ході педагогічного експерименту для кількісного аналізу результатів педагогічних досліджень застосовували такі параметри математичної статистики: середнє арифметичне – \bar{x} ; індекс задоволеності педагогічною діяльністю (Y):

$$Y = \frac{a(+1) + b(0,5) + c(0) + d(-0,5) + e(-1)}{n},$$

де n – кількість опитаних студентів; коефіцієнт навченості – (K):

$$K = \frac{n}{N},$$

де n – кількість правильних відповідей, N – загальна кількість запитань; коефіцієнт кордації (W) – для визначення ступеня узгодженості думок експертів:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}.$$

Для дослідження впливу нової методики на рівень оволодіння професійними знаннями застосовували критерій однорідності χ^2 (хі-квадрат), емпіричне значення якого обчислювали за формулою:

$$\chi^2 = n \cdot m \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{n} - \frac{m_i}{m} \right)^2}{\frac{n_i + m_i}{n \cdot m}},$$

де L – градації балів у порядковій шкалі;

n – вектор балів для експериментальної групи;

m – вектор балів для контрольної групи;

n_i – кількість членів експериментальної групи, які отримали i -й бал;

m_i – кількість членів контрольної групи, які отримали i -й бал.

Критичні значення χ^2 -критерію для рівня значущості $\alpha = 0,05$ і різних, зокрема менших від 10, градацій шкали відношень наведені в таблиці:

Таблиця 1

Критичні значення χ^2 -критерію

$L-1$	1	2	3	4	5	6	7	8	9
χ^2	3,84	5,99	7,82	9,49	11,07	12,59	14,07	15,52	16,92

Для оцінки визначення достовірностей відмінностей з показників рівня задоволеності та рівня засвоєння знань у контрольній та експериментальній групах використовували критерій знаків.

Ураховуючи дані загальноприйнятої градації рівнів узгодженості, коефіцієнти інтерпретували таким чином: 0,95–0,99 – відмінна надійність; 0,90–0,94 – добра, 0,80–0,89 – допустима; 0,70–0,79 – погана; 0,60–0,69 – сумнівна.

У ролі експертів виступали викладачі ДВНЗ Івано-Франківського коледжу фізичного виховання, які мали достатній викладацький стаж роботи (10–15 років) у ВНЗ.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі ДВНЗ ІФКФВ. Сукупна вибірка становила 350 респондентів. За результатами відбору було скомплектовано контрольну ($n = 30$) та експериментальну ($n = 30$) групи. Для досягнення параметрів однорідності в зазначених групах до їхнього складу ввійшли студенти одного віку, фізичного розвитку та теоретичної підготовленості. Засвоєння навчального матеріалу з легкої атлетики здійснювалося відповідно до робочої програми й часу, відведеного на вивчення кожного виду.

Результати дослідження. У розробленій нами експериментальній моделі визначені такі складові: мета, завдання, етапи підготовки, компоненти підготовки, принципи побудови, методи та методичні прийоми, форми занять, педагогічні умови, критерії та результат. Співвідношення цих складових повинно відображати систему фахової підготовки студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання і спорту I–II рівнів акредитації, а саме: взаємозв'язок діяльності викладача й студента; співробітництво й діалогове навчання; зміст, форми й методи навчання, що виступають як посередник між викладачем та студентом (рис. 1).

У зв'язку з відсутністю теоретичних і методичних інтерактивних розробок щодо впровадження їх у навчальний процес спортивно-педагогічних дисциплін наша експериментальна модель відрізнялася від діючої програми наявністю інтерактивних методик.

Процес реалізації інтерактивних методів навчання здійснювався за О.Гулінською [4], який передбачав використання зазначених методів залежно від місця в навчально-виховному процесі.

Підбір інтерактивних методів навчання здійснювався після визначення мети, змісту, форм організації навчання, засобів, конкретних умов, особливостей контингенту студентів та можливостей викладача.

Для розв'язання поставлених завдань майбутній фахівець має бути здатним діагностувати, прогнозувати, проектувати педагогічні ситуації, а також застосовувати арсенал методів і засобів для їх розв'язання. При цьому важлива роль відводилася рефлексії та креативним можливостям студентів. Для цього необхідно володіти професійними знаннями, вміннями, які утворюють добру основу професійної діяльності майбутніх педагогів.

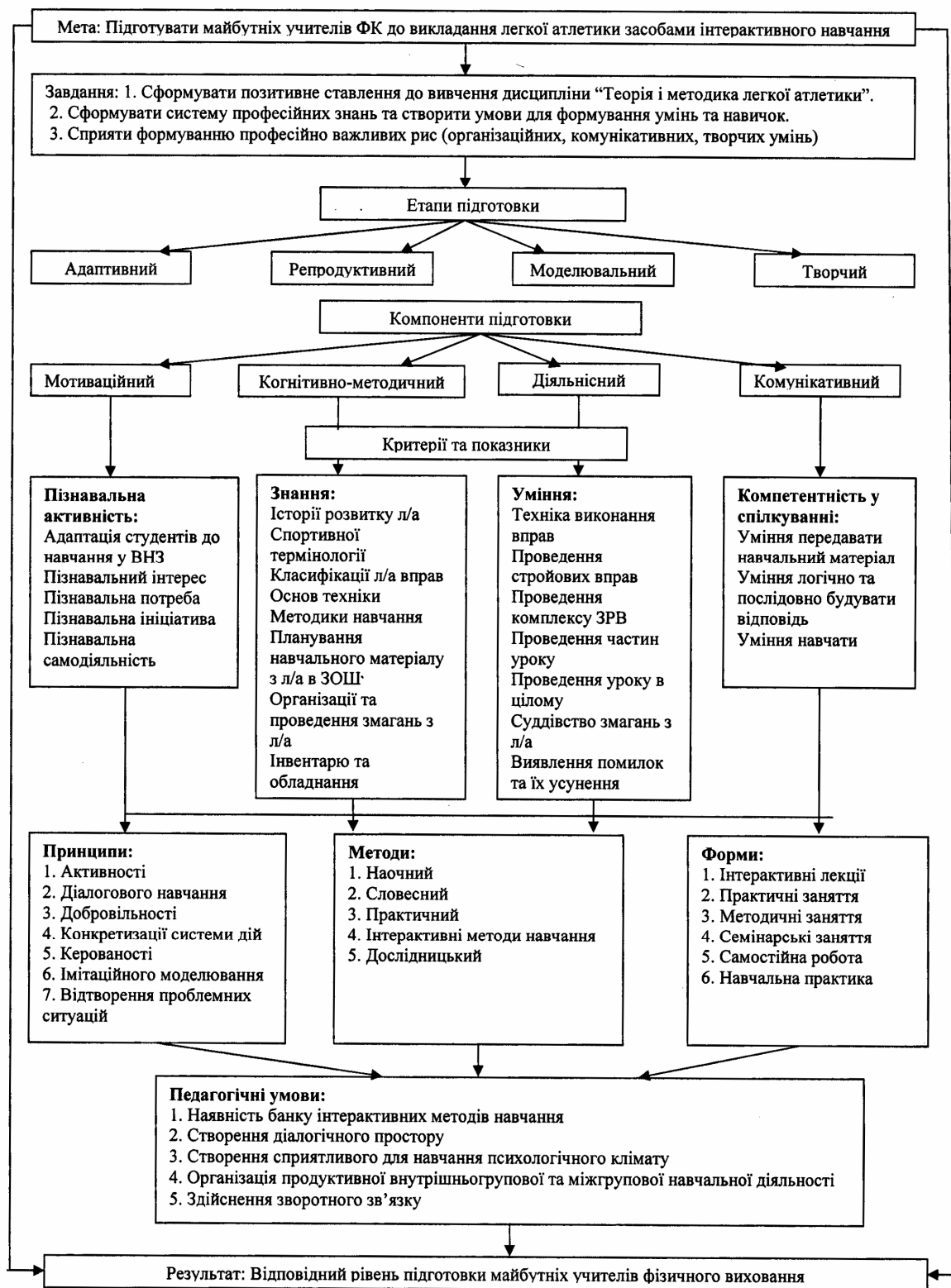


Рис. 1. Модель підготовки майбутніх учителів ФВ у процесі викладання "ТіМл/а" засобами інтерактивного навчання

Під час формувального експерименту розроблена нами модель передбачала чотири етапи, на кожному з яких здійснювалося формування професійних знань, умінь та навиків.

На першому етапі (*адаптивному*) відбувалося становлення зацікавленості, позитивного ставлення до навчання, утвердження пізнавальних та професійних інтересів. Це забезпечувалося шляхом вивчення предмета, взаємозв'язку з іншими дисциплінами. Важлива роль відводилась усвідомленню потреби в одержанні знань, обов'язку та відповідальності в застосуванні їх у подальшій фаховій діяльності. Із цією метою використовувалися різноманітні методи навчання, які сприяли стимулюванню пізнавальної активності, а також збагаченню студентів спеціальною інформацією, а саме весь арсенал методів навчання: словесні, наочні, практичні, репродуктивні та пошукові, методи формування пізнавального інтересу (дискусія, диспут, метод включення студентів у ситуацію, метод пізнавальної, дидактичної та рольової гри).

На другому етапі (*репродуктивному*) формувалася система професійних знань під час вивчення базової навчальної дисципліни "Легка атлетика". Цей етап передбачав активне сприйняття й запам'ятовування навчальної інформації, розвиток творчих здібностей і вмінь, які сприяють осмисленому й самостійному оволодінню знаннями й творчими способами діяльності. Перевагу на цьому етапі мали інтерактивні методи навчання неімітаційного характеру (проблемна лекція, керована лекція, лекція з паузами, лекція з розгляду конкретних ситуацій, лекція-вікторина). Третій етап (*моделючий*) передбачав формування необхідних професійних умінь: раціонально планувати роботу; створювати чітку систему завдань подальшої діяльності; добирати способи швидкого виконання завдань; уміти вносити корективи під час діяльності.

Пріоритетом цього етапу були практичні заняття, організація самостійної роботи, аналіз педагогічних ситуацій, робота в малих групах, робота в парах, методи роботи під керівництвом педагога.

Перевагу на цьому етапі мали імітаційні інтерактивні методи навчання (ігрові вправи, ігри-імітації, комплексно-дієві ігри, ігри-змагання, мікроситуація).

На четвертому етапі (*творчому*) здійснювалася самореалізація та самовдосконалення студентів під час практичних занять, навчальної практики. У цей період переважали практичні методи, аналіз проблемних і професійних ситуацій, тренінги, ділові ігри, широкоформатні ситуації, проблемно-пошукові завдання, ситуації-ілюстрації, методи контролю (спостереження за навчальною діяльністю), самоконтролю й самостійна робота.

Для визначення ефективності запропонованої нами методики взято до уваги такі критерії: задоволеність професійною підготовкою, рівень засвоєння знань, рівень навченості, пізнавальна активність, особистісна активність і критерії індивідуально-особистісного розвитку.

Для проведення експерименту ми провели діагностичний тест для визначення початкового рівня знань (за методикою В.П.Беспалька) з легкої атлетики та виявлення впливу домінуючих мотивів (матеріали анкетування), що зумовлюють їхнє ставлення до вивчення дисципліни "Теорія і методика легкої атлетики".

Результати діагностичного тесту показали в основному невисокий рівень знань, який складав 20,83% як у контрольній, так й експериментальній групі та відповідно незначний інтерес до вивчення дисципліни. Результати змін у формуванні мотиваційного компонента свідчать, що в процесі експериментальної роботи збільшилася кількість студентів з позитивною мотивацією. На початку експерименту на II курсі рівень мотивації студентів у КГ складав 36%, а ЕГ – 40%, низький рівень мотивації відображався в незнанні змісту дисципліни, присутності психологічної неготовності (скутість, страх тощо) до виконання роботи на заняттях з легкої атлетики, неусвідомленні важливості значення вмінь та навиків для подальшої діяльності. У кінці курсу в КГ рівень мотива-

ції збільшився до 45%, а в ЕГ після використання інтерактивних методів навчання спостерігалася динаміка росту до 66%. Ці дані підтверджують те, що ефективність навчальної діяльності визначається не тільки зовнішніми, але й внутрішніми показниками, серед яких важливу роль відіграють мотиви навчання.

На III курсі в студентів рівень мотивації в КГ склав 51%, а в ЕГ – 53,6%, по закінченні експерименту в КГ цей показник не відображав значних змін і становив 53%, одним з основних чинників такого ставлення було використання здебільшого методів викладання, спрямованих на механічне запам'ятовування. В ЕГ цей показник збільшився до 83%.

Наші спостереження засвідчують, що максимальне задоволення навчальною діяльністю (методика за В.А.Ядовим) у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах спостерігалася в кінці вивчення курсу – 0,50 та 0,65 ($p < 0,05$) та мінімальне в ЕГ перед початком експерименту – 0,35 ($p < 0,05$), а в КГ – у кінці першого етапу навчання – 0,30 ($p < 0,05$). Низький рівень задоволеності пояснюється, на нашу думку, процесом адаптації в навчальному закладі, неусвідомлення значущості дисципліни в подальшій професійній діяльності. Спад рівня задоволеності на II курсі в КГ, на наш погляд, викликано тим, що, не маючи глибоких знань та достатнього рівня сформованих умінь з легкої атлетики, у процесі навчання студенти зіткнулися з підвищеними вимогами до дисципліни (табл. 2).

Таблиця 2

Загальний індекс задоволеності професійною діяльністю в студентів

Етапи виміру	Індекс задоволеності професійною діяльністю	
	КГ	ЕГ
До початку експерименту	0,35	0,35
Після першого етапу навчання	0,30	0,45
Наприкінці вивчення курсу	0,50	0,65

У кінці II курсу рівень задоволеності професійною діяльністю в ЕГ досягнув середнього рівня, що говорить про те, що впровадження нетрадиційної методики не завжди дає миттєвий результат. На наш погляд, це зумовлюється процесом адаптації до нових умов навчання.

Аналіз індексу задоволення студентів навчальною діяльністю на різних етапах вказує на певний приріст його показників (табл. 3).

Таблиця 3

Показники рівня задоволеності навчальною діяльністю на етапах навчання

Етапи навчання	Індекс задоволеності					
	КГ			ЕГ		
	до	II к.	III к.	до	II к.	III к.
Ознайомлення та отримання теоретичних знань	0,25	0,25	0,35	0,30	0,45	0,45
Формування та вдосконалення професійних умінь	0,35	0,25	0,50	0,35	0,55	0,65
Закріплення отриманих знань	0,45	0,40	0,65	0,40	0,65	0,85

Найбільше задоволення спостерігалася в студентів, які володіли найвищим рівнем підготовленості, оскільки мали високий рівень мотивації. Окрім цього, ми можемо стверджувати, що інтерактивна діяльність позитивно впливає на емоційну грань особи-

стості, що сприяє досягненню високої результативності. У результаті експерименту створювалися сприятливі умови для переходу студентів із нижчого рівня на більш високий. Ми спостерігали, що відповідний рівень мотивації значно впливав на активність студентів, яка забезпечувала інтенсивність навчальної діяльності та сприяла якісним змінам. Натомість традиційна форма навчання не забезпечувала достатнього емоційного впливу, а для більшості студентів було одним з головних і важливих факторів.

Проведений аналіз результатів експерименту за показниками рівня засвоєння знань (методика за В.П.Беспальком) засвідчив значну перевагу інтерактивних методів навчання в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Так, після завершення навчання середній показник засвоєння знань у контрольній групі складав 0,68 ($p < 0,05$), тоді як в експериментальній цей показник дорівнював 0,90 ($p < 0,05$). Визначення рівня знань здійснювалося на трьох рівнях: розпізнавальному, репродуктивному та продуктивно-творчому. Ураховуючи складність завдань на кожному з рівнів, темпи приросту в знаннях виявилися значно вищими в експериментальній групі (табл. 4).

Таблиця 4

Показники рівня засвоєння знань у ході експерименту

Рівні знань	Коефіцієнт засвоєння			
	КГ		ЕГ	
	II	III	II	III
Розпізнавальний	0,70	0,80	0,85	0,95
Репродуктивний	0,55	0,65	0,82	0,90
Продуктивно-творчий	0,58	0,60	0,80	0,87

У КГ на II курсі на розпізнавальному рівні коефіцієнт засвоєння знань дорівнював 0,70 ($p < 0,05$) та на III курсі – 0,80 ($p < 0,05$), проте в студентів ЕГ відповідно 0,85 та 0,95 ($p < 0,05$). На другому й третьому рівнях як у КГ, так й ЕГ спостерігалася тенденція до спаду, оскільки завдання вимагали від студентів високого рівня підготовленості. При цьому коефіцієнт засвоєння знань в ЕГ на другому та третьому етапах був вірогідно вищим і складав на II курсі – 0,82 та 0,90, на III курсі – 0,80 та 0,87, відповідно в КГ – 0,55 і 0,65 та 0,58 і 0,60.

За результатами діагностики навченості визначалася кількість студентів, яка відповідала високому, середньому, задовільному та низькому рівням підготовленості. В експериментальній групі в кінці вивчення курсу на високому рівні знаходилися 40% студентів, різниця з результатами проміжного оцінювання складала 15% (25% в кінці II курсу), на середньому рівні відзначено збільшення кількості студентів до 36,65%, різниця складала 6,7% (29,95% в кінці II курсу), із задовільним рівнем відзначено 16,65% студентів, у порівнянні з II курсом спостерігалася тенденція до зменшення цієї кількості – 24,95%, різниця складала 8,3%. Аналізуючи показники низького рівня, тут спостерігався значний приріст результатів. У кінці року цей показник дорівнював 6,65% (19,95% – у кінці II курсу) та різниця становила 13,3%. У процесі навчання відбувалися переміщення студентів з одного рівня на інший, що дає змогу стверджувати про ефективність використання інтерактивних методів навчання. У контрольній групі спостерігалися незначні зміни, кількість студентів із високим рівнем підготовленості впродовж усього навчання знаходилася на одному рівні й складала 10%. На 6,6% збільшилася кількість студентів із середнім рівнем підготовленості (26,6% в кінці навчання та 20% в кінці II курсу). Кількість студентів, які відповідали задовільному рівню підготовленості, на завершення навчання складала 16,65%, у кінці II курсу – 21,65%, різниця складала 5%. Проте в контрольній групі хоч і спостерігалася незначне зменшення кількості

студентів із низьким рівнем від 48,35% до 45%, усе ж залишилася значна кількість студентів, яка відповідала низькому рівню підготовленості, і різниця складала лише 3,35%. Так, приріст переміщення студентів із задовільного на середній та високий рівні підготовленості в експериментальних групах становив 60%, а в контрольних групах – 19,95%.

Наведені вище показники свідчать про вагому перевагу експериментальної методики навчання в оптимізації навчального процесу, оскільки за один і той самий проміжок часу професійні вміння й навички досягли різного якісного рівня свого розвитку в експериментальних і контрольних групах, а це дає змогу стверджувати, що застосування інтерактивних методів навчання створило сприятливі умови для інтенсифікації процесу формування й розвитку необхідно важливих професійних навичок.

Щодо формування самооцінки теоретичних знань студентів ЕГ, то вона в середньому виявилася помітно вищою, ніж у студентів контрольних груп. До того ж в експериментальних групах вона мала тенденцію до помітного зниження в порівнянні з експертною оцінкою компетентних викладачів, а в контрольних групах була більш реальною або навіть трохи завищеною.

Аналіз самооцінки практичних умінь засвідчував, що студенти як контрольної, так й експериментальної групи значно занижують свої можливості, що пояснюється недостатнім комунікативним рівнем та присутністю психологічних факторів.

В обох групах найбільш вимогливими до себе виявилися студенти високого й середнього рівнів підготовленості. Самооцінка студентів низького рівня й експертна оцінка компетентних викладачів, як завжди, мали незначні розбіжності: в експериментальних групах на II курсі – у бік завищення, а на III курсі – у бік заниження, у контрольних групах – у бік зростання.

Результати експертної оцінки теоретико-методичних знань та практичних умінь дають змогу стверджувати, що застосування інтерактивних методів навчання в процесі викладання дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики” є ефективними. Коефіцієнт конкордації при оцінюванні теоретико-методичних знань дорівнював $W = 0,88$, $X^2 = 49,28$, при $P < 0,05$ і $V(7)$ $X^2_{роз}(49,28) > X^2_{таб}(14,07)$. Коефіцієнт конкордації при оцінюванні практичних умінь складав $W = 0,98$, $X^2 = 101,92$, при $P < 0,05$ і $V(13)$ $X^2_{роз}(101,92) > X^2_{таб}(22,03)$. Отримані результати дають змогу стверджувати про виявлену статистичну достовірну узгодженість. Згідно із загальноприйнятою градацією рівнів узгодженості можемо оцінити узгодженість групи експертів під час оцінки теоретико-методичних знань як прийнятну та під час оцінки практичних умінь як відмінну й зазначити ефективність названої методики.

Висновки

1. Апробація й застосування інтерактивних методів навчання показали багатofункціональність зазначених методів та широкі можливості моделювання у вирішенні завдань підвищення ефективності навчального процесу під час викладання спортивно-педагогічної дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики”.

2. Доведено, що інтерактивні заняття сприяють формуванню позитивної мотивації до навчання. Разом із тим визначена залежність якості засвоєння професійних знань та формування вмінь студентів від психологічних особливостей особистості студента та викладача.

3. У результаті застосування інтерактивних методів навчання спостерігалось підвищення ефективності навчання, інтенсифікація процесу навчання, активізація процесу навчання, розвиток та становлення самопізнання, ділових та особистісних якостей, забезпечення професійного самовизначення, соціально-психологічної адаптації студентів.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що професійна підготовка фахівців фізичної культури стала більш ефективною, а застосування інтерактивних методів навчання в процесі викладання дисципліни

“Теорія і методика легкої атлетики” дозволило змодельовати професійне середовище та умови діяльності в ньому.

1. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные связи и методы / Сергей Иванович Архангельский. – М. : Высшая школа, 1980. – 368 с.
2. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Вільчковський Е. С. // Розвиток педагогічної і психологічних наук в Україні 1992–2002 рр. : зб. наук. пр. – Х. : ОВС, 2002. – Ч. 1. – С. 301–310.
3. Волкова Л. В. Педагогічна технологія застосування ділової гри у процесі формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх спеціалістів фінансово-економічного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Волкова Людмила Вікторівна. – К., 2006. – 206 с.
4. Гулінська О. Інтерактивне навчання : теоретичний аспект / Оксана Гулінська // Сільська школа України. – 2004. – № 27 (99). – С. 15–19.
5. Зязюн І. А. Краса педагогічної дії / І. А. Зязюн, Г. М. Сагач. – К. : Українсько-фінський ін-т менеджменту і бізнесу, 1997. – 302 с.
6. Панасюк І. В. Характеристика моделі підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до впровадження тренінгів у школі / І. В. Панасюк // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Черкаси, 2009. – № 150. – С. 40–47.
7. Сергієнко Л. П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3–4. – С. 23–32.
8. Шабиліна О. Л. Совершенствование общепедагогической подготовки студентов физической культуры / О. Л. Шабиліна, А. Н. Шалгин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 15–17.
9. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Шиян Б. М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371–374.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У роботі здійснено аналіз стану проблеми покращення психофізичних показників учнів початкової школи в процесі фізичного виховання. Виявлено, що на фоні збільшення навчального навантаження в учнів другого класу знижується рухова активність, інтерес до занять фізичними вправами, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників є недостатньою, режим роботи й відпочинку – незбалансованим. Це не сприяє формуванню належного психофізичного стану – одного з визначальних чинників досягнення високих результатів у навчально-виховній діяльності. Установлено також, що успішне вирішення означених завдань значною мірою залежить від ефективності фізичного виховання, реалізованого в урочній і позаурочних формах занять. Водночас важливим є формування змісту цих занять, що передбачає використання нетрадиційних для фізичного виховання засобів, найефективніший розподіл у тижні перших та врахування побажань й індивідуальних особливостей учнів.

Ключові слова: молодші школярі, психофізичний стан, фізичне виховання, підвищення ефективності занять.

В работе осуществлен анализ состояния проблемы, связанной с улучшением психофизических показателей учащихся начальной школы в процессе физического воспитания. Установлено, что на фоне увеличения учебной нагрузки в учащихся второго класса снижается двигательная активность, интерес к занятиям физическими упражнениями, а резистентность организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов недостаточна, режим работы и отдыха – несбалансированный. Установлено также, что успешное решение указанных задач в значительной степени зависит от эффективности физического воспитания, реализуемого в урочной и внеурочных формах занятий. В то же время важным является формирование содержания этих занятий, которое предусматривает использование нетрадиционных для физического воспитания средств, наиболее эффективное распределение в учебной неделе первых, учет пожеланий и индивидуальных особенностей учащихся.

Ключевые слова: младшие школьники, психофизическое состояние, физическое воспитание, повышение эффективности занятий.

The article deals with the analysis of the problem connected with the improvement of psychophysical indicators of junior schoolchildren in the process of physical education. It has been determined that the increase of academic load among the pupils of the second form causes the decline in motion activity, the lack of interest in physical exercises. As a result, the body resistance to negative effects of outer factors is insufficient, the school regime is unbalanced. It doesn't stimulate the formation of the appropriate psychophysical state, one of the key factors of academic excellence. It has been also determined that successful solving of the outlined tasks depends considerably on the effectiveness of physical education through curricular and extracurricular activities. It is important to organize the contents of these activities, which means the use of nontraditional methods, the most effective their distribution, taking into account the pupils' wishes and individual peculiarities.

Key words: junior schoolchildren, psychophysical state, physical education, increase of lessons' effectiveness.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Однією з важливих проблем сьогодення є навчання й виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період формуються підвалини їхнього фізичного, духовного, інтелектуального й творчого розвитку [31].

Успішне вирішення поставлених перед початковою школою завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [11; 19]. На сучасному етапі в більшості (до 80%) молодших школярів різні показники значно нижчі від норми [38]. Передусім такими є темпи біологічного розвитку [6], хронічна втома, збільшення кількості захворювань соматичної й психічної етіологій [1], зниження рухової активності [3], посилення дисгармонійності загального розвитку [26] тощо.

Розв'язанню проблеми значною мірою може сприяти фізичне виховання, оскільки є дієвим засобом покращення більшості різноманітних фізіологічних показників [41]. Водночас важливим у цьому процесі є реалізація диференційованого й індивідуального підходів [17; 28; 36], оскільки індивідуальні значення більшості морфофункціональних показників у дітей шкільного віку суттєво відрізняються між собою. Проте ці розбіжності значною мірою нівелюються у випадку врахування соматотипу – комплексної характеристики розвитку й функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу [32].

Беручи до уваги вищезазначене та необхідність систематичного (у середньому кожні десять років) моніторингу показників фізичного розвитку дітей шкільного віку, що на сучасному етапі відрізняються від визначених раніше [6], можна констатувати недостатнє вивчення комплексу питань, пов'язаних з дівчатками й хлопчиками – учнями 2 класу. До таких питань передусім належать: раціональний розподіл упродовж дня і тижня різних форм фізичного виховання в навчальному закладі з урахуванням флюктуації розумової працездатності; потреби, інтереси й мотиви занять фізичними вправами; зміна показників фізичного стану та взаємозв'язки між ними під впливом засобів фізичного виховання; ефективність змісту занять, який передбачає використання нетрадиційних для фізичного виховання цього контингенту учнів видів рухової діяльності, спрямованих на покращення їхнього психоемоційного й деяких показників фізичного стану, передусім функціональних.

Мета дослідження – теоретичний аналіз проблеми щодо покращення психофізичних показників дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація й узагальнення даних наукових джерел.

Результати дослідження. Проблема оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи взагалі та другого класу зокрема на сучасному етапі розглянута в значній кількості досліджень, які можна згрупувати за такими напрямками: формування концепції фізичного виховання [27; 30]; обґрунтування змісту занять оздоровчого спрямування [42; 43]; організаційно-методичне забезпечення означених занять [5; 15; 20; 24]; удосконалення нормативних основ [4]; перегляд критеріїв ефективності процесу [10; 23].

Водночас маловивченими залишаються питання, пов'язані з дослідженням у комплексі: зміни показників фізичного стану учнів другого класу та взаємозв'язків між такою зміною при використанні чинного змісту фізичного виховання; ефективності занять, що передбачають використання нетрадиційних для фізичного виховання цього контингенту видів рухової діяльності в напрямі покращення їхнього психоемоційного й деяких показників фізичного стану (передусім функціональних); потреб, мотивів й інтересів до занять фізичними вправами. Уточнення потребує також питання раціонального розподілу протягом дня й тижня різних форм фізичного виховання в навчальному закладі з урахуванням зміни розумової працездатності учнів другого класу.

Про необхідність і важливість вивчення означених питань свідчать дані наукових джерел. Так, аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні виявив, що, незважаючи на значну кількість новацій, їх переважна більшість не стосується фізичного виховання [30]. Потреба в докорінному перегляді такої позиції зумовлена комплексом причин, основні з яких полягають у такому: сучасна система фізичного виховання поступово стає невід'ємною частиною способу життя – основного чинника, що визначає (на 51%) ризик виникнення різних захворювань [19] та значною мірою – якість навчання й виховання [12]. В останньому випадку успішне вирішення поставлених перед

початковою школою завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [11]. На сучасному етапі значна кількість показників більшості дітей (до 80% [38]) не відповідає визначеним нормам. Передусім це стосується темпів біологічного розвитку [6], зниження рухової активності [3], посилення дисгармонійності загального розвитку [26], збільшення кількості захворювань соматичної та психічної етіологій [1], вияву інших показників.

Зазначене дозволяє розглядати спосіб життя дітей молодшого шкільного віку як такий, що не сприяє покращенню їхнього психофізичного стану, а наслідки – як дію комплексу чинників, з-поміж яких важливе місце посідають взаємопов'язані рухова активність та режим роботи й відпочинку. У випадку з учнями другого класу така негативна дія посилюється докорінною зміною змісту цих чинників, що розглядається фахівцями [11] як стрес з усіма його негативними наслідками на організм, який росте й розвивається. Так, традиційний для дошкільного навчального закладу режим (реалізується в першокласників) змінюється традиційним для загальноосвітньої школи, що суттєво відрізняється від першого. Передусім навчально-виховний процес передбачає великі обсяги інформації з різних предметів, що сприяє формуванню не тільки інтелекту дитини, але суттєво зменшує обсяг її рухової активності в навчальному закладі й удома. При цьому практично не враховуються негативні наслідки втоми від підвищеної розумової діяльності [1] та позитивна дія рухової активності з її відновлення, оскільки є активним відпочинком [3].

Підтверджує зазначене відсутність у чинній програмі фізичного виховання учнів початкової школи [35] обов'язкового характеру щоденних позаурочних форм, насамперед рухливих хвилинок, перерви й години до початку самопідготовки. Натомість рекомендаційний характер щодо їх реалізації в більшості випадків залишається поза увагою вчителів початкових класів [25].

Вищезазначене, а також збільшення кількості уроків, домашніх завдань, зміна інтересів учнів не на користь занять фізичними вправами – усе це призводить до збільшення часу на сидячий (від 17,7% у шість років до 20,5% у сім) і малий (відповідно від 26,1% до 31,7%) рівні рухової активності при зменшенні більш високих рівнів: на середній вони витрачають відповідно 2 год 10 хв (9,1%) та 1 год 7 хв (7,4%), на високий – 40 хв (2,6%) та 20 хв (1,1%) ($p < 0,05$), найбільше на базовий – 44,5% та 39,4% [30]. При цьому добова норма їхньої рухової активності становить 3,0–3,5 год, що відповідає енерговитратам на рівні 2 500–3 000 ккал або 15–20 тис. крокам [39]. Водночас наведені дані про інтереси учнів другого класу фрагментарні, оскільки проаналізовані разом з отриманими в інших вікових групах молодших школярів і лише в східному регіоні. Підкреслюється [37], що такі дані дітей однакового віку, але які мешкають у різних регіонах, можуть відрізнятися.

Як зазначалося раніше, інтенсифікація навчального процесу дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі призводить до надмірного психоемоційного й розумового навантаження. Наслідком є втома, що сягає критичної межі в невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астеною, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Так, в учнів другого класу втома виникає вже в середині понеділка й четверга, хоча, враховуючи біоритм, має підвищуватись, а наприкінці цих днів кількість учнів з різко вираженою втомою (II стадія) збільшується відповідно до 77,3% та 50% [9].

Вищевикладене свідчить, що обов'язковий характер щоденних позаурочних форм фізичного виховання, яким цей процес відзначався у 80-ті роки минулого століття [21], сприяв досягненню дітьми молодшого шкільного віку кращого фізичного стану та менш виразній негативній зміні добової тижневої розумової працездатності, незважаю-

чи на шестиденний навчальний тиждень порівняно із сучасними однолітками, які навчаються п'ять днів. Зокрема, у першому випадку відхилення в стані здоров'я спостерігалися не більше, ніж у 30% [6], а неадекватне зниження розумової працездатності протягом навчального дня – у близько 42,4% [11] дітей молодшого шкільного віку, що значно менше порівняно з вищенаведеними даними. Разом із тим ми не знайшли даних про динаміку розумової працездатності учнів другого класу протягом дня, тижня навчання в школі та в різні періоди навчального року під впливом чинного змісту фізичного виховання. Але найголовніше – це відсутність рекомендацій щодо часу, за який необхідно виконувати фізичні вправи, та щодо найефективнішого розподілу на тиждень різних форм таких занять для підтримання якомога вищої розумової працездатності учнів.

Іншою дуже важливою проблемою продовжує залишатись оптимальний зміст фізичного виховання учнів другого класу в аспекті забезпечення високого рівня розумової працездатності без негативного впливу на організм та їхнього фізичного стану. Це пов'язано з відхиленням практики від мети фізичного виховання, що суперечить ідеї формування різнобічно розвинутої особистості та підсилює існуючий критичний стан здоров'я дітей [30].

Зважаючи на рекомендації [16], досягти необхідної добової норми рухової активності таких дітей можна, використовуючи протягом тижня 3–4 заняття фізичними вправами, кожне – щонайменше 30 хв, інтенсивність – 60% від максимально можливої кількості споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 140–160 с/хв.

Інші рекомендації [8] пропонують нормувати рухову активність дітей шкільного віку та використовувати такі форми й параметри: I рівень (збереження здоров'я) – рухово-гігієнічний мінімум – щоденна ранкова гімнастика, загартовування й прогулянка перед сном; II рівень (гармонійний розвиток) – рухово-загальнопідготовчий мінімум – заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ; III рівень (вища спортивна діяльність) – загальнопідготовчий оптимум – заходи II рівня та 3–6 годин занять фізичними вправами впродовж тижня.

На думку О.Бар-Ора, Т.Роуланда [3], рухова активність дітей шкільного віку протягом тижня повинна містити від 2–3 до щоденних занять фізичними вправами, кожне – 35–45 хв, інтенсивність навантажень – 60–70% від максимально можливого споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 с/хв, а тривалість усієї програми – 6–8 тижнів.

Що стосується засобів, які необхідно використовувати під час позаурочних занять фізичними вправами дітей у школі, то тут загальновизнаними в аспекті ефективності є рухливі ігри [5; 36; 37]. Окремі дослідники [18; 40] пропонують для покращення психоемоційного стану учнів використовувати нетрадиційні для їхнього фізичного виховання засоби, зокрема априфації (спеціальні слогани для саморегуляції психічного стану) та дихальні вправи, а також розширити застосування ходіння босоніж. Водночас відсутні дослідження з визначення ефективності цих засобів у покращенні динаміки розумової працездатності дітей молодшого шкільного віку протягом дня, тижня та стану їхнього фізичного здоров'я впродовж навчального року. Не розроблено цілісної системи заходів досягнення поставленої мети використанням у комплексі означених засобів в урочних, позаурочних і позашкільних формах фізичного виховання таких дітей. Останнім формам також приділено недостатньо уваги [7], хоча вони можуть стати провідними в реалізації індивідуальних розвивальних програм та якіснішому відновленні загальної й розумової працездатності [2], передусім у вихідні дні.

В аспекті індивідуалізації дотепер недостатньо вивчені питання, пов'язані з критеріями реалізації цього загального принципу фізичного виховання. Зокрема визначені

чинною програмою фізичного виховання [35] критерії – фізичне здоров'я, підготовленість, розвиток – не мають біологічної основи та змінюються під дією різних (передусім зовнішніх) чинників, іншими словами – дуже поверхнево й частково відображають процеси морфофункціонального дозрівання дитини на етапі шкільного віку. Означене не сприяє формуванню індивідуальних розвивальних програм, що максимально узгоджені із зазначеними процесами в конкретній дитини, хоча це є найважливішою умовою досягнення високих позитивних результатів [2; 33].

Проведений у зв'язку із зазначеним аналіз наукової літератури [13; 17; 32] виявив, що високоефективним показником в аспекті його використання як критерію диференціації й індивідуалізації є соматичний тип конституції. Це зумовлено тим, що він комплексно характеризує особливості розвитку й функціонування систем організму індивіда на різних етапах онтогенезу, практично не змінюється протягом тривалого періоду, а також з означеною метою широко й успішно застосовується в практичній медицині та спортивній діяльності. Водночас досліджень такого спрямування, проведених на контингенті учнів другого класу, недостатньо [14; 15; 22; 29; 34], оскільки вони мають фрагментарний характер, а в аспекті визначених на початку проблемних питань – узагалі відсутні.

Висновки

1. Формування основ фізичного, духовного, інтелектуального й творчого розвитку дитини в період молодшого шкільного віку та нові досягнення галузевої й суміжних наук зумовлюють необхідність систематичного вдосконалення їхнього навчально-виховного процесу.

2. В учнів другого класу значно збільшується навчальне навантаження та знижується рухова активність, а резистентність організму до негативної дії зовнішніх чинників є недостатньою, режим роботи й відпочинку – незбалансованим. Це не сприяє формуванню в них належного психофізичного стану, який є визначальним у досягненні високих результатів навчально-виховної діяльності.

3. Покращити психофізичний стан учнів другого класу неможливо без удосконалення процесу їхнього фізичного виховання в школі, передусім: змістового наповнення позаурочних форм нетрадиційними засобами з урахуванням інтересів учнів; розподілу цих форм, а також урочної впродовж навчального дня і тижня; підходів до формування індивідуальних програм рухової активності, що передбачає використання засобів фізичного виховання.

Напрямок подальших досліджень убачаємо у вивченні динаміки розумової працездатності учнів початкової школи протягом навчального дня, тижня й року, показників їхнього фізичного стану та мотивів, потреб й інтересів до занять фізичними вправами, у тому числі з урахуванням соматотипів.

1. Проблемы здоровья детей и их физического развития / Антропова М. В., Бородкина Г. В., Кузнецова Л. М. [и др.] // Здравоохранение Российской Федерации. – 1999. – С. 17–21.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / Бальсевич В. К. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
4. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
5. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Васьков Ю. В. – Х. : Ранок, 2009. – 224 с. – (Бібліотека вчителя фізичної культури).
6. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В. А. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

7. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Воронова Е. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 245, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
8. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. техникумов физ. культуры] / Гужаловский А. А. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
10. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : навч. посіб. / Дубогай О. Д. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
11. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
12. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / Мирослав Васильович Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
13. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
14. Єдинак Г. А. Фізичне здоров'я і тип конституції: середньогрупові і середньотипологічні особливості дівчаток 7–14 років / Г. А. Єдинак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 45–49.
15. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
16. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями : учеб. пособ. / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 156 с.
17. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : монография / [под ред. Б. А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
18. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники / Истратова О. Н. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 349, [1] с. – (Психологический практикум).
19. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
20. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Коваленко Т. Г. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
21. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы. – М., 1985. – 72 с.
22. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
23. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Поліграф-Експрес, 2005. – 195 с.
24. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 1997. – 38 с.
25. Лазарева В. С. Системное развитие школы : монография / Валентина Сергеевна Лазарева. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 300 с.
26. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
27. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л. И. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
28. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. завед. физ. культуры] / Матвеев Л. П. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – (Корифеи спортивной науки).
29. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7–10-летнего возраста разных типов конституции : метод. рек. / [под ред. В. Ю. Давыдова]. – Волгоград : ВГИФК, 1994. – 32 с.
30. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец.

- 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
31. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Український освітній сервер. – Режим доступу : <http://ues.org.ua>: 8100. 2001 р.
 32. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
 33. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения / Антропова М. В., Манке Г. Г., Кузнецова Л. М. [и др.] // Школа здоровья. – 1996. – Т. 3, № 3. – С. 32–39.
 34. Панасюк Т. В. О необходимости учета возрастных и конституциональных особенностей при оценке физической работоспособности младших школьников / Панасюк Т. В. // Сборник трудов ученых ГРАФК. – М., 1999. – С. 209–211.
 35. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : Перун, 2005. – 112 с.
 36. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
 37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Шиян Б. М. – Ч. 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
 38. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2009 рік. – К., 2010. – 360 с.
 39. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посіб. / Язловецький В. С. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 164 с.
 40. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособ. [для педагогов дошк. учреждений] : в 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. – 315 с.
 41. Ashmore P. C. Role of physical anthropology in intermediate and secondary education / Ashmore P. C. // Am. J. Phys. Anthropol. – 2005. – № 41. – P. 154–162.
 42. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
 43. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

ББК 75 Я 43

УДК 796.01

Михайло Ібрагімов

ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ В КОНЦЕПТІ УКРАЇНСЬКОЇ СВІТОГЛЯДНО-КОРДОЦЕНТРИЧНОЇ ТРАДИЦІЇ

Основним завданням філософії спорту є вихід за межі його утилітарного розуміння лише як способу досягнення високих результатів під час змагань і переведення в контекст його інтерпретації з точки зору історичного культурно-цивілізаційного процесу, де українські філософсько-світоглядні кордоцентричні ідеї могли б зіграти вирішальну роль у розвитку привабливості спортивної діяльності як конструкта прогресу й розвитку масового спорту як фактора збереження національного здоров'я.

Ключові слова: філософія спорту, кордоцентризм, світогляд, методологія.

Основной задачей философии спорта является выход за пределы его утилитарного понимания лишь как способа достижения высоких результатов во время соревнований и перевода в контекст его интерпретации с точки зрения исторического культурно-цивилизационного процесса, где украинские философско-мировоззренческие кордоцентричные идеи могли бы сыграть решающую роль в развитии привлекательности спортивной деятельности как конструкта прогресса и развития массового спорта как фактора сохранения национального здоровья.

Ключевые слова: философия спорта, кордоцентризм, мировоззрение, методология.

The main task of philosophy of sport is going beyond his understanding only as a utilitarian way to achieve good results during the competition and transfer in the context of its interpretation in terms of cultural and historical civilization, where Ukrainian philosophical and ideological ideas kordotsentrychni could play a crucial role in the development of attractive sports activities like constructions of progress and development of mass sports as a factor in the preservation of national health.

Key words: philosophy of sport, kordotsentryzm, outlook, methodology.

Філософія – це мистецтво жити.

Григорій Сковорода

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На рубежі ХХ–ХХІ ст. в епоху глобалізованих інформаційних технологій загострилася світоглядна проблема тілесного “входження” людини в природне й духовне середовище, яке оточує її, що викликало “критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності” громадян нашої країни [7]. Як завжди, в історії суспільного розвитку в кризовий період від учених вимагають знаходження “невідкладних заходів” для подолання несприятливих умов життя, а це, у свою чергу, призводить до актуалізації філософсько-світоглядних теорій минулого. Ключ, як муза історії, утримує в потаємній скарбниці своєї мудрості ключі до вирішення теперішніх завдань, якими б новими вони не здавалися сучасникам.

Історіософія спорту й фізичного виховання свідчить про діаметрально протилежні їхні устремління у взаєминах із філософією, хоча логіка культивування людської тілесності постійно перетиналася з намірами прихильниці мудрості (філософія як *любомудріє*) розкрити через поглиблення в духовний стан, ідею (“*ейдос*”) таємницю побудови тіла людини (“*сома*”). Не згадуючи жодним словом про роль філософії у фізичному вихованні, один із фундаторів радянської теорії й методики фізичної культури Ю.Ф.Курамшин у підручнику для студентів міркує: “По природе, по сути своей человеческий организм – чудесная и удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовостанавливающаяся” [13]. Якщо погодитися з подібним твердженням, то всі подальші його роздуми про різноманітні соціальні функції фізичної культури не мають сенсу, бо у всіх негараздах звинувачується не суспільство, а нерозумна людина.

Він, як і всі його марксистські однодумці, відводить їй лише роль шкідника свого здоров'я, бо вона заважає природі своїми негативними звичками, “своїм образом життя, неправильним харчуванням, нераціональною організацією дозвілля, п'янством, палінням, вживанням наркотиків” [там само]. Відомий учений не розкриває, а декларує комуністичні положення про те, якою має бути, а не якою є, існує в конкретних історичних умовах людська постать. Стає незрозумілим, як у “хворому суспільстві” може бути “здоровий спосіб життя” окремого індивіда?

Закиди на адресу окремої людини про шкідливі звички, неякісну їжу, забруднену екологію й заклики до занять фізичними вправами для всебічного розвитку, особливо через фітнес-індустрію, у той час коли більше половини населення через матеріально-економічну скруту ледве животіє, виглядають принаймні або як жарт, або як теоретичне глузування. “Хіба ж ревуть воли як ясла повні?” – риторично запитував у своїх земляків Панас Мирний.

Звичайно, здоровий спосіб життя можна було б розглядати як “панацею від всіх бід”, а нездійснений, ледве не біблійський образ “всебічної і гармонійно розвинутої особи”, який з комуністичних часів став ходульним девізом для теоретиків фізичної культури, залежав лише від побажань та “благих намірів” пересічної людини. Тобто фізична культура, на думку попередніх теоретиків, має призводити до розвитку духовності, бо тілесність, будучи названою культурною, зразу ж стає частиною загальної культури, або ж вона спрямована на неї.

Не заперечуючи добродійним закликам педагога-професора й відзначаючи ґрунтовність та всебічність його робіт, усе ж, дивлячись правді в очі, зазначимо, що подібні гасла вже не хвилюють молодь, у якої падає інтерес до занять фізичними вправами, до рухової активності. Останні втратили суспільно-громадську ідею, яка б мобілізувала, формувала завзяття, наснагу в молоді в її прагненні до подолання своєї тілесної обмеженості. Потрібна нова філософія спорту й фізичного виховання, бо якщо взяти на озброєння тезу про те, що людина від природи досконала і її лише не вистачає “всебічності”, то логічно, що стан здоров'я тілесного організму молодої людини не викликає в неї турботи, а “збої” в його природному механізмі, на її думку, можна легко усунути за допомогою ліків. Останні дослідження показують, що навіть старшокласники вважають здоров'я цінністю, але у власних пріоритетах покладаються на природну константу, а не предмет особистої опіки [11]. Що стосується недоліків у духовності, то вони теж швидко долаються за допомогою комп'ютерної інформації, яку молодь оманливо сприймає за освіченість.

У наведеному ракурсі здається недоцільним видання й перевидання написаних у радянські часи деяких методичних матеріалів з фізичного виховання, які критично не переосмислені з точки зору його ідеології. По суті, такі підручники лише відредаговані в термінологічному плані, де, у кращому разі, відсутнє лише найменування – “марксистсько-ленінська філософія”, але залишилися всі попередні догми. Тобто в них відсутнє сучасне реальне бачення проблеми.

Отже, якщо формулювати проблему в академічному стилі, то необхідність розробки нової концепції “філософії спорту” зумовлена рядом причин: *по-перше*, застарілістю попередньої діалектико-матеріалістичної соціально-філософської парадигми фізичного виховання й спорту, яка вже не відповідає реаліям ХХІ ст., а також практичною й теоретичною потребою виокремити межі її теперішнього методологічного застосування в емпіричних спортивних дослідженнях; *по-друге*, подальший розвиток гуманітарної складової спортивного наукознавства вимагає філософсько-світоглядного осмислення накопиченого досвіду в їх духовних практиках щодо психології спорту, історії спорту, педагогіки спорту, менеджменту та етики спорту, адже кожна епоха, за словами Г.Гей-

не, “має свої очі, здобуваючи нові ідеї”; *по-третє*, украї необхідно оновити занедбаний в останній час ореол спортивної діяльності й піднести жертвенну героїзацію долі особи спортсмена, котрий попадає в тенета комерціалізації й пов’язаної з нею криміналізації, коли спортсменів купують і продають як товар; *по-четверте*, у соціально-педагогічному плані повернути уроки фізкультури в привабливий вид заняття для школярів, студентів та різних категорій населення, стимулюючи правічні народні засоби тілесного самоствердження: грайливості, виставності, кмітливості, спритності, насичених гумористичною розважальністю.

Світоглядний зміст сучасної філософії спорту й фізичного виховання в структурі загальної культури, коріння якої завжди знаходиться в національній морально-етичній, правовій, художньо-творчій, мистецькій, освітянській та інших традиціях, то виникає питання про ті історичні національні філософські погляди, які могли б зіграти вирішальну роль у розвитку привабливості спортивної діяльності як конструкта прогресу й розвитку масового спорту як фактора збереження національного здоров’я.

Роботу виконано в межах планової теми НДР № 1.2.7.5 п кафедри соціально-гуманітарних дисциплін НУФВСУ: “Сучасна соціально-філософська парадигма фізичного виховання і спорту” (державний реєстраційний номер 0108U000908). Вибраний напрям дослідження включено в комплексну науково-дослідницьку програму НУФВСУ “Особливості гуманітарного дискурсу в спорті і фізичному вихованні”.

Аналіз показує, що сучасну вітчизняну, як і російську, фізкультурно-спортивну спільноту все більше хвилюють філософсько-гуманітарні питання розвитку їх галузі. До фахових науково-практичних зібрань усе більше залучаються філософи та інші різнопрофільні гуманітарії. У наукових вісниках українських університетів стають усе більш помітними філософські розвої думок щодо пошуку шляхів подолання світоглядної та теоретико-методологічної кризи в фізкультурно-спортивному наукознавстві. Із цього приводу необхідно вказати в аспекті нашого дослідження на **три** основні напрями дискусій:

1. Згідно зі звичним стереотипом мислення, який пропонувала марксистсько-ленінська філософія, вчені намагаються віднайти **єдиний** спосіб науково-філософського осягнення проблеми, нехтуючи засобами ірраціоналістичної філософії, яка категорично заперечує її науковий статус. Так, відомий учений В.І.Столяров у навчальному посібнику для аспірантів РГУФКСіТ у розділі “Вступ до філософії фізичної культури і спорту” розглядає її в діалектико-матеріалістичному стилі як один із варіантів філософії науки, тобто чітко й однозначно пропонує тільки сцієнтичне тлумачення спорту [12]. О.А.Передельський, по суті, не визнає можливості розглядати спорт у ракурсі мистецтва й тому застосовувати у філософії спорту алегорично-метафоричний образ мислення, і правильно називає такий підхід “наукомистецтвом”, яке нібито суперечить спортивній науці [10].

2. Автори визнають **плюралістичність** “філософії спорту” з використанням різнобічних світоглядних підходів до його вивчення як соціокультурного феномену, який по-різному виявляє свою онтологічну сутність у конкретно-історичних умовах і в національно-культурному оздобленні. Так, у російській літературі спостерігається методологічне протистояння між прихильниками традиційного діалектико-матеріалістичного філософствування й екзистенційно, або логікопозитивістсько налаштованої наукової інтелігенції (Л.М.Мікешина, Н.Ю.Мазов, Е.А.Нікітіна, А.В.Лук’янов, В.Б.Баранова) [3]. В українському спортивному континуумі публічно зберігаються толерантні стосунки, хоча багато вчених виступає з різноманітними пропозиціями щодо нетрадиційних методологій (Б.Мицкан, Г.Власюк, Л.Терешко, І.Муравов, Е.Булич, Д.Качуровський, Д.Булгаков, О.Фотуйма та інші).

Наприклад, професор Б.М.Мицкан у душі українського пантеїзму та кордоцентризму започатковує сучасну теософію спорту в широкому розумінні цього терміна, що включає антропологічну проблему здорового способу життя. “Здоров’я – це піклування про чистоту тіла, так і чистоту духу. Християнинові не буде важко втілити в життя засади психофізичної єдності, оскільки вона не є для нього чимось новим. Адже, визначаючи те, що «тіло є храм Святого Духа...» (I Коринтян 6:19), діятимемо згідно з цим і зможемо пожинати чудові плоди своєї поведінки” [8].

Характерною рисою сучасного осмислення проблеми тілесності в українському спортивному наукознавстві став перехід до створення конкретних версій розуміння тих чи інших проявів людського буття, – пише О.Гомілко (Київ) [2]. Опікуючись привабливістю занять фізичною культурою в повсякденному житті, Ю.А.Компанієць (Луганськ) вказує: “Для того, щоб зрозуміти, пояснити і змінити тілесну поведінку, необхідно мати реальні уявлення про характер і особливості соматичних орієнтацій тих чи інших соціальних груп” [6]. А це вже безпосередньо стосується розгляду спортивного тіла, як певним чином культивуваці тілесних практик. “Сучасний спорт не просто є породженням відповідних методологічних передумов, але й сприяє зміні уявлень про характеристики тілесності і соціальний статус людського тіла як такого”, – зазначають харків’яни Л.М.Газнюк, Ю.А.Семенова [1].

3. Про необхідність формування у вітчизняній фізкультурно-спортивній науці нової “філософії спорту” говорить ряд учених. Але загальним для українського спортивного наукознавства є попереднє розуміння філософії як методології, бо в радянські часи поняття “світогляд” і “методологія” в московських підручниках з філософії ототожнювалися, незважаючи на доробки київської антропологічної школи філософів. На жаль, ще не здобула широкого розповсюдження екзистенціалістська методологія, хоча підходи до неї започатковуються. Так, С.В.Могильова (Харків) розглядає сучасний спорт у стилі екзистенційної філософії, підкреслюючи, що тілесність є одним із рівнів людської сутності, є ноумен людини, “річ-у-собі” і “для-себе” [9].

Метою статті є спроба переорієнтації вітчизняної спортивної світоглядної думки до вивчення історичних національних традицій філософії кордоцентризму, яка в умовах розвитку нетрадиційних методів оздоровлення відповідала б сучасним уявленням про співвідношення душі і тіла й сприяла розвитку екзистенційної методології гуманітарних досліджень спорту.

Результати дослідження. Філософський світогляд, на відміну від наукової методології, вивчає способи існування світу й буття людини, що називається “світом людини” як механізму самовизначення та самоствердження у ньому. Методологію дослідження виробляє кожна наука самостійно відповідно до об’єкта й предмета дослідження, а тому й має назву “наукова методологія”. Іншими словами, “світ природи” та “природний соціум”, у тому числі й людської тілесності з притаманною їй системою рухової активності, інстинктів, рефлексів та їхніх “комплексів” завжди розглядається через “світ людини”, а саме: у дискурсі духовно-практичної проблематики суспільно-індивідуального цілепокладання смисложиттєвих її потреб та інтересів. За радянських часів антропологічно-світоглядну проблематику могла розробляти лише київська школа філософів з притаманною їй пантеїстичністю й кордоцентричною історичною традицією як попередницею російського ірраціоналізму й західноєвропейського екзистенціалізму.

Кордоцентризм – це українська філософія, що визначає світ як систему явищ, споріднених серцю людини, бо він “існує й відкривається найперше для глибокого серця, а вже звідси для розуміючого мислення”. П.Юркевич у “Філософії серця” писав, що “діяльність людського духу має своїм безпосереднім органом у тілі не одну лише голо-

ву або головний мозок з нервами, а поширюється значно далше й глибше в середину тілесного організму” [15]. І далі: “Людина не насолоджується задоволенням безпосередньо й безумовно, як тварина, а що її насолода перебуває в залежності від тієї ідеї, яку вона витворила про цінність предметів або мети своєї діяльності” [там само].

Людське серце, що стоїть у центрі космосу, постає в П.Д.Юркевича як органічне природне вмістилище душі. Душевні стосунки, що виникають між людьми, відображають добросердечність Творця Всесвіту. Із цього приводу додамо, що коли від щирого серця чи від лукавого люди сприймають ввічливість чи улесливість оточення, залежить від того, Бог чи диявол посилюється в їхніх душах. За І.Кантом присутність Бога в серці людини показує наявність у неї совісті, яка є релігійним джерелом життя за християнськими принципами “віри, надії і любові”. Але знання совісті та її відчуття – це різні речі, бо муки, що її бентежать, значно сильніші за фізичний біль. Цинічна людина, що втрачає совість, стає нахабою, тягарем не тільки для оточення, а й для самої себе, і поступно руйнується її особистість. За Сенекою Бог покірного веде, а безсовісного (не покірного совісті) волоче. Свобода совісті – це постава серця, це моральний вибір, чим і має займатись екзистенційна аксіологія. Зокрема, сучасна аксіологія фізичного виховання й спорту не має обмежуватися в такому контексті лише вивченням ціннісних орієнтацій окремої людини чи групи людей, а імпліцитно включати етичну проблематику як космогонічну аксіосферу.

Традиція розглядати світ через випромінювання сердечності людини та її чеснот відрізняє українську кордоцентричну філософію від інших тим, що намагається поєднати Ведичну антропоморфну культуру й античний космоцентризм, з якого починається західноєвропейська раціоналістична парадигма. При чому пантеїстичне бачення світу, коли природа оголошується Богом в українській культурі, з’явилося значно раніше, ніж у західноєвропейській. Навіть у Т.Шевченка Ісус Христос є людиноподібним, як селянин, що йде за плугом, а Марія несе йому їсти. К.Транквіліон уважав: “Без тіла й вегетативних процесів людина не може жити, а її душа – відчувати, розуміти, воліти, набувати добродетності, тому тіло – друг душі” [5].

Але душа не завжди дружить із тілом. Достеменно відомо, що поділ тіла на культурне й некультурне є витівкою “теоретичного розуму”. Тіло єдине у всіх його вітальних проявах і в цьому його досконалість, а термін “саморегуляція” означає душевне управління ним, бо за приставкою “само-” ховається платонівське “*сема*”, тобто душа. Тіло страждає від витівок душі, яка то кличе до звершень, то веде в блуд, то возвеличує тіло, а то кидає його в прірву, у ковбаню (рос. – омут). Воно раніше старіє й помирає, покидаючи душу на призволяще, щоб її, за Демокрітом, покликали на Божий суд, куди тіло подасть на неї позов за несправедливі звинувачення в похитливості. Гармонія душі й тіла досягається в окремі миті, у тому числі й під час занять фізичними вправами і спортом, коли тіло отримує *насолоду*, а душа – *задоволення*, створюючи *радість життя*. А це є вже полем філософської екзистенції, яка розглядає людину вже не в абстрактних вимірах, як “облако в штанах” (В.Маяковський), а як живу істоту, що переживає в собі й для себе всю історію, ту чи іншу навколишню ситуацію, поведінку й думки людей, з якими спілкується. Сердечні взаємини між людьми називаються доброзичливими, і вчитель фізкультури чи тренер повинні майстерно володіти словом, щоб дійти до серця вихованця, яке завжди наповнене любов’ю до себе й ближніх.

Принагідно скажемо, що марксизм у натуралістичному його тлумаченні не міг би самотійно, без тиску владної ідеології, знайти широкого поширення у співучій ментальності мелодійних українців. М.Смотрицький, як член київського братства, закликав: “Відкрийте ваші сердечні очі, пізнайте самих себе, пізнайте батька і матір своїх, зрозумійте в чиєму і якому домі народились” [там само].

Виникає питання: який стосунок мають наведені положення до спорту й фізичної культури? У відповіді будемо стверджувати, що спорт намагається вирішити довічну проблему співвідношення душі й тіла, а тому предметом філософського фізкультурно-спортивного світогляду є тілесність людини під кутом зору духовної, а точніше – душевної рефлексії.

Історичні традиції українського світоглядно-філософського кордоцентризму впливають на розвиток сучасного спортивного наукознавства в трьох царинах: *по-перше*, філософія прямо чи опосередковано завжди впливала на історичний перебіг стану фізичного виховання людей і спорту незалежно від того, прославляла вона чи гудила їх. Свідомі або неусвідомлені намагання деяких сучасних дослідників, різних фахівців у галузі фізичної культури й спорту обійти або не помічати філософську проблематику в ній завжди приводять у глухий кут теоретичного нецтва й декаденства, оскільки сумлінність науковця визначається вмінням переосмислювати, рефлексувати пройдений шлях і визначати його перспективи. У спортивній діяльності також завжди важливий аналіз того, яким чином здійснилась ідея, що “закладалася” перед виступом на змаганнях, або які були при цьому допущені помилки.

По-друге, філософія спорту безпосередньо не впливає ані на рекорди, ані на здобуття чемпіонських титулів, ані на всілякі виграші й призи. Вона має через розум та емоції спортсменів та їх тренерів, інструкторів і вчителів фізичного виховання стимулювати пошук істини в наукових дослідженнях та додавати завзяття спортсменам в усвідомленні їхньої соціально-культурологічної цінності як діячів національного вишколу. Переможець Олімпіади в еллінів – це “кращий грек!” Утрата національного колориту в спорті призведе до його переродження в черговий тип “гладіаторських побоїщ”, до моральної безвідповідальності, деградації гуманістичних принципів його організації.

По-третє, кожна наукова галузь, претендуючи на свою самобутність, має власну філософію (М.Гартман), а філософія здобуває в аналізі різнобічних сфер суспільної життєдіяльності насагу, раціональний зміст і складає змістовну людяну основу загального наукознавства. Філософія спирається на його досягнення й озброює людину, а в даному випадку – спортсмена, тренера, вчителя чи інструктора, методиста фізичної культури теоретично-світоглядним обґрунтуванням їхньої духовно-практичної творчості.

У цьому дискурсі “філософія спорту” належить до екзистенційно-антропологічного напрямку, основу якого було закладено українською кордоцентричною філософією братчиків, П.Юркевичем, Г.Сковородою та їхніми послідовниками в специфічному українському пантеїзмі Т.Шевченка, Лесі Українки, М.Коцюбинського, О.Кобилянської, в українському раціоналізмі І.Франка, В.Стефаника, В.Липинського, в “кларнетизмі” М.Тичини, В.Сосюри, О.Гончара, І.Миколайчука, у протестному “національному комунізмі” В.Винниченка, М.Хвильового і нарешті – в екзистенційно-антропологічному повороті київської школи філософів П.Копніна, В.Шинкарука, О.Яценка, І.Бичка, В.Табачковського в 60–70-х роках ХХ ст., який здобув назву “*українського варіанта філософії неомарксизму*” [4].

В останньому положенні важливо підкреслити думку, що філософія не складає якогось єдиного виміру багатобарвного життєвого процесу, а тому філософія спорту може бути представлена в різному дискурсі міркувань залежно від світоглядної позиції автора, як на прикладі з тренером спортивної команди, котрий може вибрати різноманітну стратегію й тактику тренувального й змагального процесу. А тому не слід усю філософію сприймати як марксистсько-ленінську.

Філософія спорту в нашому варіанті не претендує на науковий статус знання, оскільки вона відповідає екзистенціалістському світогляду в дискурсі українського кордоцентризму в сучасному фізкультурно-спортивному наукознавстві. Сучасні підручни-

ки з філософії нотують: “Філософія розкриває у певній парадигмальній формі *спосіб взаємодії людини зі світом*. Тому принципово хибними є спроби видати філософію за науку, як це прагнула зробити т. зв. “марксистсько-ленінська філософія (згадаймо сталінське «визначення» філософії як «науки про найбільш загальні закони природи, суспільства і мислення»)» [14].

Спорт наочно демонструє внутрішні психічні сили й тому він завжди екзистенційний. Обираючи проблему **свободи людини** як головну в її життєдіяльності й визначаючи її як **примару**, що ніколи не завершується й не здійснюється, але до якої завжди прагне людина (боже покарання), філософи-екзистенціалісти розвивають ідею жертвності буття. Прикладом такої жертвності є спортивна діяльність, з чим пов’язані його уславлення й героїзація.

Спортсмен завдяки невірогідним зусиллям й обмеженням у повсякденному житті віддає своє тіло, потаємні фізичні сили напоказ глядачам, чим демонструє супротив (природі чи богам) “заготовленій” йому долі. Спортивне тіло під час виступів на змаганнях знаходиться в напруженому стані пограничної ситуації, тобто в сутичці між життям і смертю. Спортсмен завжди ризикує втратити власне здоров’я й життя. Італійські дослідження показують, що середня статистична тривалість життя в спортсменів на 2–3 роки нижча, аніж у середньостатистичного громадянина. “Спортивне тіло” – це соціокультурний феномен виходу людини в момент змагальної діяльності за межі своїх природних, фізичних можливостей і миттєве поєднання з душею (екстаз), чим трансцендентує (відкриває) закладену космосом ідею його творіння. Неоплатонік Григорій Сковорода розглядав існування у Всесвіті двох натур (природної й душевної) і трьох світів, яких він убачав у дієвості мікрокосмосу (духовні властивості) й макрокосмосу (фізичний порядок), що мають “один початок і кінець, загальний корінь, що тлумачиться як божа сутність”.

У такому дискурсі філософія спорту відноситься до “ейдосу”, є спортивним цілепокладанням поруч зі спортивною діяльністю, яка завжди має свою “ідею”, зміст якої не обмежується перемогою чи встановленням високих результатів у змаганнях. Спорт у цілому як суспільна сфера життєдіяльності стає в тому випадку соціокультурним феноменом, коли він задовольняє певні потреби практики й по цьому возвеличується до рівня інтересів громадськості. Філософія спорту виводить його на такий рівень, де вирішуються життєзначущі для суспільства потреби в збереженні людської тілесності, її здоров’я й краси. А тому пантеїстичні роздуми сучасних учених, з одного боку, продовжують традиційну кордоцентричну лінію в українській духовній аурі, а з іншого – стимулюють до поглибленого вивчення психосоматичної структури особи спортсмена, фізично-тілесної постави й дотримання морального кредо здорового способу життя, а саме “не чинити ні собі, ні людям зла”. Упорядкований спосіб здійснення своєї життєвої позиції українська кордоцентрична філософія вбачала в тому, щоб людина пам’ятала добро Творця й вбачала навколишнім їхню недосконалість.

Висновки

1. Сучасна філософія спорту знаходиться в процесі зміни світоглядно-методологічної парадигми й переходу від моностатичної діалектико-матеріалістичної до плюралістичної екзистенційної філософії, при цьому розглядаючи спортивну діяльність в її граничних основах, вирішує *онтологічне* питання про співвідношення душі й тіла.

2. У педагогічному процесі фізичного виховання було б доцільним в українських традиціях кордоцентризму переакцентувати поняття “всебічного і гармонійного розвитку особи” й трактувати її як єдність душі й тіла, уміння людини “бути самою собою”, знаходити внутрішню злагоду між тілом, почуттями й розумом. Успішна людина – це така, яка самовідбулася. Фізичне виховання відкриває шлях до серця людини. *Аксіологія*

спорту й фізичного виховання включає не лише ціннісні орієнтації молоді до власної тілесності, а й етичну проблематику, тобто відповідальне ставлення до свого здоров'я.

3. В екзистенційно-антропологічних дослідженнях у галузі фізкультурно-спортивного наукознавства необхідно розвивати в душі українського варіанта пантеїзму *теософію спорту*, яка б поглиблювала дієтетику душі й тіла (Б.Мицкан) і в такий спосіб чинила супротив поширенню дегуманістичних, деградаційних, криміналізаційних тенденцій у розвитку сучасного спорту.

4. У навчальних програмах підготовки фахівців спортивного спрямування ввести курс професійної етики, метою якої було б формування знань, навичок та вмінь доброзичливого спілкування у своєрідних взаєминах, що виникають під час спортивних тренувань, уроків фізичної культури, виступів на змаганнях тощо.

1. Газнюк Л. М. Аксиологія тілесності в контексті фізичного розвитку людини / Л. М. Газнюк, Ю. А. Семенова // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуманіт. дисциплін, Київ, 19–20 березня 2010 р. / уклад. Ю. О. Тимошенко. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 23.
2. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі / Гомілко О. – К. : Наук. думка, 2001. – 340 с.
3. Ібрагімов М. Епістемологія спорту і фізичного виховання в антропософському вимірі / Михайло Ібрагімов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 101–108.
4. Історія філософії : підручник / В. І. Ярошовець, О. В. Александрова, Г. Є. Аляев [та ін.] ; за ред. В. І. Ярошовця. – К. : Київський університет, 2010. – С. 833.
5. Історія філософії України : підручник / під кер. М. Ф. Тарасенко, М. Ю. Русин. – К. : Либідь, 1994. – С. 132.
6. Компанієць Ю. А. Феномен тілесності в сучасному філософсько-культурологічному дискурсі / Ю. А. Компанієць // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5. – С. 63–68.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – С. 13.
8. Мицкан Б. Природа та здоров'я людини: дієтетика душі й тіла / Мицкан Богдан // Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2008. – Т. 1. – С. 85.
9. Могільова С. В. Сучасний спорт в екзистенціальному та соціально-комунікативному вимірах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 / С. В. Могільова ; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2008. – 18 с.
10. Передельський А. А. Філософія спортивної науки: проблемно-футурологічний аналіз / А. А. Передельський // Теорія і практика фізическої культури. – 2011. – № 4. – С. 102.
11. Саїнчук М. М. Гуманістично-ціннісна сутність фізичного виховання сучасної молоді, що навчається, в контексті її оздоровлення / М. М. Саїнчук // Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти : зб. статей за матеріалами ІХ Ірпінських міжнар. наук.-пед. читань : у 2 ч. – Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. – Ч. 2. – С. 412.
12. Столяров В. И. Введение в философию физической культуры и спорта / Столяров В. И. // Философия науки : метод. материалы для аспирантов РГУФКСиТ : в 4 ч. / ред. А. А. Передельский, В. И. Столяров, М. М. Башаева. – М., 2010. – Ч. 4. – С. 97–174.
13. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М., 2007. – С. 21.
14. Філософія як історія філософії : підручник / за заг. ред. Ярошовця В. І. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – С. 7.
15. Юркевич П. Д. Сердце и его значение в духовной жизни человека, по учению Слова Божия / П. Д. Юркевич // Философские произведения. – М., 1990. – С. 94.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 796.5: 35

ББК 75.81

Василь Шикеринець

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

У статті розглянуто професійну підготовку фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму як об'єкт державного управління й регулювання на місцевому, регіональному та національному рівнях, досліджено систему органів державної виконавчої влади й органів місцевого управління щодо розвитку спортивно-оздоровчого туризму, теоретичні та практичні аспекти здійснення контролю за даною сферою.

Сформульовано пропозиції із вдосконалення законодавства щодо професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

Ключові слова: державне регулювання, органи місцевого управління, методи регулювання, спортивно-оздоровчий туризм, професійна підготовка фахівців.

В статье рассмотрены аспекты профессиональной подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму как объект государственного управления и регулирования на местном, региональном и национальном уровнях. Исследована система органов государственной исполнительной власти и органов местного управления относительно развития спортивно-оздоровительного туризма, теоретические и практические аспекты осуществления контроля над данной сферой.

Сформулированы предложения по совершенствованию законодательства о профессиональной подготовке специалистов со спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: государственное регулирование, органы местного управления, методы регулирования, спортивно-оздоровительный туризм, профессиональная подготовка специалистов.

The article deals with training specialists in sports and health tourism as an object of governance and regulation at local, regional and national levels, studied the system of executive authorities and local management of sport tourism, theoretical and practical aspects of control over this sphere. Formulated proposals to improve legislation on professional training of specialists in sports and health tourism.

Key words: government regulation, local governance, regulation, sports and health tourism, training of specialists.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Наукове дослідження організаційно-правових засад регулювання професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму в умовах переходу до ринкових відносин є надзвичайно актуальним для національної науки з державного управління. Розв'язання проблем цієї галузі має важливе теоретичне й практичне значення для регулювання відносин, для вдосконалення чинного законодавства в даній сфері.

Проблеми фахової освіти привертають значну увагу вітчизняних дослідників. Так, дослідженню проблеми професійної підготовки завжди приділялось належну увагу, зокрема таким аспектам, як: методологічні засади сучасної філософії освіти (В.П.Андрущенко, І.А.Зязюн, В.Г.Кремень), професійна підготовка фахівців у вищій школі (А.М.Алексюк, В.І.Бондар, М.В.Євтух, С.О.Сисоєва), особливості професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі туризму також не залишилися поза увагою дослідників (Б.М.Мицкан, І.В.Зорін, В.О.Квартальний) тощо.

Ураховуючи актуальність проблеми становлення й розвитку спортивно-оздоровчого туризму, відсутність сучасних моделей методичних і теоретичних засад професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, темою наукового дослідження обрано "Організаційно-правові засади державного регулювання професійної підготовки фахівців із спортивно-оздоровчого туризму".

Мета роботи – розробка наукових положень і пропозицій з удосконалення нормативно-правової бази діяльності органів центральної виконавчої влади, органів місцевого управління у сфері професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоров-

чого туризму на основі теоретичного аналізу організаційно-правових основ регулювання спортивно-оздоровчого туризму в Україні.

Методи дослідження. Методологічною основою наукового дослідження є сукупність загальних методів наукового пізнання, а також методів, застосованих у науці з державного управління. Одним із них є загальнонауковий діалектичний метод пізнання, що дозволив досліджувати стан чинного законодавства України щодо організаційно-правового регулювання професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Методи індукції та дедукції дозволили сформулювати загальні положення правового забезпечення спортивно-оздоровчої діяльності на підставі його нормативно-правового регулювання із застосуванням як загальних, так і спеціальних нормативних норм. Використання методів емпіричного дослідження (порівняння й спостереження) дозволило виявити основні характеристики державного та муніципального управління у сфері спортивно-оздоровчого туризму. Для вирішення поставленої мети широко використовувалися методи пізнання: порівняльно-правовий і системно-функціональний методи правових досліджень для вивчення існуючих в Україні організаційно-правових відносин у сфері спортивно-оздоровчого туризму, а також для визначення можливостей і шляхів оптимізації чинного вітчизняного законодавства з міжнародними нормативно-правовими актами. Водночас знайшов своє застосування й історико-правовий метод для вивчення процесу виникнення й розвитку законодавства про спортивно-оздоровчий туризм. Використовувався й метод абстрагування для формування понять шляхом об'єднання існуючих понять, пов'язаних відношенням типу рівності.

Результати дослідження. Сьогодні здійснюється активне становлення й розвиток галузі законодавства щодо підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, яка є об'єднанням нормативно-правових документів у певних сферах правового регулювання суспільних відносин у процесі побудови громадянського суспільства, що характеризується єдністю змісту, форми й систематичними взаємозв'язками. Водночас необхідно враховувати, що не будь-яка сукупність нормативно-правових документів складає галузь законодавства України. Для цього вони мають володіти певною специфікою, що не дозволяє включати їх до складу вже існуючих галузей права. Усі ці нормативно-правові документи повинні мати особливий об'єкт регулювання (у даному випадку спортивно-оздоровчий туризм), бути взаємозалежними, знаходитися в тісному взаємозв'язку, ієрархічній підпорядкованості тощо. У 2002–2010 рр. активність прийняття нормативно-правових актів, що регулюють діяльність у сфері спортивно-оздоровчого туризму, збільшилася. Незважаючи на цей факт, наразі весь комплекс цих нормативно-правових документів у науковій літературі з державного управління, на жаль, не досліджений. Крім того, не здійснена систематизація та аналіз відповідної законодавчої бази України.

Отже, говорити сьогодні про спортивно-оздоровче право як про сформовану комплексну галузь зарано. Розгляд чинного законодавства про спортивно-оздоровчий туризм і професійну підготовку фахівців для даної сфери в такому ракурсі дозволить найближчим часом якісно його вдосконалити.

Укотре з'ясовано, що державне регулювання сфери професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму в Україні все більше схиляється до європейської моделі, незважаючи на відсутність положень, присвячених спортивно-оздоровчому туризму в Конституції України.

Для здійснення державою своїх функцій у сфері спортивно-оздоровчого туризму необхідна система органів державної виконавчої влади та органів місцевого управління. Місцеве управління – складний різновид публічної влади, який може вводити як місцеві представницькі та виконавчі органи, так і державну адміністрацію на місцях, що

зумовлює сполучення в інституті місцевого управління самоврядних і державних начал. Саме в такій якості місцеве управління повинно вливатися в державний управлінський механізм, зберігаючи при цьому свої значення й самостійність.

Органам державної виконавчої влади й органам місцевого управління властиві такі ознаки: від імені держави або територіальних громад здійснювати завдання, функції за допомогою певного виду діяльності; певна компетенція, тобто сукупність завдань, функцій, прав й обов'язків; володіння владними повноваженнями; певна організаційна структура тощо. Спортивно-оздоровчий туризм як самостійна галузь впливає на систему державних органів й органів місцевого управління. Кожен із цих органів відповідно до покладених на нього повноважень виконує певні управлінські функції.

Державний контроль у сфері професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму – це діяльність компетентних органів, спрямована на додержання вимог чинного законодавства про спортивно-оздоровчий туризм, забезпечення гарантій реалізації відповідних правових норм та утвердження законності в спортивно-оздоровчих відносинах. Контроль дає можливість не лише виявити й усунути наслідки правопорушень і злочинів, але й застосовувати в разі нагальної потреби до порушників законодавства відповідні заходи.

З метою державного контролю повинна бути відповідність діяльності підконтрольних суб'єктів установленим вимогам законодавства про спортивно-оздоровчий туризм, спрямованим на організацію та провадження діяльності спортивних й оздоровчих організацій, а також забезпечення безпеки споживачів туристичних послуг. Основою для визначення принципів даного контролю за діяльністю у сфері спортивно-оздоровчого туризму є встановлені загальні принципи державного контролю, які мають свої особливості у зазначеній галузі, а також спеціальні принципи, притаманні сфері спортивно-оздоровчого туризму.

Законодавча регламентація державного контролю та контролю з боку органів місцевого управління у сфері спортивно-оздоровчого туризму не має обмежуватися лише посиленням на необхідність здійснення контролю, а має містити весь механізм його здійснення та наслідки контролювання.

Доведено необхідність регламентувати повноваження відповідних органів у законодавстві України, виходячи з принципів: органи місцевого управління беруть на себе турботу про розвиток спортивно-оздоровчого туризму на користь конкретної територіальної громади села, селища, міста, а органи державної виконавчої влади забезпечують регулювання й розвиток спортивно-оздоровчого туризму відповідно до загальнонаціональних інтересів.

Закріплені положення в нормативно-правових документах мають бути доповнені повноваженнями органів місцевого управління у сфері спортивно-оздоровчого туризму, зокрема повноваженнями із прийняття рішень про політику зі створення умов для розвитку спортивно-оздоровчого туризму на відповідній території.

Правовим аспектам регулювання професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму приділяється також мало уваги як серед вітчизняних учених, так і серед посадових осіб органів управління. Тому пропонується Міністерству освіти і науки, молоді та спорту України: створити робочу групу при міністерстві з питань упровадження в навчальний процес курсу, присвяченого правовим основам спортивно-оздоровчого туризму, для студентів туристичних, юридичних факультетів, а також студентів фізичного виховання і спорту, ураховуючи, що робоча програма має розрізнятися з урахуванням наявних базових знань у сфері туризму, фізичної культури і спорту та державного управління, залежно від напрямку навчання; проводити роботу з популяризації інформації відносно правових основ спортивно-оздоровчого туризму, використовувати

для реалізації цього засоби масової інформації, організувати конференції, семінари, лекції-дискусії, присвячені правовим питанням у сфері спортивно-оздоровчого туризму, приділяти увагу розробці навчальних посібників із даного питання; створити систему професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

Висновок

У результаті наукового дослідження, проведеного на основі аналізу чинного законодавства України й практики його реалізації теоретичного осмислення наукових праць у сфері державного управління та адміністративного права, сформульовано ряд висновків, пропозицій і рекомендацій, спрямованих на вдосконалення державного регулювання професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Основні з них такі:

Державне регулювання спортивно-оздоровчого туризму формується виходячи з того, що держава не може бути осторонь від процесів, які відбуваються в цій сфері. Водночас її втручання має зберігати баланс між суспільним регулюванням, особистим вибором і контролем.

Сьогодні вже сформована галузь законодавства сфери професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Разом із тим наразі комплекс цих нормативно-правових документів у науці з державного управління не досліджений, не здійснена систематизація й аналіз відповідної законодавчої бази, що негативно позначається на розвитку цієї галузі законодавства.

Основою для визначення принципів державного регулювання за діяльністю у сфері професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму є встановлені загальні принципи державного регулювання, які мають свої особливості в цій галузі, а також спеціальні принципи, притаманні сфері спортивно-оздоровчого туризму. Черговий раз підтверджується, що принципами регулювання в галузі спортивно-оздоровчого туризму є такі: усебічність, гласність, дієвість, загальність, законність, об'єктивність, оперативність, реальність, систематичність, пріоритет вимог безпеки для здоров'я споживачів у провадженні спортивно-оздоровчої діяльності над економічними інтересами.

Перспективними напрямками розвитку професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму в Україні є поліпшення якості професійної підготовки майбутніх фахівців; урахування інтересів особистості та її підтримка в процесі розвитку, що призведе до задоволення потреб туристично-рекреаційного комплексу у висококваліфікованих конкурентоспроможних кадрах.

Необхідно вдосконалити як управління у сфері туризму в цілому, так і спортивно-оздоровчого туризму зокрема на місцевому, регіональному й державних рівнях, а також: більш детально регламентувати повноваження відповідних органів державної виконавчої влади й органів місцевого управління (самоврядування) у законодавстві України, виходячи із принципу: органи місцевого управління беруть на себе турботу про розвиток спортивно-оздоровчого туризму на користь конкретної територіальної громади села, селища, міста, а органи державної виконавчої влади забезпечують регулювання й розвиток спортивно-оздоровчого туризму відповідно до загальнонаціональних інтересів. Ефективне місцеве управління буде можливим, коли повноваження відповідних структурних підрозділів (наприклад, відповідних місцевих рад та їхніх виконавчих органів (апаратів), місцевих державних адміністрацій та ін.) будуть збігатись на практиці.

Державний контроль за діяльністю у сфері спортивно-оздоровчого туризму є одним із засобів забезпечення законності в державному управлінні спортивно-оздоровчим туризмом та професійної підготовки фахівців для цієї сфери й визначається як діяльність компетентних органів державної виконавчої влади й місцевого управління, спрямована як на додержання вимог чинного законодавства про туризм у цілому, так і спортивно-оздоровчий туризм зокрема, забезпечення гарантій реалізації відповідних правових норм

та утвердження законності в спортивно-оздоровчих відносинах. Метою такого контролю є відповідність діяльності підконтрольних суб'єктів установленим вимогам законодавства про підготовку фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму, які спрямовані на організацію та проведення діяльності спортивних й оздоровчих організацій, навчальних закладів, а також забезпечення безпеки споживачів спортивно-оздоровчих послуг.

Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх завдань державного регулювання професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах України. Подальшої наукової розробки потребують проблеми маркетингових досліджень потреб країни у кваліфікованих фахівцях зі спортивно-оздоровчого туризму.

1. Становлення та тенденції розвитку місцевого управління в Україні : монографія / В. В. Шикеринець ; за наук. ред. д. н. з держ. упр. проф. О. Я. Лазора ; Львів: регіон. ін-т держ. управління Національної академії державного управління при Президенті України. – Львів : ЛРІДУ НАДУ, 2010. – 184 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Тягур Р. С.

УДК 379.85 (1)
ББК 26.82+75.81

Світлана Філюк

ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ТУРИСТСЬКИХ РЕСУРСІВ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ В РЕКРЕАЦІЙНОМУ ТУРИЗМІ

Проаналізовано наявні на території Івано-Франківської області складові природних туристських ресурсів, зокрема геоморфологічні умови, природно-заповідні території, кліматичні умови, водні й бальнеологічні ресурси, а також біологічні та ландшафтні, з метою відновлення фізичних і духовних сил людей різних вікових категорій. Окрім того, така характеристика показує, що більшість ресурсів можна використовувати й для активних видів відпочинку.

Ключові слова: рекреаційно-туристські ресурси, туризм, геоморфологічні умови, природно-заповідні території, кліматичні умови, водні ресурси, бальнеологічні ресурси, біологічні ресурси, ландшафти.

Проанализированы имеющиеся на территории Ивано-Франковской области составляющие природных туристских ресурсов, в частности геоморфологические условия, природно-заповедные территории, климатические условия, водные и бальнеологические ресурсы, а также биологические и ландшафтные, с целью восстановления физических и духовных сил людей разных возрастных категорий. Кроме того, данная характеристика показывает, что большинство ресурсов можно использовать и для активных видов отдыха.

Ключевые слова: рекреационно-туристские ресурсы, туризм, геоморфологические условия, природно-заповедные территории, климатические условия, водные ресурсы, бальнеологические ресурсы, биологические ресурсы, ландшафты.

Analysis available at the Ivano-Frankivsk region components of natural tourist resources, including geomorphological conditions, natural protected areas, climate, water and Balneological resources and biological and landscape, to restore physical and spiritual strength of people of different age groups, except that this characteristic indicates that the majority of resources can be used for active rest.

Key words: recreation and tourism resources, tourism, geomorphological conditions, natural protected areas, climate, water resources, balneological resources, biological resources, landscapes.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Під рекреаційно-туристськими ресурсами розуміють сукупність природних і соціально-культурних комплексів та їхніх елементів, які сприяють задоволенню фізіологічних і соціальних потреб людини, відновленню її працездатності і які при сучасній та перспективній структурі рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях використовуються

для прямого й опосередкованого споживання та виробництва рекреаційно-туристських послуг [2].

Відомо, що на територіальну організацію рекреаційної діяльності, формування територіальних рекреаційних систем, їхню спеціалізацію та економічну ефективність мають вплив рекреаційно-туристські ресурси [2].

Важливою умовою розвитку туризму є оцінка ресурсного потенціалу, передусім природних і рекреаційно-туристських ресурсів. Ці питання ще недостатньо висвітлені в українській географічній науці, незважаючи на значне зростання наукових публікацій із зазначеної тематики в останні десятиліття (О.М.Адаменко, О.О.Бейдик, В.Я.Вацеба, І.О.Горленко, О.М.Ігнатенко, М.П.Крачило, О.О.Любіцева, Н.Ю.Недашківська, В.М.Пашенко, В.П.Руденко, Л.Г.Руденко, П.Г.Шищенко та ін.).

Мета роботи – характеристика рекреаційно-туристських ресурсів Івано-Франківської області.

Методи дослідження – теоретичний і картографічний аналіз, польові спостереження.

Результати дослідження. Характеристика геоморфологічних ресурсів. Одним із важливих складників природно-рекреаційних ресурсів території є її геоморфологічні умови. Різноманітні геологічні відклади й стилі тектонічної будови Івано-Франківської області, тривала історія розвитку екзогенних процесів сприяли неоднаковому характеру її поверхні. Відповідно до трьох основних тектонічних зон області – платформи передового прогину й складчастої зони – на території області утворилося три основних типи рельєфу: рівнинно-пластовий на платформі, флювіальний у зоні прогину й гірський складчастий у геосинклінальній зоні [4].

Такі геоморфологічні умови є сприятливими для розвитку гірських видів туризму, наприклад: на гору Говерла й гору Піп Іван, по Чорногірському хребту (від озера Несамовите до озера Марічейка), по Горганах та інші. Водночас уся територія сприятлива для проектування пішохідних та лижних маршрутів.

Крім того, на території Івано-Франківської області знаходяться цікаві печери, а саме: карстові печери Мокра, Локітка та печери неподалік сіл Соколівка, Озерни, “Довбушева діра” у с. Космач, печера О.Довбуша у с. Старі Кути, печери в с. Шешори, Середній Березів (Косівський район), котрі, на жаль, зараз недостатньо використовуються, але становлять вагомий цінність для розвитку туристської галузі.

Характеристика природно-рекреаційних ресурсів. Рекреаційні природно-заповідні території в контексті розвитку туризму виконують компромісну функцію погодження інтересів туристів в активному відпочинку та природного ландшафту в збереженні його цілісності й первинності. Найбільш удало ця філософська проблема суперечності між збереженням природного різноманіття та його рекреаційним використанням для туризму й організованого масового відпочинку населення практично реалізується в категоріях національного природного й регіонального ландшафтного парків. Із цього погляду така форма заповідників наразі є найбільш соціально корисною та економічно вигідною. Згідно з їхнім статусом одним із завдань, що на них накладається, є створення умов для ефективного туризму, відпочинку та інших видів рекреації.

До об'єктів природно-заповідного фонду Івано-Франківської області високої категорії заповідників належать національні природні парки. Національні природні парки Івано-Франківської області – основні природоохоронні, рекреаційні, культурно-освітні, науково-дослідні установи, які є національним надбанням, дорогоцінними скарбами природної та історико-культурної спадщини українського народу. Вони створюються для збереження, відтворення та ефективного використання неповторних природних територій, аналоги яких утрачені або трансформовані людиною.

Особливого іміджу сьогодні набули біосферні заповідники, важлива роль яких полягає в розвитку пізнавальної форми туристського природокористування. У їхній буферній зоні можлива обмежена екскурсійна діяльність. Зона традиційного природокористування включає території, де ведеться активна рекреаційно-господарська діяльність під обов'язковим екологічним контролем заповідника.

До природно-рекреаційних туристичних об'єктів Івано-Франківської області відносяться: перший в Україні національний парк – Карпатський (50,3 тис. га), розташований біля верхів'я Пруту, національний парк “Гуцульщина” (30 тис. га) – своєрідний природний комплекс на території Косівського району з гірськими й передгірськими ландшафтами (водоспади: Шешорський, Косівський Гук, Шепітський Гук) та іншими об'єктами; Княздвірський тисовий заповідник, який є найбільшим у Європі та знаходиться в урочищі над Прутом. Його площа – 115 га.

До надзвичайно привабливих туристичних об'єктів Івано-Франківської області можна віднести гірські масиви, а також природні комплекси Чорногори та Горгани, які входять до складу Карпатського національного парку.

Заповідна територія Горган площею 5 344,2 га розташована в басейні ріки Бистриця Надвірнянська. Більша частина території заповідника (84,4%) укрита смерековими, буково-ялицевими, ялицево-смерековими лісами. На цій території ростуть також гірська сосна-жереп, сосна кедрова європейська – занесена до Червоної книги України.

Однією з найвідоміших серед туристів пам'яток природи є “Скелі Довбуша”, розташовані в Горганах біля с. Бубнище в Долинському районі. У скелях видобано печери, добре відшліфовані, різні за формою та розмірами. Уважають, що печери в скелях використовувалися людьми для різних потреб: були місцем для проведення язичницьких обрядів, захищали місцеве населення від набігів татар, служили “притулком” для народних месників – опришків [5, с.20].

На території Карпатських Горган розташований ботанічний заказник “Скит Манявський”. Це один із найбільш мальовничих ландшафтів Прикарпаття з ялицевими, смереково-буково-ялицевими лісами, єдине місце зростання в Івано-Франківській області насаджень модрина польської, із красивим лісовим озером, унікальними скельними утворами [6].

Зважаючи на значний рекреаційний потенціал та популярність природи області серед туристів, в останні роки створені заповідні об'єкти поліфункціонального призначення – регіональні ландшафтні парки, які поєднують у собі функції збереження цінних природних й історико-культурних комплексів та об'єктів, а також створення умов для ефективного туризму, відпочинку та інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах. Найбільш відомим на території частини Івано-Франківської області є Дністровський регіональний ландшафтний парк, який займає площу 19 тис. га вздовж р. Дністер. Тут зібрані геологічні, ботанічні, археологічні, гідрологічні пам'ятки природи.

Характеристика кліматичних умов. Унаслідок неоднорідного рельєфу територія Івано-Франківської області має також неоднорідні кліматичні умови для розвитку туризму. Уся територія області має помірно континентальний клімат, що загалом сприяє розвитку туристської діяльності. Однак специфіка кліматичних умов у гірській і рівнинній частинах, а також мікрокліматичні особливості окремих територій зумовлюють деякі відмінності в рекреаційній діяльності, передусім у туристській.

За кліматичними умовами територію Івано-Франківської області можна поділити на три райони: Передкарпатське передгір'я, гірський район, альпійський.

Рекреаційна діяльність змінюється за сезонами року. Для різних сезонів використовують різні критерії оцінки клімату й погоди [4].

Оцінка холодного сезону для зимових видів рекреації тісно пов'язана зі стійкістю снігового покриву, що перевищує більше 10 см. Для Івано-Франківської області характерні відлиги, у грудні в середньому 16–20 днів, у січні – 12–14 днів, у лютому – 14–15. На півдні та заході області найчастіше трапляються зими з комфортним сніговим покривом вище за 10 см.

Для оцінки комфортності літнього сезону для відпочинку й туризму найчастіше застосовують декілька кліматичних і метеорологічних показників (температуру повітря, вологість, опади, хмарність, швидкість вітру, сонячне сяяння або пряму сонячну радіацію тощо). Комплексна оцінка базується на вивченні типів погоди в цілому.

Оцінка погодних умов показує, що впродовж липня на всій території області панують у цілому комфортні погоди. У червні в середньому третя частина місяця припадає на дні з комфортною погодою, а 50–70% днів характеризуються субкомфортною прохолодною погодою. Комфортні погоди тривають на більшій частині території області також упродовж певної частини серпня [6].

За результатами аналізу клімату та погодних умов встановлено, що на території Івано-Франківської області можна виділити два головних райони (Південно-Західний і Південно-Східний) з переважаючими умовами для зимових видів рекреації і 3–4 райони (Південно-Західний, Центральний-Східний, Північний та Північно-Східний) з переважаючими умовами для літніх видів відпочинку й туризму.

Характеристика водних ресурсів. Кліматичні, фітоценотичні, гідролого-гідрогеологічні умови формують водні ресурси території (поверхневі, підземні, у тому числі й мінеральні води) і є вагомим чинником рекреаційно-туристського потенціалу. Регіон характеризується великою кількістю озер різного генезису: обвального, льодовикового, руслового, карстового, антропогенного. Перспективними для короткотермінового відпочинку є рекультивовані кар'єри, де утворилися штучні водойми. У долинах річок створені стави, які часто використовуються в рибогосподарських цілях.

Водні ресурси області представлені поверхневими (місцевий і транзитний стоки) та підземними водами. Основне джерело поповнення водних ресурсів – атмосферні опади (об'єм – 11,5 км³), та підземні води (об'єм – 11,5 км³). Сумарні запаси річкових вод у середній за водністю рік – 4,7 км³, а в дуже маловодний – 95% її забезпеченості – 3,9 км³. Ресурси місцевого стоку в середньому за водністю рік – 1,3 км³, а в дуже маловодний вони зменшуються в 1,4 раза [6].

Найбільшими ріками Івано-Франківської області є Дністер – друга за величиною ріка України, Прут, Черемош. Основні притоки Дністра – Свірж, Гнила Липа, Нараївка, Свіча, Сівка, Лімниця, Луква, Бистриця.

Усі вищеназвані річки є придатними для провадження водного туризму.

Друга за величиною ріка області – Прут. Її основними притоками є Пістинька, Турка, Чорнява та Рибниця, а також значна кількість струмків і потоків. На крайньому півдні бере початок Чорний Черемош, який зливається з Білим Черемошом.

Слід також узяти до уваги значну кількість водоспадів, які знаходяться на території Івано-Франківської області й мають велике ресурсне значення для розвитку пізнавального й рекреаційного туризму.

Крім того, цікавим водним туристсько-рекреаційним ресурсом є озера, яких на досліджуваній території для розвитку певних видів туризму є два: Марічейка й Несамовите.

Серед водних ресурсів підземного походження необхідно виділити також значну кількість мінеральних вод, що мають унікальну лікувальну дію: у гірській частині – хлоридно-натрієві (Верховинський і Рожнятівський райони), вуглекислі невисокої мінералізації типу “нафтуса” (район Шешорів), у Передкарпатті – хлоридно-натрієві та кальцієво-натрієві (Долина, Мізунь, Калуш, Космач, Косів), у рівнинній частині – йодо-

бромні та сульфідні (Городенка, Черче, Коршів, Більшівці). Родовища торфових лікувальних грязей відомі в Городенківському, Рогатинському та Долинському районах.

На базі мінеральних і термальних вод та інших бальнеологічних ресурсів на території Івано-Франківської області функціонує ряд санаторіїв, пансіонатів, санаторіїв-профілакторіїв, будинків відпочинку, де можуть покращити своє здоров'я 80 тис. осіб на рік [5].

Оскільки на території Івано-Франківської області незначна природна радіація, тут можна оздоровлювати населення із забруднених радіонуклідами районів Чорнобильської зони.

Отже, на основі аналізу забезпечення території Івано-Франківської області водними ресурсами можна сказати, що ця територія достатньо забезпечена водними ресурсами для розвитку туризму й рекреації, а саме – водних туристських маршрутів по Дністровському каньйону: від села Нижнів до села Городниця й річках Білий Черемош з Яблуні до Устерік і Чорний Черемош від села Зелена до Устерік.

Характеристика біологічних ресурсів. Важко переоцінити рекреаційну та регуляторну функцію Карпатських лісів, завдяки яким цей регіон одержав назву зелених легенів Європи. При середній лісистості України – 14,5% – цей показник по Івано-Франківській області становить 39,6%, при максимальних значеннях у деяких гірських районах – 60–65%. Нераціональне ведення лісового господарства призвело до погіршення екологічного та санітарного стану лісів. Монокультурне лісове господарство спричинило дестабілізацію лісових екосистем і призвело до збіднення дендрологічних і супровідних ресурсів. Різко скоротилися цінні деревні породи: дуб, береза, тис, явір, ясен, а культурофітоцентри виявилися нестійкими проти вітрів та сніговалів. Інтенсивне випасання худоби на полонинах Карпат призвело до пониження верхньої межі лісу з 1 600 до 1 400–1 200 м, що, у свою чергу, теж активізувало лавинні та гравітаційні процеси. Безсистемне полювання негативно вплинуло на склад популяції дикої фауни – скоротилося поголів'я бобра, серни, видри, ведмедя, сірої куріпки.

Хвойні ліси Івано-Франківщини займають близько 70% усіх деревостанів. Серед лісів переважають смерекові, ялицеві, зустрічаються сосни, модрина, сосни кедрові європейські, дуб, граб, вільха, черешня, горіх, а також тис ягідний – найдовговічніше дерево в Україні. Вік цього релікта може досягати 4 тис. років. Найбільший осередок тису – Княздвірський резерват в околицях Коломиї Івано-Франківської області площею 206 га.

Зі 132 карпатських видів рослин, занесених до Червоної книги України, 56 можна знайти тільки в Карпатах. Серед них – едельвейс, дзвоники карпатські, скоп, олія карніолійська, атрагена альпійська, чемерник червонуватий, лілія лісова та інші [4].

Особливої уваги заслуговують природоохоронні території. Світова практика свідчить, що для екологічної рівноваги необхідно 15 і більше відсотків території з найбільш цінними природними комплексами зберігати шляхом їх заповідання. В області взято під охорону держави 438 територій та об'єктів. Загальна площа заповідного фонду становить 186,5 тис. га, або 13,4% території області, що є одним із кращих показників в Україні, але ще нижчим від оптимального.

Оскільки рекреаційне використання лісів помітно не порушує їхнього вуглецевого балансу й не суперечить принципам раціонального використання природних ресурсів та сталого розвитку, а також може мати місце акумуляція вуглецю внаслідок покращення екологічного стану екосистем та заліснення територій, непридатних для сільськогосподарського використання, можливе залучення коштів розвинених країн для розвитку рекреації та туризму в Україні й безпосередньо на території Івано-Франківської області.

Фауністичні ресурси. Цей тип ресурсів представлений надзвичайно цікавим у рекреаційному відношенні тваринним світом, що налічує 303 види, які включають 50 видів риб, 17 видів земноводних та 12 видів плазунів.

Загалом у лісах області налічується 1,5 тис. оленів, 1,4 тис. диких кабанів, 3,3 тис. козуль. Це значно менше від оптимальної чисельності. На жаль, мисливська дичина щорічно зменшується за рахунок її винищення браконьєрами, хижаками, бродячими собаками.

Однією з перспективних форм рекреаційного використання цієї місцевості є організація спортивно-мисливського полювання, зокрема шляхом проведення турів для вітчизняних й іноземних мисливців-спортсменів.

На території області знаходяться 14 мисливських господарств, межі яких збігаються з межами адміністративних районів. Найбільші з них – Вигодське (58,1 тис. га), Осмолодське (54,2 тис. га), Надвірнянське (44,9 тис. га), Верховинське (34,4 тис. га), Броунівське (30,7 тис. га). Основні види мисливства в Івано-Франківській області – серед пернатих: на фазана, сіру куріпку, перепілку, глухаря, тетерука, рябчика, гусей, качок, лебедів, лиску, рябчика; серед копитних: на оленя плямистого, оленя благородного, козулю, зубра, лося, лань, муфлона, кабана, кулана; із хутрових звірів: на зайця-русака, дикого кролика, ондатру, бобра, байбака, видру, куницю та багато інших звірів. Нещодавно було дозволено полювання на ведмедя, вовка та рися. Межі мисливських угідь як для полювання, так і для звичайної пізнавальної екскурсії нанесені на карто-схему.

Організація мисливського туризму для іноземців повинна враховувати історичні особливості національного полювання, що приносить моральне задоволення й створює ефективну рекламу.

Характеристика ландшафтних ресурсів. Ландшафтні ресурси Івано-Франківської області утворюються з особливостей гірського рельєфу та займають 600 тис. га. Площа, придатна для організації відпочинку та лікування, досягає 299 тис. га, проте на даний момент використовується менше, ніж 1/5 її частина. За особливостями рельєфу область поділяється на три частини: рівнинну, передгірську та гірську. Північна рівнинна частина займає Прут-Дністровське межиріччя й лежить у межах Подільської височини. Поверхня прорізана мальовничими каньйоноподібними долинами річок, ярами та балками.

Область включає карпатське пасмо гірських хребтів, де проходить її кордон із Закарпатською областю. Висота гір коливається від 500 до 2 000 м і збільшується в південно-східному напрямку. За своїм географічним положенням територія передгірських і гірських районів Карпат має антициклональний континентальний клімат, який пом'якшується проходженням повітряних мас із заходу та завдяки особливостям рельєфу, зокрема, висоти над рівнем моря, яка впливає на річну суму опадів і температурний режим і властива всім гірським районам. Уся область порізана долинами численних гірських річок, що є притоками Дністра та Пруту, і відноситься до лісолучної природної рослинної смуги [4].

Гірські масиви Карпат створюють сприятливі можливості для розвитку альпінізму, гірськолижного, пішохідного та спортивного кваліфікаційного туризму.

Отже, на основі вищеподаних характеристик ландшафтних ресурсів Івано-Франківської області ми виділили сім ландшафтно-рекреаційних районів: Північний, Північно-Східний, Східний, Південно-Західний, Центральний.

Найбільш сприятливим для розвитку туризму є Південно-Західний, який охоплює територію Верховинського та західну частину Надвірнянського, Богородчанського, Рожнятівського та Долинського районів. У цьому районі є умови для розвитку практи-

чно всіх видів туризму: гірськолижного, екстремального, сільського зеленого, спелеологічного, спортивного, пізнавального, лікувально-оздоровчого, відпочинкового.

Північний район охоплює територію Рогатинського, Галицького та північну частину Калуського районів і характеризується використанням таких видів туризму, як: лікувально-оздоровчий, відпочинковий, пізнавальний та екскурсійний.

Північно-Східний район – це північна частина Тисменицького, Тлумацького та Городенківського районів. Набув популярності за рахунок водного виду туризму.

Східний ландшафтно-рекреаційний район охоплює територію Снятинського, Коломийського та частину Косівського районів. Ця територія використовується з метою екскурсійного, гірськолижного, пізнавального та відпочинкового видів туризму.

Центральний район охоплює північно-східну частину Долинського, Рожнятівського, Богородчанського, Надвірнянського, Коломийського районів і майже всю територію Тисменицького району. Цей район у туристському плані є найменш різноманітним і тому використовується тільки для екскурсійного й пізнавального видів туризму.

У той же час на території всіх ландшафтно-рекреаційних районів великої популярності набуває науково-пізнавальний вид туризму.

Висновок

Івано-Франківська область – унікальний у рекреаційному плані край. Сприятливі, бальнеологічні й санаторно-гігієнічні умови та розгалужена мережа унікальних природно-заповідних територій забезпечують можливість формування рекреаційного комплексу, розвитку індустрії відпочинку й оздоровлення як провідної галузі виробничої спеціалізації й пріоритетного використання природно-ресурсного потенціалу Івано-Франківської області. Цілющий клімат і широкий спектр лікувальної дії природних вод, розмаїття природи здавна приваблювали відпочивальників і туристів.

1. Габорак М. М. Івано-Франківщина : словник-довідник / М. М. Габорак. – Снятин : ПрутПринт, 2003. – 284 с.
2. Галюк М. Д. Водні ресурси Івано-Франківської області : інформаційний посібник / М. Д. Галюк. – Яремче, 2001. – 156 с.
3. Геренчук К. І. Природа Івано-Франківської області / К. І. Геренчук. – Львів : Вища школа, 1978. – 250 с.
4. Методология оценки рекреационных территорий / В. Ф. Данильчук, Г. М. Алейникова, А. Я. Бовсуновская, С. Н. Голубничая. – Донецк : ДИТБ, 2003. – 197 с.
5. Івано-Франківщина туристична / кер. проекту Я. Шкрібляк. – Івано-Франківськ, 2004. – 24 с.
6. Івано-Франківщина туристична / кер. проекту О. Соколова. – Івано-Франківськ, 2004. – 24 с.
7. Природно-заповідний фонд Івано-Франківської області : реєстр-довідник. – Івано-Франківськ, 1995. – 70 с.
8. Природно-заповідні території та об'єкти Івано-Франківщини. – Івано-Франківськ, 2000. – С. 167–188.
9. Пелипейко І. А. Косів–Верховина : путівник / І. А. Пелипейко. – Ужгород : Карпати, 1972. – 47 с.
10. Рекреація та туризм // Природно-заповідні території та об'єкти Івано-Франківщини. – Івано-Франківськ, 2000. – С. 155–166.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

ІДЕОЛОГІЧНА І ТЕХНОЛОГІЧНА СКЛАДОВІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті проаналізовано поняття – оздоровчий фітнес, розкрито сутність та взаємообумовленість його ідеологічного й технологічного компонентів. Зміна умов життєдіяльності сучасної людини висуває нові вимоги до стану її організму, що веде до переосмислення завдань оздоровчого фітнесу й спричиняє пошук нових фітнес-технологій. Удосконалення фітнес-технологій відбувається шляхом урізноманітнення арсеналу засобів тренувань, появи нового обладнання для занять, розвитку методичного забезпечення, інтеграції та уніфікації програм.

Ключові слова: здоров'я, оздоровчий фітнес, фітнес-технології, еволюція фітнесу.

В статье проанализировано понятие – оздоровительный фитнес, раскрыты сущность и взаимобусловленность его идеологического и технологического компонентов. Изменение условий жизнедеятельности современного человека выдвигает новые требования к состоянию его организма и обуславливает поиск новых фитнес-технологий. Усовершенствование фитнес-технологий осуществляется путем разнообразия арсенала тренировочных средств, появления нового оборудования для занятий, развития методического обеспечения, интеграции и унификации программ.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительный фитнес, фитнес-технологии, эволюция фитнеса.

A concept – health fitness is analysed in the article, essence and interconditionality of him is exposed ideological and technological components. The change of terms of vital functions of modern man pulls out new requirements to the state of its organism which conduces raising of new tasks of health fitness and draws the search of new technologies of fitness. The improvement of technologies of fitness takes place by diversify the arsenal of facilities of trainings, to appearance of new equipment for employments, development of the methodical providing, integration and standardization of the programs.

Key words: health, health fitness, technologies of fitness, evolution of fitness.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Науково-технічний прогрес кардинально змінив життя сучасних людей. Поряд з полегшенням побуту розвиток цивілізації спричинив і появу нових хвороб, зумовлених порушенням біологічних законів природного існування людини. У цих умовах особливої актуальності набувають ідеї розповсюдження здорового способу життя, які відображено в основних документах ООН (резолуції Генеральних Асамблей “Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру”), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту), Всесвітньої організації охорони здоров'я (Глобальна стратегія з харчування, рухової активності та здоров'я), Ради Європи (Європейська спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт). Залучення людей до активних занять фізичною культурою, у поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян. Разом із цим зазначається, що в українському суспільстві оздоровчі можливості рухової активності залишаються нереалізованими. Автор української концепції залучення населення до рухової активності через систему спорту для всіх М.В.Дутчак [11] підкреслює, що вона може бути реалізована через використання інноваційних стратегій, які стимулюють існуючі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду.

Значне коло таких інновацій, на нашу думку, містять у собі технології оздоровчого фітнесу, які сьогодні втілюються в різних сферах людської діяльності (медицині, коسمетології, фізичному вихованні та ін.). Можливо, їхнє широке використання спричиняє й різноманітні тлумачення поняття фітнес [4; 33; 43; 44].

Сучасний онлайн-словник “Вікіпедія” визначає термін “фітнес” як стан фізичної готовності, який забезпечується за рахунок регулярної фізичної активності, спрямованої на підтримання хорошої фізичної форми. Разом із тим це поняття часто асоціюється

з життєвою ідеологією, дотримання якої є невід'ємною складовою філософії успіху й передбачає наявність певного рівня готовності для подолання життєвих труднощів (фізичних, психологічних, емоційних). Таке тлумачення цього поняття вимагає розглядати фітнес як багатогранну дефініцію, яка включає значно більший спектр ознак, ніж просто рівень фізичної готовності.

Мета дослідження полягала в розкритті сутності оздоровчого фітнесу через усвідомлення його ідеологічного й технологічного аспектів.

Методи дослідження. Для виконання поставленої мети використовувався аналіз спеціальної науково-методичної літератури, інформації всесвітньої комп'ютерної мережі "Internet" та програм міжнародних фітнес-форумів "World class", "Nike" та ін.

Результати дослідження. Відомі фахівці галузі оздоровчого фітнесу Е.Т.Хоулі і Б.Д.Френкіс розглядають загальний фітнес як стан людини, що досягається в результаті прагнення до найбільш повної реалізації всіх життєвих можливостей в усіх аспектах свого існування – соціальному, психічному, духовному й фізичному [33]. Основою такого динамічного стану вважається здоров'я. Дуже важливим моментом цього визначення, на нашу думку, є підкреслення провідної ролі особистості в досягненні відповідного стану, яка виражається в її відношенні до здорового способу життя. Структурними компонентами загального фітнесу автори відповідно визнають соціальний, психічний, духовний і фізичний фітнес, які взаємопов'язані між собою й здійснюють взаємний вплив. В іншому визначенні, запропонованому В.Е.Борилкевичем, фітнес розглядається як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального станів, що мають у розпорядженні необхідні резерви для забезпечення повсякденної життєдіяльності без надмірного фізичного й психічного напруження в стані гармонії з навколишнім середовищем [4]. І хоча компонентна структура цього поняття є аналогічною до попереднього трактування фітнесу, автор робить основний акцент на формуванні психічних і фізіологічних резервів організму, які визначають адаптаційний потенціал організму людини та її запас міцності в протистоянні з негативними для здоров'я факторами.

Характеризуючи ідеологію фітнесу, усі фахівці підкреслюють важливу роль фізичного фітнесу, який закладає передумови для міцного здоров'я й зменшує ризик виникнення різноманітних захворювань. Фізичний фітнес розглядається як сукупність уроджених і набутих здібностей людини, які забезпечують її фізичну активність [44]. У вітчизняній системі фізичного виховання найбільш близьким до фізичного фітнесу є поняття фізичний стан [10; 13; 19]. Обидва ці поняття визначаються рівнем функціональних можливостей нервово-м'язового апарату, серцево-судинної й дихальної систем, морфологічних показників (маса й склад тіла), рівнем фізичної підготовленості та працездатності. Для оцінки фізичного фітнесу у світовій практиці розроблені різноманітні комплексні батареї тестів, що оцінюють фізичний стан осіб різних статевих, вікових та соціальних груп [29].

Фахівці інтернет видання "Cross fit journal" ототожнюють фітнес із мірою здоров'я. Продовжуючи логічний ряд таких понять, як хворобливість (sickness), що переходить у хороше самопочуття (wellness), фітнес, у свою чергу, розглядається як "суперздоров'я". Автори пропонують три критерії стандартів оцінки фітнесу. Перший полягає в розвитку фізичної підготовленості, у структурі якої автори виділяють 10 основних здатностей: кардіореспіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидко-силові характеристики рухів, бистроту, координацію, спритність, здатність утримувати рівновагу, точність. Другий стандарт визначається здатністю особи швидко вирішувати рухові задачі, які виникають у результаті спортивної або побутової діяльності, нерідко екстремального характеру, за рахунок вибору найбільш раціональних й оптимальних рухових дій. Підкреслюється, що ця здатність визначається фондом рухових

навиків і розвивається за рахунок постійного їх урізноманітнення й ускладнення. Третій оцінюється ефективністю функціонування трьох основних механізмів енергетичного забезпечення м'язової діяльності людини: креатинфосфатного, гліколітичного та оксидативного. У сукупності всі три стандарти визначають концепцію фітнес-тренування, яке спрямоване на формування та вдосконалення названих структурних елементів фітнесу (cross-fitness) [43]. Реалізація проголошених фітнесом стандартів соціального, психічного, духовного й фізичного фітнесу відбувається за рахунок спеціально організованих програм, які відображають технологічний аспект поняття фітнес, що розглядає його як процес. Будь-які засоби, які сприяють оздоровленню організму, можуть бути віднесені до фітнесу [4]. Обґрунтування сучасних фітнес-технологій складає головний інтерес фахівців відповідної галузі.

Розглядаючи фітнес як процес, спрямований на досягнення високого рівня здоров'я, що забезпечує найповнішу реалізацію всіх життєвих можливостей індивіда, логічно припустити, що фітнес-технології охоплюють систему знань стосовно використання засобів оздоровчого впливу на організм людини. При цьому формування фітнес-технологій здійснюється на використанні досягнень різних галузей науки: медицини, фармакології, косметології, нутриціології та ін. Серед них значна увага приділяється спортивно-оздоровчим технологіям, які використовують оздоровчий потенціал фізичних вправ [6].

Використовувати фізичну активність для забезпечення й підтримання здорового та повноцінного життя люди розпочали ще в стародавні часи. Важливе оздоровче й гігієнічне значення фізичної культури підкреслювалося видатними філософами на всіх етапах розвитку суспільства. Найбільш актуального звучання використання фізичної культури з метою досягнення фізичного здоров'я та рекреації здобуло в ХХ столітті. Поштовхом до цього стала особлива гімнастична система Ж.Демені. Він уперше звернув увагу на особливості організму жінок і розробив для них особливу гімнастику. Вона дозволяла формувати гарну поставу, ходу, виразні рухи. Праці Ж.Демені, а також особисте захоплення танцювальним і балетним мистецтвом сприяли появі в 20–30 роках ХХ століття ритмопластичного напрямку фізичної культури, який здебільшого приваблював жіночу половину населення. Наприкінці 60-х років у Європі завойовує популярність “Джазгімнастика”, яка включає танцювальні рухи європейських та африканських культур під ритмічну джазову музику [22]. У Радянському Союзі розповсюдженими були оздоровчі види гімнастики. У період 1950–1970 рр. популяризації здобули шкільна й виробнича гімнастика [5]. Розвиток художньої гімнастики в країні, який також припадає на цей період, привів до широкого використання полегшених вправ цього виду спорту в оздоровчих заняттях з жінками, що посприяло появі “жіночої гімнастики” [22]. На Заході в цей час розвиваються оздоровчі системи, які також використовують як основні засоби гімнастичні й танцювальні вправи. Відомими стали програми “Джазгімнастика” Моніки Бекман, “Джазерсайз” Джузі Шеппард Міссет [22; 25].

Проте початок цілеспрямованого використання фізичної культури з метою профілактики захворювань пов'язаний з політикою популяризації здорового способу життя, яка почала впроваджуватися в США в 60-х роках минулого століття [34]. Ця політика стала відгуком на невтішні результати досліджень про стан здоров'я населення, який погіршувався внаслідок розповсюдження “хвороб цивілізації”, що виявлялося у високому ризику смертельних випадків унаслідок захворювань серцево-судинної системи. При президентові США була створена Рада з фітнесу, головним завданням якої стала пропаганда занять фітнесом. Не дивно, що основним завданням оздоровчих програм того періоду було питання профілактики серцево-судинної патології та підвищення резервних можливостей серцево-судинної системи. Відповіддю на цей запит стала популярна система фітнес-програм К.Купера, яку він назвав “аеробікою” [17]. Система передба-

чала систематичне виконання будь-яких циклічних вправ, інтенсивність яких дозволяла мобілізувати серцево-судинну й дихальну системи організму того, хто займається до достатнього для отримання оздоровчого ефекту рівня. Автором були розроблені таблиці для визначення оптимальних рівнів навантаження, що дозволяло використовувати цю систему для самостійних тренувань.

Поєднання вже популярних серед населення гімнастичних оздоровчих програм з ідеями, що були використані в програмах “аеробіки” К.Купера, привело до появи “аеробної гімнастики”, “аеробічних танців”, де завдяки циклічному виконанню гімнастичних і танцювальних рухів методом “nonstop” досягалось аеробне навантаження. Популяризація цих програм на телебаченні відомими кінозірками спричинила справжній фітнес-бум та його розповсюдження по цілому світу. У Радянському Союзі своєрідним варіантом подібних програм стала ритмічна гімнастика [20; 22]. Подальше використання програм, у яких застосовувалися вправи під музику, змінило їхню сутність, що було пов’язано з включенням у комплекс вправ не тільки гімнастичних вправ, але й засобів з інших видів спорту. У зв’язку із цим назва “ритмічна гімнастика” перестала відображати сутність описаних занять, що сприяло розповсюдженню на території країн СНД загальноприйнятій у світі назви – “аеробіка” [10; 15].

Наступний етап розвитку оздоровчих програм припадає на середину 80-х та 90-ті роки ХХ ст. У цей період відбувається значна комерціалізація індустрії фітнесу. Бажання залучити до занять усе більшу кількість людей приводить до урізноманітнення програм. У заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Так, у прагненні зробити цікавими заняття для чоловіків з’являються види занять з використанням вправ різних видів одноборств (бокс-аеробіка, кі-бо, тай-бо, бодікомбат та ін.) [24]. Для приваблення молоді використовують танцювальні види програм [18; 22; 30]. Найбільшої популярності в 90-ті роки здобула танцювальна програма *citydjem*, яка поєднувала елементи хіп-хоп, вуличних танців, фанку [39]. Танцювальні технології фітнесу розвиваються й змінюються дуже стрімко, що зумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та ін.), які, власне, і служать основою для творчості при створенні цих програм [10].

Урізноманітнення програм відбувалося також й іншим шляхом. Висока координаційна складність телевізійних комплексів аеробіки, які виконувалися спортсменами-професіоналами, нерідко гальмувала процес залучення непересічних громадян до занять. Крім цього, використання великої кількості стрибків, бігових вправ, балістичних рухів стали причинами негативного впливу занять на стан опорно-рухового апарату [40]. Це спричинило необхідність розробки таких технологій, які б були безпечними й доступними для непідготовлених людей. Революційною в цьому плані стала поява степ-аеробіки, яка отримала науково-методичне обґрунтування університетом Reebok [32]. Велику роль у популяризації степ-аеробіки зіграла американський фахівець Джин Міллер. Циклічні піднімання й опускання на степ-платформу стали безпечною альтернативою високоударним стрибковим навантаженням класичної аеробіки. Можливість регулювання висоти платформи дозволила додатково диференціювати рівень навантаження на заняттях з різним за рівнем підготовленості контингентом. Залучення компаній-лідерів виробництва спортивних товарів до процесу розвитку фітнес-технологій сприяло появі в розкладах групових занять із фітнесу цілої низки тренувань з використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіка [31], спінінг (велoaеробіка) [2], занять у спеціальних черевиках “ексолоперсах” (кенгуробіка) [27] та ін.

Паралельно з аеробними програмами розвиваються програми, підґрунтям для яких став розвиток бодибілдінгу, що виник у США, а після розповсюдження у Європі отримав французьку назву культуризм [35]. На початку ХХ століття в середовищі ва-

жкоатлетів виникло розділення на два табори. Одні з них виконували силові вправи з метою підвищення здатності долати великі обтяження, інші бачили свою мету в розвитку мускулатури й формуванні красивої пропорційної тілобудови, досягнення якої, власне, і складає сутність бодибілдингу. Найвідомішим атлетом на початку розвитку цього виду спорту був Юджин Сендоу – цирковий атлет, який демонстрував силові трюки. Поряд з трюками він уперше почав демонструвати свою тілобудову як вираз мистецтва й у подальшому “Демонстрацію м’язів” зробив основною ідеєю свого шоу. Він також розробив систему фізичних вправ з обтяженнями, у якій поряд з розвитком приділив увагу пропорційному розвитку м’язових груп [36]. З 30-х років культуризм починає стрімко розвиватися. З’являється когорта професійних культуристів, яких об’єднують навколо себе відомі пропагандисти культуризму – брати Вейдери, Боб Гоффман. Вони засновують підприємства з виробництва інвентарю та приладів, необхідних для занять культуризмом, дослідницькі центри й школи культуризму, видають спеціалізовані журнали, що сприяє неймовірній популяризації ідей культуризму. На теренах колишнього Радянського Союзу ці ідеї пропагуються під виглядом атлетичної гімнастики, яку використовують не тільки як засіб формування пропорційної тілобудови, а і як систему вправ усебічної фізичної підготовки, спрямовану на укріплення здоров’я, розвиток основних фізичних здатностей [5]. Методичному розвитку атлетичної гімнастики свого часу було приділено значну увагу науковців [3; 8]. Сьогодні силові вправи з вільними обтяженнями та на спеціальних силових тренажерах є невід’ємною послугою сучасних фітнес-центрів.

Взаємопроникнення методичних аспектів атлетизму й аеробіки привело до появи аеробно-силових програм. Вони передбачають виконання вправ з обтяженням для різних груп м’язів без пауз відпочинку. Як обтяження використовуються гантелі, резинові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м’ячі (медицинболи) тощо [10; 26].

Як уже зауважувалося, величезна кількість програм, які з’явилися наприкінці ХХ століття, часто об’єднується фахівцями під терміном “аеробіка”. І якщо автор цього терміна К.Купер позначав ним вправи, виконання яких сприяє мобілізації відповідних режимів енергозабезпечення, то автори подібних публікацій скоріше мають на увазі систему гімнастичних і танцювальних вправ, що виконуються під музику потоковим або серійно-потокним способом, які отримали широке розповсюдження серед жінок і саме під цією назвою закріпилися на території країн СНД [10; 19]. Не вдаючись у подробиці щодо коментування коректності використання в даному випадку цього терміна для позначення цілої низки програм, що використовують засоби різноманітного спрямування, зупинимося на запропонованих варіантах їхньої класифікації.

Отже, класифікація аеробіки Е.С.Крючек [14] залежно від змісту програм має такий вигляд:

- програма без предметів, пристроїв (високої та низької інтенсивності, для вагітних, *fank, cityjam* та ін.);
- програми з використанням предметів та пристроїв (з обтяженнями, гантелями, амортизаторами, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та ін.);
- програми змішаного типу (аеробоксінг, каратебіка, його-аеробіка).

Т.С.Лисицька [20] серед розмаїття видів оздоровчої аеробіки виділила чотири основних напрями: 1) гімнастико-атлетичне (класична аеробіка, стретчинг); 2) танцювального спрямування (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та ін.); 3) циклічного характеру (степ-сайкл-аеробіка); 4) напрямом “схід–захід”, у якому поєдналися східна й західна культури у сфері фітнесу (йога, тай-бо, ки-бо, пілатес) [18].

Більш удало, на нашу думку, систематизує й характеризує розмаїття відомих програм аеробіки класифікація, представлена в табл. 1 [10]. Використання в ній різних кла-

сифікаційних ознак дозволяє повною мірою відобразити особливості методичних й організаційних аспектів сучасних фітнес-програм.

Таблиця 1

Класифікація оздоровчої аеробіки

Ознака класифікації	Види аеробіки
За метою занять	Розвиваюча. Підтримуюча. Рекреативна. Реабілітаційна, у т. ч. лікувально-профілактична
Організаційно-методична форма проведення занять, заходів	Шоу-аеробіка. Фестивалі. Конкурси (змагання). Урочна. Неурочна. Колова
Переважне використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності	Базова. Танцювальна, з елементами бойових мистецтв, ушу та ін. Комплексна
За місцем проведення занять	У спортивному залі, на повітрі, у воді (аквааеробіка)
За кількісним складом	Групові. Індивідуальні (без викладача). Персональні (з викладачем)
За віковим складом	Дитяча, підліткова, для осіб середнього й похилого віку. Змішана
За статевою ознакою	Чоловіча, жіноча, змішана
За анатомічною ознакою	Для рук і плечового пояса. Для ніг і тазового пояса. Для тулуба. Для всього тіла
За функціональним спрямуванням	Аеробна, анаеробна, силова, змішана
За ступенем навантаження	Низька, середня, висока
За взаємодією з опорою	З опорою, без опори, змішана
За технічним забезпеченням	Без предметів, приладів. Обладнання. З предметами (скакалкою, обручем, гімнастичною палицею, м'ячем). З гантелями, штангою, резиновим амортизатором, еспандером, степ-платформою, слизькою доріжкою (слайд), велосипедом та ін. Комплексування різного інвентарю та обладнання

Фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном “minded body” – “розумне тіло” [7; 21]. До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань. Східне походження більшості з них наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають у тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. У зв'язку із цим тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток уміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного й ефективного виконання певних дій. При цьому велика увага приділяється свідомому контролю за правильністю виконання вправи, під час якого основна увага концентрується на скелетних м'язах. Ці особливості програм “minded body” сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують “відчуття” власного тіла. Поєднання давніх технологій із сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу, а також технологіями, що широко застосовуються в практиці реабілітації хворих з порушеннями опорно-рухового апарату, сприяло появі занять з використанням резинових м'ячів фіт-болів (фіт-бол-аеробіка, резіст-а-бол), спеціальних балансуючих платформ korr, bosu, балансуючої подушки aigex, міні-тренажера jumstik та ін. Ці програми іноді асоціюються з поняттям “функціональний тренінг”. Термін “functional” у перекладі з англійської означає “здібність до дії, функціонування або сприяння до призначеної мети”.

Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння рухових стереотипів тої чи іншої діяльності тими, хто займається, сприяти розвитку в них уміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань [1]. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на вмінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу, в умовах, які постійно змінюються у зв'язку з впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді й звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Слід підкреслити, що на всіх етапах розвитку фітнес-технологій поряд з появою нових форм занять відзначається вдосконалення вже існуючих. Цей процес відбувається за рахунок комбінування засобів різних тренувань, а також їхньої взаємної трансформації. Згадана тенденція прослідковується в класифікації фітнес-програм, запропонованих М.Булатовою та Ю.Усачовим [6]. У ній існуючі види програм розподіляють на три групи: 1) програми, що базуються на одному виді рухової активності; 2) програми, які комбінують декілька видів рухової активності; 3) програми, які поєднують один або декілька видів рухової активності з факторами здорового способу життя (загартування, масаж, водні процедури, ароматерапія й т. д.).

Серед програм, що ґрунтуються на одному виді рухової активності, автори, у свою чергу, виділяють:

- види рухової активності аеробного спрямування;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Процес поєднання програм рухової активності з факторами здорового способу життя (3 група), які асоціюються сьогодні зі SPA-процедурами, усе частіше реалізуються у вигляді веллнес-технологій.

Появу поняття “Wellness” пов'язують з іменем американця Хелберта Дана, який назвав ним свою філософію, в основі якої лежало розуміння здоров'я людини не як фізичного благополуччя, а як гармонії здоров'я тіла, душі та розуму [42]. Сьогодні його розуміють як комплексну систему оздоровлення на базі безпечних фітнес-програм, спеціально підібраних SPA-послуг, фізіотерапевтичних та харчових програм, які складені з урахуванням даних комплексної медичної діагностики. Особливо слід підкреслити екологічну орієнтованість усіх веллнес-процедур, яка передбачає використання екологічно чистих природних матеріалів [12]. У фітнес-програмах відповідний аспект реалізується завдяки використанню найбільш природних для людини рухів, з обов'язковим урахуванням анатомо-біомеханічних принципів їхньої дії на опорно-руховий апарат. Ця тенденція виникла як результат еволюції та розвитку технологій.

Слід зауважити, що згадані вище види програм та їхні класифікації здебільшого дають уявлення про величезний арсенал засобів сучасного оздоровчого фітнесу, які урізноманітнюють сферу фітнес-послуг. Разом із тим еволюційного розвитку зазнали не тільки засоби спортивно-оздоровчого впливу, але й методичні особливості їхнього використання, які в не меншій мірі здійснюють вплив на розвиток та ефективність фітнес-технологій.

На особливу увагу заслуговує програма “Ізотон”, яку необхідно розглядати як систему використання силових вправ в оздоровчому тренуванні [28]. На відміну від на-

вантажень бодибілдінгу, який поряд з високою ефективністю тренування опорно-рухового апарату містить потенційний ризик для здоров'я осіб з низьким рівнем фізичного стану. Треба визнати, що система "Ізотон" ґрунтується на принципах, які дозволяють забезпечити щадний режим виконання силових вправ. Це реалізується завдяки використанню силових навантажень у стато-динамічному або ізометричному режимі, виконання яких створює умови для підвищення адаптаційних резервів нервово-м'язового апарату, забезпечує підвищений і постійний життєвий тонус.

При цьому автором були задекларовані основні принципи системи ізотон:

- принцип мінімізації росту систолічного артеріального тиску;
- виконання вправ з вихідного положення лежачи;
- чергування вправ для відносно великих за масою м'язів із тренуванням м'язів з малою масою;
- кожна вправа або серія повинні завершуватися виконанням вправ на розтягування;
- виконання вправи методом "до відмови" для забезпечення граничного стресового впливу.

Порівняно недавно дослідники звернули увагу на необхідність використання в оздоровчих програмах високоінтенсивних навантажень (на рівні 70% від МСК і вище), які мобілізують анаеробні ресурси енергозабезпечення. Ураховуючи, що безперервне виконання інтенсивних вправ не може тривати довго, було запропоновано використовувати їх у вигляді інтервального тренування, коли інтервали високоінтенсивних вправ чергуються з інтервалами помірної потужності [38]. Такий варіант виконання дозволяє легше переносити високоінтенсивні навантаження й робить їх важливим доповненням програм, спрямованих на нормалізацію маси тіла, а також підвищення функціональної готовності серцево-судинної системи до ситуацій, які можуть викликати подібний стрес для організму. При цьому тривалість інтервалів інтенсивної й помірної роботи варіюється відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається. Arnel Ricafranca рекомендує починати тренування з виконання трьох тренувальних циклів три рази на тиждень, які складаються з 1 хв субмаксимальної і 2 хв середньої потужності фізичного навантаження [41]. З ростом рівня підготовленості тривалість тренування збільшується завдяки збільшенню тренувальних циклів (до 6), які повторюються 5–6 разів на тиждень.

При організації занять силового спрямування широке розповсюдження отримали ідеї колового тренування. За його принципом рекомендують організувати тренування фахівці науково-методичного центру всесвітньо відомої фірми – виробника силових тренажерів "Nautilus", які розробили програми для осіб різного віку й фізичної підготовленості [8].

Коловий метод застосовується і в роботі фітнес-клубів міжнародної мережі Cerves [37], які пропонують програму тренувань з 14 вправ на силових тренажерах. На виконання вправ відводиться 30 с, протягом яких слід виконати максимальну кількість повторів. Силові вправи чергуються з вправами ритмічної гімнастики, що виконуються в режимі 60–80% дистанційного споживання кисню стосовно максимальних величин. Увесь комплекс вправ повторюється 2 рази й триває в середньому 28–30 хв.

Хуан Карлос Сантана в США запровадив метод колового тренування в групових фітнес-тренуваннях, у яких пропонує використовувати увесь можливий арсенал засобів фітнес-індустрії. При цьому в одному тренувальному колі він рекомендує виконувати вправи на 4-х станціях, на кожній з яких виконується по 3 вправи. Тривалість виконання вправи 30–45 с. Інтервал відпочинку між вправами 15 с, а пауза між станціями триває 90 с, під час якої виконується перехід до іншої станції. Вправи на станціях необхідно виконувати з максимально можливою потужністю. Протягом тренування викону-

ється 2–3 кола навантажень. Між кожним колом автор рекомендує 5-хвилинний інтервал аеробної роботи.

У процесі розвитку фітнес-технологій останнього десятиліття виразно прослідковується тенденція до узагальнення та інтегрування в єдине ціле різноспрямованих засобів оздоровчого фітнесу. Підтвердженням цьому може служити ціла низка робіт, автори яких намагаються обґрунтувати раціональні моделі комбінованих програм. О.С.Губарева [9] розробила педагогічну технологію комплексного використання різних видів гімнастики в процесі оздоровчих тренувань. Для її реалізації автором була обґрунтована, уніфікована структура занять із використанням можливостей найбільш корисних видів рухової активності, яка складається з блоків різної цільової спрямованості: підвідного, аеробного, танцювально-хореографічного, корегуючого, профілактичного, релаксаційного, додаткового та довільного. У сукупності блоки охоплюють повне коло завдань оздоровчого спрямування та враховують побажання тих, хто займається. Важливо, що саме виділення цільової спрямованості блоків без прив'язки до конкретних видів вправ дозволяє варіювати їхнє змістовне наповнення й дає можливість вчасно реагувати на зміну популярності тих чи інших видів рухової активності.

Подібний підхід використовує Д.Ю.Луценко, пропонуючи комплекси вправ індивідуальної спрямованості в процесі занять фітнесом залежно від рівня фізичного стану жінок [23]. Тривалість запропонованих комплексів дорівнює 45–90 хв. У них виділяється п'ять блоків: підготовчий, аеробний (для розвитку серцево-судинної та дихальної систем), силовий (для розвитку загальної фізичної підготовленості та досягнення красивих форм тіла), музично-ритмічний (вирішує завдання музично-ритмічного та естетичного виховання) і відновний блоки. Найпростішою структурною ланкою запропонованих блоків є вправа, яка складається з декількох рухів. Послідовно виконані рухи утворюють так звані “ланцюг”, а 2–5 “ланцюгів” утворюють зв'язку. Технологія складання подібних комплексів передбачає такі етапи: підбір структурних ланок блоків цільової спрямованості (“ланцюги”, зв'язки), які відповідають спеціальним вимогам, що висуваються до окремого блоку; вибір музичного супроводу блоку; складання композиційного плану; безпосередній процес складання комплексу; внесення коректив і доповнень у розроблені комплекси після їхнього створення.

Е.В.Бодюков [3] розробив програми занять атлетичною гімнастикою для жінок, у якій застосував комбіновані вправи, що поряд з розвитком силових якостей дозволяють пролонговано підтримувати оптимальний рівень частоти серцевих скорочень і підвищувати працездатність кардіо-респіраторної системи.

Експериментальне підтвердження ефективності запропонованих підходів дозволяє широко використовувати їх у практичній роботі з різними верствами населення, задовольняючи їхні потреби й вирішуючи основні завдання оздоровчого фітнесу.

Висновок

Оздоровчий фітнес – комплексне поняття, яке в сучасному суспільстві усвідомлюється із прагненням людей до здорового способу життя задля досягнення оптимальної якості життя. Велике значення в його структурі приділяється фізичному компоненту, який розглядається як сукупність вроджених і набутих здібностей людини, що забезпечують її фізичну активність. Саме на їхнє вдосконалення спрямовані сучасні фітнес-технології. Вони характеризуються використанням великого розмаїття засобів, методів, організаційних підходів, технічним забезпеченням, що дозволяє використовувати їх для вирішення оздоровчих та рекреаційних завдань широких верств населення. Слід відзначити, що зміна умов життєдіяльності сучасної людини висуває нові вимоги до стану її організму, що веде до переосмислення завдань оздоровчого фітнесу, розвитку його змістовного наповнення. Це, у свою чергу, спричиняє пошук нових способів реалізації цих

завдань, а відтак – появу нових фітнес-технологій, розвиток яких відбувається шляхом розширення й урізноманітнення арсеналу засобів, що використовуються в тренуваннях; використання нового спортивного обладнання та інвентарю; розвитку методичного забезпечення програм; інтеграції й уніфікації засобів оздоровчого фітнесу та поєднання їх з іншими факторами здорового способу життя.

1. Беляк Б. І. Функціональне тренування – засіб підвищення рухової підготовленості людини / Ю. І. Беляк, Н. О. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58–61.
2. Благій О. Особливості побудови фітнес-програм з використанням засобів велокінетики / О. Благій, А. Нестеров // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 1. – С. 38–40.
3. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Е. В. Бодюков. – Урал : ГАФК ; Барнаул, 2003. – 24 с.
4. Борилкевич Е. С. Об идентификации понятия фитнес / Е. С. Борилкевич // Т и П ФК. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
5. Брыкин А. Т. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / А. Т. Брыкин, В. М. Смоленский. – М. : ФиС, 1985. – 446 с.
6. Булатова М. М. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342–371.
7. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О. В. Буркова. – М., 2008. – 22 с.
8. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Ремсен ; [пер. с англ. В. Левицкого]. – К., 2004. – 201 с.
9. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 / Е. С. Губарева ; НУФВСУ. – К., 2001. – 21 с.
10. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : новые направления, методики, оборудование и инвентарь : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; ВГАФК, 2005. – 284 с.
11. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / М. В. Дутчак ; НУФВСУ. – К., 2009. – 39 с.
12. Жизнь с приставкой “Эко” [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа к журналу : <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
13. Ивашенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Ивашенко, А. Л. Благій, Ю. А. Усачев. – К. : Наукова думка, 2008. – 199 с.
14. Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек ; С. Пб. ГАФК им. Лесгафта. – С. Пб., 1999. – 128 с.
15. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика занятий / Е. С. Крючек. – М. : Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
16. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун ; [пер. с венг. В. В. Столбова]. – М. : Радуга, 1982. – С. 57–60.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; [пер. с англ.]. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
18. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы / Лисицкая Т. С. – М. : Просвещение, Владос, 1994. – 92 с.
19. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Т и П ФК. – 2003. – № 2. – С. 6–14.
20. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1985. – 160 с.
21. Лисицкая Т. С. Тренировка тела и ума = Mind and Body / Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. – М. : Самиздат, 2003. – 35 с.
22. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1987. – С. 11–17.
23. Луценко Д. Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. – № 7. – С. 40–50.
24. Милард А. М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзи, ки-бо, карате, айкидо / А. М. Милард. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
25. Миссет Д. Джазэрсаиз / Д. Миссет ; [пер. с англ.]. – М. : Национальная школа аэробики, 1992. – 41 с.

26. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
27. Ростовцева М. Ю. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок “Эксолоперс” в фитнес-гимнастике / М. Ю. Ростовцева, Б. К. Ивлиев // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 2000. – С. 69–76.
28. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
29. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
30. Сиднева Л. В. Фанданс аэробикс / Л. В. Сиднева. – Троицк, 1997. – 30 с.
31. Слайд-Рибок : базовый курс / Reebok International LTD // Reebok University press. – 1994. – 44 с.
32. Степ-Рибок : вводный курс / Reebok International LTD // Reebok University press. – 1994. – 45 с.
33. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
34. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://subk.info/subk/subk0016.php>. – Назв. с экрана.
35. Экскурс в историю культуризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.muscul.ru/article.php?id=148>. – Назв. с экрана.
36. Юджин Сендоу. Кристиан Андерсон [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.sandowmuseum.com. – Назв. с экрана.
37. A qualitative investigation of individuals’ experiences and expectations before and after completing a trial of commercial weight loss programmes / A. M. Herriot, D. E. Thomas, K. H. Hart [et al.] // Journal of Human Nutrition & Dietetics. – 2008. – № 1. – Febr. 21. – P. 72–80.
38. A role for high intensity exercise on energy balance and weight control / G. R. Hunter, R. L. Weinsier, M. M. Vamman, D. E. Larson // Int Journal of Obesity. – 1998. – Vol. 22, № 6. – P. 489–493.
39. Citi Jam : базовый курс / Reebok International LTD // Reebok University press, 1994. – 27 с.
40. High-intensity strength training in nonagenarians: Effect on skeletal muscle / Fiatarone M. A., Marks E. C., Ryan N. D. [et al.] // Journal of American Medical Association. – V. 263. – P. 3029–3034.
41. Ricafranca A. How To Boost Your Metabolism Using Interval Training? [Электронный ресурс] / A. Ricafranca. – Режим доступа : http://www.iwantsixpackabs.com/my_video_tips/interval_training.html.
42. Well done Wellness // Fitness report. – 2006. – № 5 – С. 28–33.
43. What is fitness? [Электронный ресурс] // Cross Fit Journal. – 2002. – October. – Режим доступа : <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>. – Назва з екрана.
44. USDHHS, 1996 U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health : a report of the Surgeon General. – Atlanta : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fitness.gov/execsum/execsum.htm>. – Назва з екрана.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

ББК 75.116
УДК 371.711-055.2

*Олена Тлучакова, Роберт Кондрач, Іван Юнгер,
Юрій Олійник, Богдан Мицкан*
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ І ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК 60–74 РОКІВ

У роботі наведено показники функціонального й фізичного стану словацьких жінок 60–74 років. Функціональна й фізична складова оцінювалися за допомогою фітнес-тесту, який визначає рівень фізичної підготовки й маси тіла. Наведені результати підтверджують, що більшість учасниць не виходить за рамки нормальної категорії, проте нормальна маса тіла була зафіксована тільки в 11 учасниць, тоді як 54 мають надлишкову вагу або страждають від ожиріння.

Ключові слова: фізичний стан, жінки, рухова активність.

В работе приведены показатели функционального и физического состояния словацких женщин 60–74 лет. Функциональная и физическая составляющая оценивались с помощью фитнес-теста, который определяет уровень физической подготовки и массы тела. Результаты подтверждают, что большинство участниц не выходят за рамки нормальной категории, однако нормальная масса тела была зафиксирована только в 11 участниц, тогда как 54 имеют избыточный вес или страдают ожирением.

Ключевые слова: физическое состояние, женщины, двигательная активность.

The article gives data of functional and women condition of the Slovakian women at the age of 60–74. Functional and physical constituent were measured with the help of Fitness-test. It identifies the level of fitness and body weight. Givent results prove that most participants belong to an ordinary category.

However only 11 participants had normal weight, 54 – extra weight ir suffer from obesity.

Key words: physical condition, women, physical activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сьогодні старіння населення вважається серйозною проблемою. Упродовж ХХ століття середня тривалість життя збільшилась аналогічно до того, як це відбувалося протягом 5 000 років. Склад суспільства змінюється, кількість пенсіонерів зростає, і населення в усіх промислово розвинених країнах старіє [10]. Фізичні зміни, які відрізняють літніх від молодих, часто характеризуються як фенотип старіння. Ці зміни мають спільні риси, однак їхні тимчасові прояви, масштаби й величина вельми індивідуальні. Існує сильний прояв філогенетичних впливів – нові покоління старіють у кращому фізичному стані здоров'я й соціальної активності порівняно зі старшим поколінням [8].

Старіння населення світу слід розглядати як важливе питання й величезний успіх у зв'язку з тим, що це явище виникло завдяки зростанню тривалості життя й поліпшенню стану здоров'я громадян багатьох країн. Найбільш значуща й довгострокова мета полягає в збільшенні тривалості незалежного функціонування в доброму здоров'ї.

Стан здоров'я залежить від ряду факторів, які [18] можуть бути класифіковані таким чином: фактори навколишнього середовища, соціальні чинники, спосіб життя, генетичні фактори й охорона здоров'я. З них найбільш впливовим (60% залежності) є спосіб життя. Спосіб життя суттєво впливає на швидкість старіння й здоров'я, які визначають задоволення життям у літньому віці. Зменшення кількості захворювань і запобігання їхніх негативних наслідків потребує активної позиції кожної людини. Значну увагу необхідно спрямовувати на людей похилого віку з метою максимального запобігання цивілізаційних і вікових захворювань. Для досягнення бажаного ефекту літнім людям насамперед необхідно бути фізично активними для підтримання оптимального рівня фізичного стану [12]. Незважаючи на це, старіння асоціюється зі скороченням фізичної активності, що призводить до сидячого способу життя, викликаного проблемами зі здоров'ям. Крім того, вона (активність) стає соціальним і психічним ризиком для літніх людей. Ризики для здоров'я, пов'язані з низькою активністю, стосуються людей різного віку. Найвищий ризик, пов'язаний із сидячим способом життя в літньому віці.

Недостатня фізична активність призводить до так званої "фізичної немочі", що значно знижує якість життя літніх людей. Зниження обсягів фізичної активності в літньому віці частково викликане небажанням рухатися й страхом руху або травмуючим

досвідом, пов'язаним із травмою або падінням [4]. Як правило, люди похилого віку недооцінюють переваги фізичної активності. Наразі кількість дорослих, які не в змозі жити самостійно, є вищою в порівнянні з фізично здоровими людьми.

Наукові дані показали, що гіпокінезія становить найбільший і серйозний фактор ризику, пов'язаний з підтриманням здоров'я й доброго фізичного та психічного стану, що є особливо актуальними для людей похилого віку. Відсутність фізичної активності, або малорухливий спосіб життя, скорочують його і, навпаки, належна фізична активність у літньому віці має захисний і оздоровчий ефект [1].

Достатня рухова активність дозволяє багатьом попередити захворювання, відтермінує вікові фізіологічні зміни, позитивно впливає на фізичний і психічний стан і допомагає підтримувати незалежність [7], яку визначають як здатність виконувати повсякденну діяльність без сторонньої допомоги [16].

Старіння – це природний процес, який проявляється і в тренуваних людей. Проте фізично активну людину можна порівняти за темпами старіння з особами на 10 або 20 років молодшими, що ведуть малорухливий спосіб життя. Цей зсув біологічного годинника має велике значення для особистого щастя й економічного процвітання старшого покоління [14].

Підтримання належного рівня рухових здібностей вимагає цілеспрямованих вправ. Регулярні фізичні вправи в літніх людей можуть стабілізувати рівень їхніх фізичних здібностей як основних детермінант функціональної придатності та якості життя [5; 17]. Регулярна фізична активність викликає позитивні зміни у фізичному стані, м'язовому тонусі й рухливості суглобів. Вправи можуть позитивно впливати на незалежність, а також на психічні процеси й внутрішні відчуття. Рух може зменшити больові відчуття й забезпечити комфортний стан літніх людей [9].

Питання полягає в тому, щоб активно впливати на процеси старіння. Еванс і Розенберг [10] акцентують увагу на так званому принципі “від дискомфорту до комфорту”. Це означає, що довгостроковий комфорт і бездіяльність, що сприймаються як задоволення від життя (куріння, вживання алкоголю й наркотиків, велика кількість їжі, пасивний відпочинок), призводять згодом до дискомфорту, захворювань, зниження рівня фізичного стану й навпаки, “довгостроковий дискомфорт” (фізична активність і помірне споживання їжі, відмова від згубних звичок) приводить до комфорту, тобто стану, корисного в плані поліпшення здоров'я, працездатності, зростання якості життя.

Мета роботи – дати оцінку рухових здібностей жінок Словаччини у віці від 60 до 74 років.

Методи дослідження. Досліджувана вибірка складалася із 65 жінок, яких було поділено на три вікові групи: 60–64: (44 жінки), 65–69: (13 жінок), 70–74: (8 жінок). Порівняння фізичного стану здійснювали з нормами для старшого населення в США.

До здійснення програми всі літні жінки були віднесені до категорії незалежних, тобто таких, що не мають проблем під час здійснення діяльності в повсякденному житті. Одним із мотиваційних чинників для участі в програмі був сидячий спосіб життя, який вели учасниці до початку програми. Незважаючи на незначні проблеми зі здоров'ям, усі вони були в змозі виконувати фізичну діяльність.

Вимірювання функціональної придатності були проведені в лютому 2009 року і в листопаді 2010 року на факультеті спорту Прешовського університету (Словакія) та на факультеті технології виробництва на умовах, установлених фітнес-тестами для літніх людей.

Вимірювання демонструють базові показники фактичної функціональної придатності в літніх жінок, які добровільно взяли участь у здійсненні дослідження. Після короткої розминки, вимірювання довжини й маси тіла учасники виконали 6 тестових завдань для літніх людей у такому порядку:

1. Випробування на міцність нижньої частини тіла (вставання зі стільця). Мета випробування полягає у вимірюванні сили м'язів тазового пояса та нижніх кінцівок, яка потрібна для ходьби, вставання з крісла, ванни або автомобіля тощо. Учасник сидить на стільці, ноги на підлозі, руки на грудях. На сигнал "Руш!" він устає, а потім повертається в положення сидячи. Після розминки для перевірки правильності форми призначається тестування. Показник – кількість вставань, виконаних за 30 с.

2. Випробування сили верхньої частини тіла (випробування згину руки). Мета випробування полягає у вимірюванні сили м'язів верхньої частини тіла, яка необхідна для виконання багатьох повсякденних видів побутової діяльності. Учасник сидить у кріслі, поставивши ноги на підлогу й тримаючи обтяження внизу збоку, перпендикулярно до підлоги, захопивши рукою як при рукостисканні. За сигналом "Руш!" учасник згинає руку з обтяженням (2,27 кг) з повною амплітудою руху стільки разів, скільки можливо протягом 30 с. Показник – кількість згинань, виконаних протягом 30 с.

3. Випробування аеробної витривалості (двохвилинний крок-тест). Метою випробувань є оцінка аеробної витривалості. Для встановлення висоти кроку необхідне використання клейкої стрічки. За сигналом "Руш!" учасник повинен почати крокувати на місці, піднімаючи кожне коліно до зазначеної висоти. Показником є число повних кроків, виконаних протягом 2 хвилин.

4. Випробування гнучкості нижньої частини тіла (тест на гнучкість). Метою випробувань є оцінка рухливості в кульшовому суглобі та еластичності м'язів і сухожилків. З вихідного положення сидячи на краю крісла, одна нога випрямлена вперед, друга зігнута в колінному суглобі під прямим кутом. Зі схрещеними кистями рук і випрямленими середніми пальцями учасник намагається дотягнутись до пальців випрямленої ноги. Оцінка тесту: мінус очко, якщо не вдалося досягти пальців, і плюс очко, якщо це вдалося зробити.

5. Випробування гнучкості верхньої частини тіла (Back Scratch Test). Метою випробувань є оцінка рухливості суглобів плечового пояса. Учасник тягнеться однією рукою через плече і вниз по спині, іншою рукою за спину й до середини. Учасник має право вибрати кращу позицію (права чи ліва рука зверху). Оцінка тесту: відстань між середніми пальцями лівої й правої руки. Мінусовий показник означає відстань, якої бракує, щоб зімкнулися середні пальці. Плюсовий показник показує, наскільки пальці заходять один за одиний.

6. Випробування на динамічну рівновагу й спритність (8-Foot Up-and-Go Test). Метою випробувань є оцінка маневреності й динамічної рівноваги – атрибути, необхідні для швидкої зміни руху. Учасник сидить на стільці, руки на стегнах, одна нога трохи попереду другої, тіло злегка нахилене вперед. На сигнал "Руш!" учасник встає зі стільця, іде якомога швидше навколо конуса, розміщеного на відстані 8 м, і повертається у вихідне положення. Контролер повинен включити секундомір на сигнал і зупинити його в точний час, коли учасник сяде на стілець.

Індекс маси тіла визначали з використанням базових антропометричних показників, росту й маси тіла. Індекс маси тіла розраховували шляхом ділення маси тіла в кілограмах на довжину в метрах у квадраті.

Результати тестів на загальну функціональну придатність були розділені за категоріями: вище норми, нормальний і нижче норми відповідно до норм для американського населення. Усі отримані кількісні показники були піддані статистичній обробці.

Результати дослідження. Використання фітнес-тесту для літніх людей дало змогу оцінити фактичний стан рухових здібностей і порівняти їх із нормами для американського населення.

Оцінка показників функціональної придатності була проведена до початку здійснення програми як базового вимірювання. Результати показали значну неоднорідність вибраних учасників у всіх тестах функціональної придатності та будові тіла (ІМТ).

Досліджувана вибірка складалася з жінок похилого віку з позитивним ставленням до фізичної активності. Жінки самі виявили готовність узяти участь у здійсненні програми, що означає, що вибірка не була репрезентативною. Таким чином, висновки не можуть бути узагальнені.

Більшість жінок, які почали здійснювати програму, брали участь в організованих тренуваннях або періодично тренувалися дома, що могло вплинути на результати.

Люди похилого віку не можуть виконувати повсякденну діяльність на рівні, відповідному до їхнього віку, і виконують її на межі своїх функціональних можливостей. Будь-яке зниження може просто викликати втрату незалежності, що призведе до того, що вони потребуватимуть допомоги. Двацять п'ятий процент, що нижче від нормального рівня, вважається межею, пов'язаною з ризиком утрати функціональної придатності [13]. У середньому оцінка вибірки не була класифікована нижче нормального значення. Детальніший індивідуальний аналіз показав, що 26 фізичних показників були нижче норми.

Оцінка м'язової сили нижньої частини тіла (табл. 1), яка виражається кількістю згинів руки, показала, що жінки вікової категорії 60–64 та 65–69 були класифіковані як нормальні, а вікової категорії 70–74 – як вище норми. Мінімальна кількість повторень становила 10, а максимальне число склало 24, що вказує на високий рівень неоднорідності вибірки.

Тест на вставання зі стільця, як частина фітнес-тесту для старших людей, вважається критерієм м'язової сили верхньої частини тіла. Усі вікові групи були вище від нормальної категорії (табл. 1). Збільшення м'язової сили може бути корисним для підтримки функціонального стану та незалежності. Це приводить до поліпшення балансу й стабільності тулуба, що знижує ризик падіння, особливо перелому шийки стегна, які можуть становити небезпеку для життя в літньому віці.

Показники нижче норми в тесті для нижньої частини тіла і в тесті для верхньої частини тіла були показані п'ятьма й двома відсотками учасників відповідно.

Таблиця 1

**Розподіл жінок за рівнем розвитку м'язової сили
пояса верхніх і нижніх кінцівок**

Вік, роки	n	Мін. к-сть раз	Макс. к-сть раз	Вище норми, %	Норма, %	Нижче норми, %	Кінцева оцінка	Пояс (верхніх, нижніх) кінцівок
60–64	44	10	24	23	73	5	Норма	Пояс н. к.
65–69	13	12	23	38	62	0	Норма	Пояс н. к.
70–74	8	13	22	62	38	0	Вище норми	Пояс н. к.
60–64	44	12	29	59	39	2	Вище норми	Пояс в. к.
65–69	13	13	25	46	54	0	Нижче норми	Пояс в. к.
70–74	8	14	24	75	25	0	Вище норми	Пояс в. к.

Аеробна витривалість. Здатність здійснювати тривалу аеробну активність, таку як біг і плавання, зменшується з віком [14], що призводить до обмеження пересування в просторі. Незважаючи на те, що витривалість 60% є генетично обумовленою, регулярна фізична активність, спрямована на розвиток витривалості, забезпечує позитивні адаптаційні зміни в будь-якому віці [11]. За даними дослідження всі три вікові групи були класифіковані як такі, що мають показники витривалості вище норми (табл. 2). При цьому мінімальна кількість повторень становила 78 кроків за хвилину, а максимальне число склало 147.

Таблиця 2

Аеробна витривалість жінок

Вік	m	Мін. к-сть раз	Макс. к-сть раз	Вище норми, %	Норма, %	Нижче норми	Кінцева оцінка
60–64	44	78	138	64	36	–	Вище норми
65–69	13	75	137	62	38	–	Вище норми
70–74	8	68	147	50	50	0	Вище норми

Гнучкість. Літні люди можуть отримати вигоду від хорошої гнучкості верхньої частини тіла при виконанні повсякденних дій. І навпаки, втрата гнучкості й скорочення природного діапазону руху в суглобах може збільшити ризик суглобових і м'язових травм. Відомо, що рівень гнучкості знижується на 15% за кожне десятиліття після досягнення зрілого віку. Основною причиною втрати гнучкості з віком є малорухливий спосіб життя [15].

Незважаючи на те, що середній бал випробувань (табл. 3) був класифікований як нормальний, слід зазначити, що 6 тестів на гнучкість для нижньої частини тіла і 7 тестів на гнучкість для верхньої частини тіла виявилися нижче 25%, що у фітнес-тесті для літніх людей характеризується як критична межа, пов'язана з утратою функціональної рухливості та незалежного функціонування.

Таблиця 3

Показники гнучкості жінок у кульшовому та плечовому суглобах

Вік	m	Мін. к-сть раз	Макс. к-сть раз	Вище норми, %	Норма, %	Нижче норми	Кінцева оцінка	Суглоби
60–64	44	-3,6	10,6	36	52	11	Норма	Кульш. суглоб
65–69	13	-1,2	7,5	31	62	7	Норма	Кульш. суглоб
70–74	8	-0,8	9,8	38	62	0	Норма	Кульш. суглоб
60–64	44	-4,7	4,3	50	45	5	Норма	Плечов. суглоб
65–69	13	-10,2	9,5	46	38	15	Норма	Плечов. суглоб
70–74	8	-7	3,5	25	38	37	Норма	Плечов. суглоб

Динамічна рівновага. Результати випробування динамічного балансу (табл. 4) коливалися від 3,2 с до 6,2 с, що класифікується як норма. Жоден учасник не мав резуль-

татів нижче норми, що свідчить про належний рівень функціональної мобільності, оскільки поєднання спритності й динамічної рівноваги є корисним для різних рухових завдань, пов'язаних з майбутньою та рекреаційно-оздоровчою діяльністю [13].

Таблиця 4

Показники динамічної рівноваги жінок різних вікових груп

Вік	m	Мін., с	Макс., с	Вище норми, %	Норма, %	Нижче норми, %	Кінцева оцінка
60–64	44	3,2	5,9	25	75	–	Норма
65–69	13	3,5	6,1	46	54	–	Норма
70–74	8	3,3	6,2	38	62	–	Норма

Індекс маси тіла. Оцінка маси тіла була здійснена за шестиступеневою шкалою ВООЗ, згідно з яким 25 кг/м^2 слід уважати межею нормальної маси. Kalvach (2004) припускає, що ця безпечна зона здоров'я в літньому віці збільшується до 27 кг/м^2 . Виникнення ожиріння літніх людей викликане зменшенням загального обсягу витрат енергії й меншим обсягом та інтенсивністю повсякденної рухової діяльності [14].

Наші дослідження виявили, що в 60–64-річній групі ІМТ склав $29,48 \text{ кг/м}^2$, що характеризує членів цієї вікової групи як таких, що мають надмірну масу тіла.

Висновок

Результати дослідження засвідчили достатній фізичний потенціал словацьких жінок у віці 60–74 років. Порівняння з перцентильними нормами показало, що всі досліджені вікові групи належать до категорії вище нормальної та нормальної з випробувань м'язової сили верхньої частини тіла й аеробної витривалості. Стосовно гнучкості верхньої та нижньої частини тіла й динамічної рівноваги були виявлені нормальні показники. Аналіз 25-ї перцентилі, яка розглядається як критична точка втрати функціональної мобільності, показав, що найбільша кількість учасників досягнула оцінки нижче норми в тестах на гнучкість нижньої й верхньої частин тіла. Аеробна витривалість і спритність виявили найменші вікові зміни.

1. Мицкан Б. М. Вплив гіпокінезії і рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м'язів / Мицкан Б. М. – К., 1997. – 325 с.
2. Aktivní stárnutí / Holmerová I. [et al.] // Česká geriatrická revue [online]. – 2006. – Č. 4 [cit. 2010-04-12]. – Dostupné na internete : http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_06_03_06.pdf.
3. Křehkost vyššího věku a sarkopenie jako její důležitá komponenta / Holmerová I. [et al.] // Česká geriatrická revue [online]. – 2007 [cit. 2010-04-11]. – Dostupné na internete : http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_07_01_06.pdf. pp. 24-32.
4. Hráský P. Pohybové programy pro ovlivnění tělesného složení a tělesné zdatnosti seniorů / Hráský P., Bunc V. // Sborník příspěvků mezinárodní studentské vědecké konference, Mladí Evropané ve vědě, 2005. – Praha : FTVS UK, 2006. – P. 17–23. – ISBN 80-86317-41-2.
5. The effect of physical activity on coordination abilities of movement regulation in seniors / Junger J., Kandrác R., Slančová T. [et al.] // Problemy kultury fizycznej i zdrowotnej w ujęciu holistyczno-humanistycznym. – Rzeszow : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2009. – P. 218–226. – ISBN 978-83-7338-496-5.
6. Physical activity as a means of enhancement of quality of life in seniors / Junger J., Kandrác R., Uherová Z. [et al.] // Przegląd naukowy kultury fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego. – 2009. – Vol. XII, Zes. 3, № 3. – P. 210–214. – ISSN 1732-7156.
7. Kadeřávková K. Zdravotní tělesná výchova starších žen / Kadeřávková K. – Praha : Český svaz základní a rekreační tělesné výchovy, 1991. – 90 p.
8. Geriatrie a gerontologie / Kalvach Z. [a kol.]. – Praha : Grada Publishing, 2004. – 864 p. – ISBN 80-247-0548-6.
9. Klevetová D. Motivační prvky při práci se seniory / Klevetová D., Dlabalová I. – 1 vydání. – Praha : Grada Publishing, 2008. – 202 p. – ISBN 978-80-247-2169-9.

10. Pohybové aktivity pro zlepšení fyzického a psychického stavu seniorů / Kopřivová J. [a kol.] // Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu. – Brno : Masarykova univerzita, 2003. – P. 97–100. – ISBN 80-210-3099.
11. Měkota K. Motorické schopnosti / Měkota K., Novosad J. – Olomouc : FTK UP, 2007. – 176 p. – ISBN 80-244-0981-X.
12. Pánková K. Motorické testy vhodné pro hodnocení tělesné zdatnosti seniorů vzhledem k aktivnímu stáří / Pánková K. // Mladí ve vědě na počátku nového tisíciletí : Sborník příspěvků studentské vědecké konference. – Praha : FTVŠ UK, 2006. – P. 140–143. – ISBN 80-86317-47-1.
13. Rikli R. E. Senior Fitness Test Manual / Rikli R. E., Jones J. C. – Champaign ; Urbana : Human Kinetics, 2001. – 176 p. – ISBN 0-7360-3356-4.
14. Shepard R. J. Jak zůstat fit i po padesátce / Shepard R. J., Thomas S. G. – Ostrava : Nakladatelství Oldag, 1995. – 124 p. – ISBN 80-85954-03-6.
15. Spiriduso W. Physical dimensions of aging / Spiriduso W., Francis K., Macrae P. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. – 374 p. – ISBN 0-7360-3315-7.
16. Šnejdrlová M. Funkční stav v pokročilém stáří a genetická dispozice k dlouhověkosti / Šnejdrlová M., Kalvach Z. // *Medicína pro praxi* [online]. – 2008. – № 5 (4) [cit. 2010-04-4]. – Dostupné na internete : <http://medicinapropraxi.cz/artkey/med-200804-0005.php>.
17. Tlučáková L. Funkční zdatnost seniorek / Tlučáková L., Kandráč R., Junger J. // Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference Pohyb člověka: Základní a sportovní motorika, Diagnostika a Analýza. – Ostrava : PF OU v Ostravě, 2010. – P. 174–181. – ISBN 978-80-7368-777-9.
18. Zdravotní stav osob středního a vyššího věku / Zavázalová H. [et al.] // *Česká geriatrická revue*. – 2003. – № 4. – P. 45–49. – ISSN 1214-0732.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

УДК 796.058

ББК 75.566

Андрій Базілевський

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ

На основі кореляційного аналізу виявлені вікові особливості становлення тактичного мислення баскетболістів 10–17 років під час гри в захисті. Установлено, що тактичне мислення баскетболістів у захисті формується тільки в процесі набуття досвіду ігрової діяльності й на базі високих показників абстрактного, асоціативного та просторового мислення.

Ключові слова: асоціативне, абстрактне, логічне, операційне, просторове й тактичне мислення, юні баскетболісти.

На основе корреляционного анализа определены возрастные особенности формирования тактического мышления баскетболистов 10–17 лет в защите. Установлено, что тактическое мышление баскетболистов в защите формируется только в процессе приобретения опыта игровой деятельности, а также на базе высоких показателей абстрактного, ассоциативного и пространственного мышления.

Ключевые слова: ассоциативное, абстрактное, логическое, операционное, пространственное и тактическое мышление, юные баскетболисты.

The age peculiarities of forming tactics thinking of basketball players aged 10–17 while playing in defense were found on the basis of correlative analysis. Tactics thinking was determined to be formed in defense only while acquiring game experience and on the basis on high indexes of abstract, association and space thinking.

Key words: association, abstract, logic, operative, space and tactics thinking, basketball players.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У засвоєнні техніко-тактичних прийомів одну з визначних ролей відіграє розвиток психофізіологічних функцій, до яких, як відзначає Л.Ю.Поплавський [1], належить мислення. В ігровій діяльності його рівень є професійно значимою характеристикою тактичної підготовки спортсмена.

Беззаперечним фактом є те, що мислення гравців найбільше проявляється у вирішенні тактичних завдань команди. При цьому, незалежно від негативного чи позитивного результату, воно все одно вдосконалюється.

Тому сучасне трактування тактичного мислення в командних спортивних іграх зводиться до здібностей гравців швидко оцінювати та ефективно вирішувати ігрові ситуації під час реалізації численних тактичних завдань команди [1].

Сьогодні існують різноманітні наукові підходи щодо вивчення розвитку мислення та його контролю в спортивних іграх. У процесі вивчення цього питання ми стикалися з різними методиками: визначення швидкості ухвалення рішень гандболістами, вивчення структури та вікової динаміки психологічних компонентів мислення волейболістів. Зокрема, звертає увагу на розвиток тактичного та ігрового мислення футболістів І.О.Арбузін [2]. Також відомі автоматизовані методики для діагностики рівня розвитку ігрового й тактичного мислення гандболістів “BALLTEST” [3] та футболістів “FootBallTest” [4].

Проте досліджень щодо динаміки розвитку психофізіологічних властивостей та їхнього впливу на формування тактичного мислення юних баскетболістів ми не виявили, що й спонукало нас до вивчення зазначеної проблеми.

Мета роботи – виявити вікову динаміку розвитку тактичного мислення в баскетболістів 10–17 років під час виконання захисних дій.

Методи дослідження. У дослідженнях брали участь 160 баскетболістів 10–17 років. У кожній віковій групі було по 20 спортсменів. Показники мислення досліджувалися за допомогою методики “Інтест”, розробленої Л.М.Козак та В.А.Єлизаровим [5]. Тактичне мислення вивчалось з використанням комп’ютерної програми “BasketTest” [6].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз процесів становлення абстрактного, асоціативного, логічного, операційного та просторового мислення в баскетболістів 10–17 років показав особливості його вікової динаміки (табл. 1).

Таблиця 1

Показники деяких різновидів мислення та коефіцієнтів тактичного мислення баскетболістів 10–17 років під час виконання захисних дій, % (M±m)

Вік, роки	Абстрактне n=20	Асоціативне n=20	Логічне n=20	Операційне n=20	Просторове n=20	Коеф. такт. мисл. n=20
10	40,30±2,52	26,06±2,26	64,85±2,18	57,88±3,28	24,23±3,63	33,82±2,43
11	40,00±3,07	26,92±2,24	60,38±2,53	76,54±3,77*	26,91±3,98	35,38±1,85
12	48,29±2,26*	28,57±1,59	73,71±2,90*	81,71±2,26	33,32±3,35	46,56±0,26*
13	53,55±2,30	35,48±1,21*	81,94±1,88*	79,03±2,83	29,01±4,01	53,37±3,06*
14	60,33±2,27*	35,66±2,33	87,67±1,96*	81,67±3,00	45,56±2,99*	60,61±1,53*
15	61,58±3,77	36,32±2,78	90,53±2,09	78,95±3,58	47,36±3,89	63,18±1,88
16	60,00±2,52	40,40±2,20	92,80±1,58	85,60±2,58	65,36±3,03*	67,35±2,05
17	64,86±1,71	50,86±1,80*	93,71±1,24	88,57±1,17	74,31±2,39*	73,44±1,87

Примітка. * – достовірна різниця з попередньою віковою групою на рівні $p < 0,05$ за t-критерієм Стьюдента.

Так, формування абстрактного мислення в юних баскетболістів відбувалося здебільшого поступово, з річними приростами його коефіцієнтів у межах від 0,30 до 4,86% ($p > 0,05$).

Проте можна виділити два періоди значного вдосконалення показників даного виду мислення в досліджуваного контингенту спортсменів – у 12 та 14 років, коли одразу воно поліпшилося на 8,29% з 40,00±3,07 до 48,29±2,26 ($p < 0,05$), і на 6,78% з 53,55±2,30 до 60,33±2,27 ($p < 0,05$) відповідно.

Із цього виходить, що вікове формування абстрактного мислення гравців відбувалося здебільшого поступово, з незначними річними приростами його коефіцієнтів, за винятком періоду істотного збільшення даних мисленневих функцій у 12 та 14 років.

Розвиток асоціативного мислення юних баскетболістів також характеризується двома періодами значних приростів показників ($p < 0,05$) – з 12 до 13 років та з 16 до 17 років, відповідно з 28,57±1,59 до 35,48±1,21% і з 40,40±2,20 до 50,86±1,80%. Інші вікові періоди щодо вдосконалення асоціативного мислення менш сприятливі (прирости його коефіцієнтів були в межах 0,86–4,08% за рік).

Отже, активне становлення асоціативного мислення баскетболістів 10–17 років відбувалося впродовж двох сенситивних періодів – у 13 та 17 років. Інші досліджувані вікові групи в досліджуваного контингенту характеризуються спокійною динамікою формування асоціативного мислення.

Операційне мислення в гравців указаної ігрової діяльності інтенсивно розвивалося тільки з 10 до 11 років, коли його показники одразу зросли на 18,66% (з 57,88±3,28 до 76,54±3,77%) ($p < 0,05$). Потім, від 11 до 17 років, коефіцієнт операційного мислення збільшився ще на 12,03%, але вже без значних річних його приростів.

Із цього випливає, що покращення операційного мислення юних баскетболістів найбільш виражено в період від 10 до 11 років, а подальша динаміка коефіцієнтів цієї мисленнєвої функції була незначною.

У розвитку логічного та просторового мислення, на відміну від описаних вище мисленнєвих процесів, спостерігалися три сенситивні періоди, де відмічалися відчутні прирости їхніх коефіцієнтів ($p < 0,05$). Так, наприклад, значні покращення логічного мислення припадали на 12, 13 та 14 років, зокрема від 11 до 12 років – з $60,38 \pm 2,53$ до $73,71 \pm 2,90\%$, від 12 до 13 років – з $73,71 \pm 2,90$ до $81,94 \pm 1,88\%$, від 13 до 14 років – з $81,94 \pm 1,88$ до $87,67 \pm 1,96\%$. Слід також відмітити незначне його зниження в 11 років. Прирости просторового мислення відбувалися в більш старшому віці юних баскетболістів – у 14 (на $16,55\%$), 16 (на 18%), та 17 (на $8,95\%$) років, про що свідчать такі показники: $45,56 \pm 2,99\%$, $65,36 \pm 3,03\%$ і $74,31 \pm 2,39\%$ відповідно.

Якщо характеризувати сумарні вікові прирости різновидів мислення в баскетболістів 10–17 років, то можна відмітити найвищі значення стосовно становлення просторового мислення $50,08\%$ (у 10 років $24,23 \pm 3,63$, а в 17 років $74,31 \pm 2,39\%$). Сумарний же приріст коефіцієнтів операційного мислення становив $30,69\%$, логічного – $28,86\%$, асоціативного – $24,80\%$ й абстрактного – $24,56\%$.

Отже, аналіз показників різновидів мислення юних баскетболістів показав, що становлення їхніх мисленнєвих процесів відбувалося поступово, з віком, окрім сенситивних періодів, де відмічалися значні покращення коефіцієнтів тактичного мислення. Це говорить про те, що накопичені дані попереднього досвіду – відчуття, сприйняття, уявлення та раніше набуті теоретичні знання – впливають на формування мислення юних гравців. Аналогічної думки притримуються О.В.Степаносова [7] та І.Д.Глазирін [8]. Цей факт може бути підставою вважати, що ігрова діяльність не є фактором впливу на формування абстрактного, асоціативного, логічного, операційного та просторового мислення юних баскетболістів.

У результаті отриманих даних контролю тактичного мислення в захисті ми встановили, що його коефіцієнт у спортсменів з 10 до 11 років не мав вірогідного зростання. Зі збільшенням ігрового досвіду, починаючи з 12 років, спостерігалися значні прирости цього показника ($p < 0,05$). Так, з 11 до 12 років спостерігався найбільший приріст показників тактичного мислення в захисті – на $11,18\%$, де коефіцієнт тактичного мислення становив $46,56 \pm 0,26\%$; до 13 років приріст склав $6,81\%$ ($53,37 \pm 3,06\%$); у 14 років збільшення цього показника становило – $7,24\%$ ($60,61 \pm 1,53\%$). Віковий період з 15 до 17 років характерний лише незначним покращенням коефіцієнта тактичного мислення в захисті досліджуваного контингенту спортсменів.

Таким чином, проведення кореляційного аналізу між абстрактним, асоціативним, логічним, операційним і просторовим мисленням та коефіцієнтом тактичного мислення в захисті баскетболістів 10–17 років показало, що залежність з абстрактним мисленням у спортсменів характеризується слабким зв'язком з 10 до 12 років, середнім зв'язком – з 13 до 15 років і сильним – у 16 та 17 років. При цьому вірогідна кореляція виявлена у період із 13 до 17 років. Коефіцієнт тактичного мислення юних баскетболістів у захисті подано в табл. 2.

Отримані дані кореляції з асоціативним мисленням свідчать про їхній середній взаємозв'язок у всіх досліджуваних, за винятком спортсменів 14 та 15 років, у яких виявлено високий рівень кореляції. Можна стверджувати, що вірогідна кореляція між абстрактним, асоціативним мисленням і коефіцієнтом тактичного мислення в період з 13 до 17 років свідчить про істотну залежність формування тактичного мислення під час гри в захисті від їх удосконалення з віком.

Таблиця 2

Взаємозв'язок різновидів мислення з коефіцієнтом тактичного мислення юних баскетболістів у нападі, % (M±m)

Вік, роки	Абстрактне n=20		Асоціативне n=20		Логічне n=20		Операційне n=20		Просторове n=20	
	М	м	М	м	М	м	М	м	М	м
10	0,21	слабкий	0,39	середній	0,18	слабкий	0,36	середній	0,20	слабкий
11	0,24	слабкий	0,37	середній	0,19	слабкий	0,35	середній	0,27	слабкий
12	0,28	слабкий	0,44	середній	0,38	середній	0,34	середній	0,34	середній
13	0,63	середній	0,66	середній	0,42	середній	0,37	середній	0,59	середній
14	0,68	середній	0,71	сильний	0,36	середній	0,38	середній	0,70	сильний
15	0,67	середній	0,71	сильний	0,25	слабкий	0,42	середній	0,74	сильний
16	0,72	сильний	0,68	середній	0,21	слабкий	0,56	середній	0,72	сильний
17	0,71	сильний	0,68	середній	0,20	слабкий	0,63	середній	0,79	сильний

Вірогідних кореляційних зв'язків між логічним і тактичним мисленням у захисті ми не виявили, а вірогідні значення виявлені щодо операційного мислення в період з 15 до 17 років.

Найбільш виражена взаємозалежність коефіцієнта тактичного мислення в захисті була відмічена з просторовим мисленням, оскільки крім середнього достовірного зв'язку в 13 років спостерігаються сильні вірогідні зв'язки з 14 до 17 років (див. табл. 2).

Отже, основою формування тактичного мислення баскетболістів 13–17 років у захисті є високий рівень розвитку абстрактного, асоціативного й просторового мислення та досвід ігрової діяльності юних спортсменів.

Висновки

1. У формуванні різновидів мислення баскетболістів 10–17 років відмічалася позитивна та хвилеподібна динаміка з періодами їхніх значних приростів, які можна вважати чутливими:

- один період у формуванні операційного мислення в 11 років;
- два періоди в становленні абстрактного та асоціативного мислення, відповідно у 12 та 14 років і в 13 та 17 років;
- три періоди у формуванні логічного й просторового мислення, відповідно з 12 до 14 років та в 14, 16 і 17 років.

2. Активний розвиток тактичного мислення юних баскетболістів під час гри в захисті розпочинається у 12 років і продовжується до 14-річного віку.

3. Характер кореляцій коефіцієнта тактичного мислення юних баскетболістів у захисті з різновидами мислення показав достовірні середні й сильні його зв'язки з абстрактним, асоціативним і просторовим мисленням у віці від 13 до 17 років.

4. Основами формування тактичного мислення баскетболістів 10–17 років є не менш ніж дворічний ігровий досвід і високий рівень розвитку абстрактного, асоціативного та просторового мислення.

1. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Леонід Юзефович Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 448 с.
2. Арбузин И. А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12–13 лет : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортив-

ной тренінгів, оздоровителної та адаптивної фізичної культури” / Арбузин Ігорь Александрович. – О., 2006. – 20 с.

3. Фролова Л. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток / Л. Фролова, І. Глазирін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 109–113.
4. Супрунович В. О. Діагностика і формування ігрового мислення футболістів різної статі на етапах багаторічного спортивного вдосконалення / В. О. Супрунович, І. Д. Глазирін // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 2.
5. Козак Л. М. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека / Л. М. Козак, В. Елизаров // Украинский журнал медицинской техники и технологии. – 1995. – № 3. – С. 59–66.
6. Базілевський А. Методика контролю тактичного мислення баскетболістів / Андрій Базілевський, Іван Глазирін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 214–216.
7. Степаносова О. В. Современные представления об интуиции / О. В. Степаносова // Вопросы психологии. – 2003. – № 4. – С. 133–143.
8. Глазирін І. Д. Механізми біологічного дозрівання дітей пубертатного періоду : монографія / І. Д. Глазирін. – Черкаси, 2010. – 168 с.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Калуський З. В.

УДК 796.8: 616-001
ББК 75.715

Олександр Лучко,
Ольга Альнікіна

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

У статті наведено дані щодо травматизму в спортивних єдиноборствах. Систематизовано причини й визначено шляхи профілактики травматизму в різних видах спортивної боротьби.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, травматизм, профілактика.

В статье приведены данные по травматизму в спортивных единоборствах. Систематизированы причины и определены пути профилактики травматизма в различных видах спортивной борьбы.

Ключевые слова: спортивные единоборства, травматизм, профилактика.

The article gives analysis of the literature concerning the traumatism in combat sports. The reasons of traumatism are systematized and ways of combat traumatism prophylaxis are counted.

Key words: combat sports, traumatism, prophylaxis.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В олімпійському й традиційному спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Є види спорту, у яких нанесення травми своєму противникові зумовлене правилами. До таких видів спорту відносяться бокс, кікбоксинг і деякі різновиди єдиноборств. В інших видах спорту правила не декларують нанесення травм суперникові, але ставлять їх у важкі травматичні ситуації (наприклад, хокей із шайбою) [1; 3]. Є види спорту, у яких правилами змагань передбачено припинення поєдинку як обов'язку судді, якщо дія одного зі спортсменів може спричинити травму іншого. До таких видів спорту відносяться вільна та греко-римська боротьба. Правила із цих видів спорту часто змінюються: прийоми боротьби, які найчастіше призводять до травм, забороняються, а борці, які порушують такі правила, можуть бути навіть дискваліфіковані під час змагань. Але навіть і такі жорсткі заходи, на жаль, не дають належного ефекту.

Сучасні змагання борців греко-римського та вільного стилів характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поєдинку. Із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів. Сьогодні зросла й кількість змагань, посилилася конкуренція як на національному, так і на міжнародному

рівні. Необхідно звернути увагу й на той факт, що останнім часом у змаганнях з вільної та греко-римської боротьби збільшився темп поєдинків, при нічийному результаті в першому періоді другий період поєдинку починається в обопільному хрестовому захваті тулуба з рукою. Ускладнення формули поєдинків вимагає ретельнішої розробки заходів профілактики травматизму. Тому вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах особливо актуальне в цей час. Можемо припустити, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів запобігання травматизму й рекомендувати педагогам-тренерам унести їх до тренувальної й змагальної діяльності. Звідси витікає необхідність аналізу знань про специфіку й частоту травматизму спортсменів залежно від віку, кваліфікації та конкретної спортивної спеціалізації.

Мета дослідження – виявити основні причини й засоби профілактики травматизму в спортивних єдиноборствах.

Методи дослідження. Вивчення спеціальної літератури й узагальнення досвіду підготовки сильних спортсменів у різних видах єдиноборств. Аналіз чинників, що впливають на травматизм, з метою розробки заходів їхньої профілактики.

Результати дослідження. Травматичність того чи іншого виду єдиноборств викликає численні дискусії. Для кожного виду спорту або групи видів спорту характерні свої особливості травматизму. У зв'язку із цим у даному огляді увага акцентується на аналізі травматизму в представників спортивних єдиноборств.

Основними видами травм спортсменів-єдиноборців є струс мозку внаслідок нокауту або нокдауну спортсмена, різні травми голови (січення, удари, подряпини, переломи хрящів вух, переломи й вивихи щелепи, переломи носа), переломи кінцівок різного ступеня (переломи плеча й передпліччя, пальців рук і ніг, переломи стегна й гомілки), розтягування й вивихи різного ступеня (вивихи в суглобах пальців рук і ніг, розтягування зв'язок, розриви сухожилків і суглобових сумок), удари різної сили [1; 5; 6; 7].

Вищезгадані види травм значною мірою залежать від виду єдиноборств і правил змагань. Наприклад, у боксі ризик травми ноги значно менший через відсутність ударів ногами й по ногах, тоді як у карате або тхеквондо ці травми найбільш поширені.

Відомо, що переважну більшість захворювань у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних єдиноборствах, складають травми опорно-рухового апарату, які розрізняють за характером, локалізацією, частотою й ступенем тяжкості. За характером прийнято розрізняти такі травми, як переломи плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг; за локалізацією – травми верхніх, нижніх кінцівок, пошкодження менісків, бокових і схрещених зв'язок колінного суглоба, а також розтягнення капсульно-зв'язкового апарату великих суглобів, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба; частоту травмувань класифікують як в абсолютних значеннях, так й у відносних (відсотках); за ступенем тяжкості травматизм поділяється на легкий, середній і тяжкий.

При ускладненнях м'язових пошкоджень виділяються такі чинники: подовження часу загоєння при великих розривах або розбіжності м'язових фрагментів; сильне рубцювання, що супроводжується спайками із сусідніми структурами; велика гематома з утворенням щільної волокнистої тканини; вдавнення нерва гематомою; ішемічний некроз, який являє собою найбільш серйозне ускладнення травм і може спричинитись як припиненням нормального кровотоку, так і денервацією травмованої ділянки.

Частота серйозних травм при заняттях боротьбою, за даними різних авторів, коливається в межах 6,4–12,0% від загальної кількості. Зіставляючи частоту травматизму борців із представниками інших видів спорту, було виявлено, що заняття боротьбою найчастіше призводять до пошкоджень опорно-рухового апарату. За даними окремих до-

сліджень частка травматизму в єдиноборствах перевищує 18%. При аналізі більше трьох тисяч травм, отриманих під час змагань у різних видах єдиноборств, найбільш високий показник виявлений у самбістів – 40,3%. За частотою випадків втрати працездатності внаслідок травматизму (13,6%) борці поступаються лише мотогогонщикам, а за кількістю пошкоджень опорно-рухового апарату вони випереджають представників ігрових видів спорту. Причинами травм у різних видах боротьби (греко-римської, вільної й самбо) є, головним чином, неправильна організація проведення тренувальних занять, а також використання неадекватних за величиною й спрямованістю тренувальних навантажень.

У 20,0% випадків причинами травм у борців стала відсутність належного страхування й самострахування. Деякі автори вказують також на неправильну поведінку спортсменів на заняттях [5].

Технічними причинами травмування опорно-рухового апарату в боротьбі є: кидок, виконаний без достатнього контролю своїх дій і дій противника; нестійкий баланс спортсмена, що виконує кидок; погане володіння технікою падіння; неправильні способи виведення противника з рівноваги; неправильні дії стопою при підсічках, коли замість підошви спортсмен здійснює дію ребром стопи; невиправдане розслаблення при виконанні прийомів або падіння на спаринг партнерів, що тренуються поруч; недостатня розминка спортсменів [3; 10].

У процесі занять спортом навіть невеликі відхилення від основних правил тренування й змагань можуть бути причиною несприятливих реакцій організму. Зміни можуть розвиватися повільно, непомітно для спортсмена. На перших порах вони не відбиваються на рівні спортивної майстерності й тому важко й пізно виявляються. Накопичувальний ефект відхилень від норм спортивної діяльності може бути причиною важких пошкоджень опорно-рухового апарату спортсменів [2; 3]. Травми колінного суглоба в борців складають 73,5% пошкоджень, причому в 41,1% випадків ушкоджуються меніски. У представників вільної боротьби колінний суглоб травмується у два рази частіше, ніж у борців греко-римського стилю. Тривалість періоду відновлення спортивної працездатності після травмування колінного суглоба обумовлена термінами оперативного лікування й комплексом відновних заходів. Змагальну діяльність кваліфікованим борцям рекомендується відновлювати через 11–17 місяців посттравматичної реабілітації.

Неадекватна оцінка фізичних можливостей спортсменів, перевищення допустимого обсягу тренувальних і змагальних навантажень також можуть бути причиною травм колінного суглоба в борців. Недостатність розминки є однією з причин такого роду травм (до 5,4%). Правильно дозована розминка, за даними експериментальних досліджень, підвищує еластичність зв'язок і покращує їхній функціональний стан. Основною причиною пошкодження коліна є гостре або систематичне перевищення фізіологічної межі навантаження на суглоб. Незначні або маловідчутні повторні розтягування, поступово накопичуючись, викликають слабкість і флуктуації суглоба. За даною ознакою прийнято ділити спортсменів на групи з тугими й “розпущеними” (м'якими) суглобами. Представники останньої групи частіше схильні до пошкоджень колінного суглоба. Проте це положення заперечується деякими дослідниками, які не знайшли достовірного зв'язку між ступенем розпущеності суглоба й частотою його пошкодження. Деякі автори вважають, що причиною травмування можуть бути антропологічні особливості спортсменів [4].

Борці з високими показниками ваги тіла рідше травмуються. Пояснюється цей факт не стільки міцністю кістково-суглобового апарату, скільки пониженою рухливістю суглобів у представників важких вагових категорій, а також частішим проведенням спарингів з партнерами менших вагових категорій [8; 10].

Слід підкреслити, що травмуються борці не лише під час спеціалізованих тренувань, але й на заняттях із загальної фізичної підготовки. За даними багатьох авторів, у 20,7% випадків борці травмувалися при заняттях допоміжними видами спорту, що входять у комплекс загальної підготовки. Таким чином, у більшості випадків причинами пошкодження опорно-рухового апарату при змаганнях і тренуваннях борців є: погане володіння технікою даного виду спорту, порушення норм планування навантажень і відпочинку спортсменів, недостатньо ефективне використання відновлювальних заходів у процесі інтенсивної діяльності борців.

Причини виникнення спортивної травми:

– безпосередні: організаційні причини (рівень теоретичної й практичної підготовленості тренера; графік змагань; якість суддівства; незадовільне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; санітарно-гігієнічні й метеорологічні умови); методичні причини (комплектування груп; відсутність розминки; порушення принципу поступовості; форсування фізичних навантажень; недоліки лікувального контролю);

– опосередковані, зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена: низький рівень техніко-тактичної підготовленості; слабка фізична підготовка; недостатній рівень морально-вольової підготовки; психоемоційна нестійкість; відхилення в стані здоров'я (прихована та явна патологія опорно-рухового апарату); дисциплінарні порушення; інші причини [9; 11; 12].

Механізм виникнення спортивної травми має такий вигляд:

1. Відносна величина (сила) травмуючої дії, яка перевищує або не перевищує фізіологічну міцність тканини, що травмується.

2. Частота повторення травми: одномоментна травма; повторна травма; травма хронічно повторюється.

3. Місце застосування сили: прямий механізм (удар, зіткнення, падіння); непрямий механізм (некоординоване згинання, розгинання, скручування, падіння, присідання); комбінований механізм.

Основними причинами травматизму в спортивних єдиноборствах є:

- відсутність розподілу спортсменів за віковими й ваговими категоріями або дуже велика в них різниця;

- недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу змагань. Часто в багатьох малорозвинених видах єдиноборств спортсмени, не проходячи відбіркових змагань, починаючи з клубних і закінчуючи змаганнями більш високого рівня, відразу виступають у заходах українського й міжнародного масштабу;

- надмірний рівень підготовки спортсмена до даного типу змагань. Це стосується виступу спортсменів високого рівня на змаганнях міського й районного масштабів, де рівень їхніх учасників дуже низький, щоб скласти конкуренцію єдиноборцю;

- ненавмисне порушення правил змагань. Особливо це стосується видів єдиноборств, де обмежень у правилах занадто багато й випадкове їх порушення веде до серйозної травми;

- умисне порушення правил змагань. Спортсмен, нехтуючи правилами змагань з метою досягти перемоги будь-яким способом, умисно йде на порушення правил;

- недостатній рівень підготовки суддів змагань або упереджене суддівство. Несвоєчасне припинення поєдинку, при явній перевазі одного зі спортсменів, неадекватна оцінка суддями порушень правил й оцінки дій;

- невідповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки. Відсутність зони безпеки довкола місця проведення поєдинків, невідповідність температурному ре-

жиму в місці проведення змагань, відсутність кваліфікованого медперсоналу, який обслуговує змагання;

- відсутність необхідної екіпіровки. Використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів.

З огляду на основні причини травматизму способами запобігання йому в спортивних єдиноборствах є:

- розділення учасників на вікові й вагові категорії;
- заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів;
- заборона до допуску на змагання дрібного масштабу спортсменів високого рівня;
- допуск на змагання кваліфікованих суддів;
- відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки;
- використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне);
- допуск на змагання спортсменів, які пройшли медичне обстеження.

Дотримання лише цих способів значною мірою дозволить знизити рівень травматизму в діяльності спортсменів-єдиноборців.

Висновок

Єдиноборства характеризуються дуже високим відсотком травм, отриманих під час як змагальної, так і тренувальної діяльності. Велику кількість травм можна пояснити тим, що єдиноборство – це контактний вид спорту, у якому, на відміну від інших видів, контактування відбувається практично постійно.

Було виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-єдиноборців є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба.

Правила проведення змагань спрямовані на суттєве зниження кількості пошкоджень. Найбільш важливі правила ті, які забороняють застосування небезпечних та заборонених прийомів.

Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Звичайно, ніхто не застрахований від виникнення травмонезбезпечних ситуацій, але точне дотримання цих засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків у спорті.

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травматизма у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.
2. Матиенко Е. Н. Педагогические аспекты гуманизации спортивной тренировки по вольной борьбе : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Елена Николаевна Матиенко. – Красноярск, 2002. – 171 с. – Режим доступа : <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/112232.html>.
3. Миронова З. С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / Миронова З. С. – М. : Физкультура и спорт.
4. Спортивні травми. Клінічна практика запобігання та лікування / за заг. ред. Ренстрема П. А. Ф. Х. – К. : Олімпійська література, 2003. – 156 с.
5. Мионов С. П. Повреждения локтевого сустава при занятиях спортом / Мионов С. П., Бурмакова Г. М. – М., 2000. – С. 128–133.
6. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / Платонов В. Н. // Спортивная медицина. – 2006. – № 1. – С. 54–77.

7. Жданов Ю. Проблемы здоровья и спорта / Жданов Ю., Прокопец В. // Олимпийский спорт и спорт для всех : IV Междунар. науч. конгресс. – К., 2000. – С. 193.
8. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье / Граевская Н. Д. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. науч. конгресс. – М., 2003. – Т. 2. – С. 37–39.
9. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т. 3. – С. 79–82.
10. Миронова З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. – М. : Медицина, 1965. – 15 с.
11. Левенець В. Н. Актуальні питання спортивного травматизму / Левенець В. Н. // Спортивна медицина. – 2004. – № 1–2. – С. 84–89.
12. Гринь Л. В. Травматизм у спортсменів-борців і його профілактика / Гринь Л. В. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2002. – № 24. – С. 94–98.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Остап'як З. М.

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 376-056.24: 37.015.31: 796
ББК 74.39+75.1

Геннадій Єдинак,
Богдан Мицкан, Ярослав Остафійчук

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЗМІСТУ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Під час дворічного формувального експерименту в одних і тих самих дітей із церебральним паралічем, які були учнями спеціальних професійно-освітніх навчальних закладів, вивчали зміни досліджуваних показників для встановлення ефективності експериментальної технології, спрямованої на реалізацію положень концепції їхньої неперервної реабілітаційно-адаптивної рухової діяльності. Отримано кількісні та якісні характеристики досліджуваних показників при використанні чинного та експериментального змісту, що виявили перевагу останнього над першим.

Ключові слова: діти із церебральним паралічем, професійно-освітні навчальні заклади, засоби фізичної культури, рухова діяльність, формувальний експеримент.

В ходе двухлетнего формирующего эксперимента у одних и тех же детей с церебральным параличом, учащихся специальных профессионально-образовательных учебных заведений, изучали изменения исследуемых показателей для определения эффективности экспериментальной технологии, направленной на реализацию положений концепции их непрерывной реабилитационно-адаптивной двигательной деятельности. Получены количественные и качественные характеристики исследуемых показателей в результате использования действующего и экспериментального содержания, которые выявили превосходство последнего над первым.

Ключевые слова: дети с церебральным параличом, профессионально-образовательные учебные заведения, средства физической культуры, двигательная деятельность, формирующий эксперимент.

During a two-year forming experiment for the same children with a cerebral palsy, student special professionally-educational establishments, studied the changes of the probed indexes for determination of efficiency of experimental technology, directed on realization of positions of conception of their continuous rehabilitation-adaptive motive activity. Quantitative and high-quality descriptions of the probed indexes are got as a result of the use operating and experimental maintenances which exposed superiority last above the first.

Key words: children with a cerebral palsy, professionally-educational establishments, facilities of physical culture, motive activity, forming an experiment.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Отримані на попередніх етапах дані [2–6] засвідчили можливість підвищити ефективність використання засобів фізичної культури в руховій діяльності дітей із церебральним паралічем у ході навчання в спеціальних загально- і професійно-освітніх навчальних закладах. Разом із тим проведений аналіз виявив практично повну відсутність [16] даних про зміст і педагогічні умови використання в практичній діяльності технологій, спрямованих на вирішення завдань, визначених державою в галузі адаптивного фізичного виховання [8; 10].

Водночас сучасна педагогічна наука під час розробки способів реалізації змісту навчально-виховного процесу активно використовує технологічний підхід, оскільки це дозволяє зменшити частку експромтів учителя при впровадженні в практику такого змісту, а отже, підвищити ймовірність досягнення запланованого результату. Також будь-які освітні концепції для своєї реалізації потребують певної системи дій; якщо така система досить варіативна й гнучка, її називають методикою, якщо вона відзначається більш жорсткою алгоритмічною послідовністю й розрахунком отримати запланований результат – це технологія [7, с.95]. При цьому згідно із загальноприйнятими в педагогічній науці позиціями, педагогічна технологія – це “... проект певної педагогічної системи, реалізований на практиці” [1, с.6], де таким проектом є концепція – “... поетапне

описання педагогічної системи... що перетворюється в педагогічну технологію. Без першої немає другої” [там само, с.16]. Ураховуючи зазначене, розробку педагогічної технології визначили як методологічну основу, що забезпечує досягнення запланованого результату при реалізації певної моделі використання засобів фізичної культури в руховій діяльності дітей із церебральним паралічем (надалі – діти з ОФ), ґрунтується на положеннях розробленої концепції й передбачає виконання вимог принципів проектування педагогічних технологій та умов упровадження змісту в практичну діяльність.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати ефективність розробленого алгоритму рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у процесі фізичного виховання в спеціальних професійно-освітніх навчальних закладах.

Методи дослідження. Було застосовано такі методи: на теоретичному рівні – аналіз, синтез, системний, моделювання; на емпіричному – педагогічний експеримент, педагогічне тестування (визначення спеціальної фізичної підготовленості, використовуючи такі тести: згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба впродовж 1 хв з положення лежачи на животі, утримування тулуба в прогині лежачи на животі, кистьова динамометрія неураженої кінцівки [9]), медико-біологічні (визначення загальної й оздоровчої рухової активності [12], ЖЕЛ, ЧСС у спокої, систолічного й діастолічного тиску, рухливості в суглобах [11]), психодіагностичні (визначення розумової працездатності за В.Я.Анфімовим [15]), математико-статистичні (головні одномірні статистики та t-критерій Стьюдента).

Критерієм для формування однорідних вибірок була форма церебрального паралічу, яку класифікували за К.А.Семеновою [14]. У дворічному формувальному експерименті взяли участь підлітки 15–16 років (усі зі спастичною диплегією й геміпарезом), які на початку експерименту розпочали навчання в спеціальних професійно-освітніх навчальних закладах. Кількість таких форм захворювання в дослідних групах була приблизно однаковою, а чисельність груп складала: експериментальні групи – 24 дівчини і 21 хлопець; контрольні – по 20 осіб у кожній групі. Значення досліджуваних показників отримували на початку й наприкінці кожного навчального року.

Результати дослідження. Порівняння результатів дівчат експериментальної та контрольної груп у показниках загальної, оздоровчої рухової активності, розумової працездатності, рухливості в суглобах верхніх, нижніх кінцівок, ефективності функціонування дихальної, серцево-судинної, нервово-м’язової систем і спеціальної фізичної підготовленості на початку експерименту виявило відсутність між ними будь-яких статистично значущих відмінностей. Варіабельність індивідуальних результатів свідчила про однорідність дослідних груп, оскільки величини коефіцієнта варіації V в експериментальній групі знаходилися в межах 0,6–8,2%, у контрольній – 0,6–10,2%. Хлопці відзначались аналогічними вихідними даними з тією різницею, що величини V в експериментальній групі склали 1,1–9,1%, у контрольній – 0,7–9,2%.

Отримані дані свідчили про однорідність сформованих за віком, статтю, величинами досліджуваних показників експериментальних і контрольних груп першокурсників спеціальних професійно-освітніх навчальних закладів.

Перевірка в кожній дослідній групі розподілу індивідуальних результатів виявила, що за величинами коефіцієнтів асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x) складно визначити характер розподілу індивідуальних результатів у вибірках. У зв’язку із цим застосували більш потужний λ -критерій Колмогорова–Смирнова, величини якого свідчили, що в дослідних групах розподіл результатів тільки в окремих показниках відрізнявся від нормального. Зазначене потребувало вибору іншого математичного апарату для визначення достовірності відмінності двох середніх, у зв’язку з чим було використано наближений X -критерій Ван дер Вардена [13].

Зміни досліджуваних показників у дівчат. Упродовж навчання на I і II курсах рухова активність дівчат експериментальної та контрольної груп відзначалася такими особливостями: у перших ЗРА збільшилася на 23,4%, ОРА – на 81% ($p < 0,05$), в інших – практично не змінилася. Такі розбіжності в прирості результатів зумовлювалися неоднаковими щорічними змінами показників й особливо впродовж першого року навчання. Що стосується величин цих показників, то наприкінці дослідження ОРА в експериментальній групі була значно більша порівняно з контрольною та зумовлювалася зменшенням у перших побутової рухової активності, тоді як у контрольній групі пріоритети не змінилися. Збільшення ОРА в дівчат експериментальної групи пов'язували зі зростанням їхнього інтересу до занять фізичними вправами, чому певною мірою сприяли результати, досягнуті ними при використанні розробленого змісту, – покращення результатів було додатковим стимулом до збільшення рухової активності задля досягнення ще більш вагомих успіхів.

Функціональні показники. Використання чинної та експериментальної технологій призвело до суттєвих позитивних змін у діяльності дихальної системи, серця в стані спокою, нервово-м'язового апарату кисті неураженої кінцівки дівчат дослідних груп. Водночас величини вияву цих показників в експериментальній групі були значно більші порівняно з контрольною. Також в експериментальній групі збільшилися значення систолічного й діастолічного АТ до величин, за яких пульсовий тиск складав 38,5 мм рт. ст., тобто практично не відрізнявся від норми, визначеної для фізично здорових однолітків (40 мм рт. ст.). При цьому в контрольній групі ці показники були нижчі від норми, тобто отримані дані свідчили про меншу ефективність у діяльності серцево-судинної системи дівчат навіть у стані спокою.

Найбільші кількісні та якісні позитивні зміни зазначених показників виявлено на I курсі, особливо в експериментальній групі. Так, ЖЄЛ дівчат цієї групи покращилася на 26,2%, ЧСС у спокої – на 7,4%, сила неураженої кисті – на 17% ($p < 0,01$), тоді як у дівчат контрольної групи позитивні зміни ЖЄЛ склали тільки 17,1%, ЧСС – 4,3% ($p < 0,05$) і були значно менші порівняно з першими.

Упродовж літніх канікул та II курсу виявлено подальше покращення функціональних показників, але в якісному відношенні воно було меншим порівняно з попереднім етапом, у кількісному – таким: у контрольній групі суттєво покращилися тільки результати кистьової динамометрії, тоді як в експериментальній – ЖЄЛ, кистьової динамометрії, а результати останніх були значно вищі порівняно з першими.

Розумова працездатність. Зміни ефективності та продуктивності розумової діяльності дівчат упродовж експерименту свідчили про покращення показників відповідно на 54,8% і 46,2% в експериментальній, на 31% і 25% – у контрольній групі ($p < 0,05$). Водночас експериментальна група відзначалася значно вищою продуктивністю розумової діяльності порівняно з контрольною. Що стосується ефективності такої роботи, то її покращення в дослідних групах відбувалося за рахунок зростання продуктивності та незмінній швидкості виконання. При цьому зміни продуктивності роботи також були схожі в обох групах і відзначалися суттєвим покращенням результатів упродовж I курсу та незначним – упродовж II, але в останньому випадку їхнє зростання в експериментальній групі було значно більше порівняно з контрольною, що наприкінці дослідження призвело до суттєво вищих результатів.

Спеціальна фізична підготовленість. Упродовж експерименту в дослідних групах відбулося значне покращення спеціальної фізичної підготовленості дівчат. Разом із тим величини вияву досліджуваних показників в експериментальній групі були значно кращі порівняно з контрольною, за винятком пружності в рухах верхніми кінцівками, результати якої між собою не відрізнялися в дослідних групах.

Зазначені розбіжності зумовлювалися неоднаковими щорічними змінами показників, а саме: упродовж I курсу в експериментальній групі достовірно покращилася швидкість, динамічна й статична силова витривалість, тоді як у контрольній вони практично не змінилися; упродовж II курсу покращилися відповідно всі вияви витривалості та статична силова витривалість. Крім кількісних, дівчата експериментальної групи відзначалися також кращими якісними параметрами показників, а саме: їхній приріст був значно вищий, ніж у дівчат контрольної групи, за винятком швидкості рухів верхніми кінцівками, що склав відповідно 23,9% та 22,4% ($t = 0,09$; $p > 0,05$).

Рухливість у суглобах. Упродовж навчання на I курсі дівчата відзначалися негативною тенденцією зміни рухливості в кульшових, колінних суглобах та позитивною – у гомілковостопових, променевоzap'ястних і ліктьових суглобах, проте суттєвими змінами відзначалися такі результати: контрольна група – зниження на 12,2% рухливості в правому, на 10% – лівому колінному суглобах при активному згинанні кінцівок, відповідно на 12,2% і 11,1% у цих суглобах при активному, на 9,5% і 8,2% – пасивному розгинанні кінцівок; експериментальна група – покращення на 12,5% рухливості в променевоzap'ястних суглобах при пасивному розгинанні правої, на 16,5% – лівої кінцівок, на 9,4% і 10,1% – при активному розгинанні відповідно правої й лівої кінцівок у ліктьовому суглобі ($p < 0,05$).

Упродовж літніх канікул дівчата дослідних груп відзначалися негативною тенденцією змін зазначених показників, упродовж II курсу – позитивною тільки дівчата експериментальної групи, достовірним з яких було покращення рухливості в правому колінному суглобі при активному згинанні й розгинанні, правому променевоzap'ястному – при активному розгинанні кінцівки. Також у дівчат цієї групи виявлено значно кращі якісні параметри в зазначених та колінних суглобах при активному, пасивному згинанні й розгинанні кінцівок порівняно з дівчатами контрольної групи.

Зміни досліджуваних показників у хлопців. Рухова активність хлопців упродовж двох навчальних років відзначалася позитивною тенденцією, але суттєві зміни виявлено тільки в експериментальній групі: ЗРА збільшилася на 35,4%, ОРА – на 150% ($p < 0,05$). Отримані дані зумовлювалися неоднаковими щорічними змінами показників. Так, упродовж I курсу ЗРА суттєво збільшилася в хлопців обох груп, тоді як ОРА – тільки в експериментальній; остання, крім цього, відзначалася значно вищими результатами обох показників на кожному етапі порівняно з першою групою. Упродовж літніх канікул та II курсу рухова активність практично не змінилася, тобто незмінною залишилася встановлена на попередньому етапі перевага хлопців експериментальної групи над хлопцями контрольної за кількісними та якісними характеристиками показників. Останній пов'язували з тим, що збільшення ЗРА відбувалося за рахунок ОРА, тоді як у контрольній групі – за рахунок іншої складової – побутової рухової активності, що в нашому випадку є менш ефективним.

Функціональні показники. Упродовж I курсу виявлено значні зміни цих показників, а саме: в експериментальній групі суттєво покращилася ЖСЛ, ЧСС у спокої та сила кисті неураженої кінцівки, тоді як у контрольній – тільки остання. Упродовж літніх канікул та II курсу виявлено зовсім інші результати, що полягали у відсутності змін у зазначених показниках, за винятком покращення на 15,5% сили кисті неураженої кінцівки хлопців експериментальної групи ($p < 0,05$). Водночас відсутність достовірного покращення цих показників за наявності позитивної тенденції призвела до таких кінцевих результатів: в експериментальній групі суттєво покращилися всі досліджувані показники, тоді як у контрольній – тільки діастолічний АТ і сила кисті неураженої кінцівки. Крім зазначеного, хлопці експериментальної групи відзначалися кращими якісними характеристиками показників, що виявилось в значно більших величинах цих показників порівняно з хлопцями контрольної групи, за винятком ЖСЛ.

Розумова працездатність. Упродовж I курсу продуктивність розумової діяльності хлопців контрольної групи зросла на 30% ($p < 0,01$), ефективність – на 66,7% ($p > 0,05$), тоді як в експериментальній результати склали відповідно 36,6% ($p < 0,01$) і 70% ($p > 0,05$). Упродовж літніх канікул зміни цих показників у дослідних групах відзначалися негативною тенденцією, впродовж II курсу – позитивною з достовірним покращенням тільки ефективності розумової працездатності хлопців експериментальної групи. Разом із тим виявлені наприкінці II курсу результати в експериментальній і контрольній групах між собою практично не відрізнялися, що свідчило про однаковий ефект впливу на ці показники використаних варіантів змісту рухової діяльності при дещо кращих результатах упродовж першого навчального року.

Спеціальна фізична підготовленість. Протягом експерименту в дослідних групах значно покращилися показники спеціальної фізичної підготовленості хлопців. Разом із тим їхні величини, насамперед динамічна й статична силова витривалість, були значно вищі в експериментальній групі порівняно з контрольною. Отримані дані зумовлювалися неоднаковим щорічним приростом результатів, а саме: упродовж I курсу в хлопців значно зросли всі показники, однак в експериментальній групі величини динамічної й статичної силової витривалості були значно більші порівняно з контрольною. Під час літніх канікул досліджувані показники дещо погіршилися, а наприкінці II курсу відзначалися зовсім іншими результатами: в експериментальній групі суттєво покращилася динамічна силова, швидко-силова й статична силова витривалість; у контрольній групі результати практично не змінилися. Що стосується величин вияву, то наприкінці другого року навчання всі вони, за винятком швидкості в тепінг-тесті, були значно більші в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Рухливість у суглобах. Упродовж I курсу в контрольній групі зменшилася рухливість у кульшових суглобах при активному згинанні правої й лівої кінцівок відповідно на 8,8% і 9,3%, у колінних суглобах при пасивному розгинанні кінцівок – відповідно на 9% і 8% ($p < 0,05$), але виявлено позитивну тенденцію в рухливості гомілковостопових суглобів при згинанні, променевоzap'ястних і ліктьових – при розгинанні кінцівок. У хлопців експериментальної групи за цей період рухливість у кульшових і колінних суглобах практично не змінилася, в інших – відзначалася позитивною тенденцією.

Під час літніх канікул у хлопців виявлено негативну тенденцію змін, упродовж II курсу вони виявилися такими. У контрольній групі результати продовжували погіршуватися, але на відмінну від попереднього року кількість таких показників була менша – на 14% і 12,6% зменшилася рухливість у кульшових суглобах при пасивному згинанні відповідно правої й лівої кінцівок, на 9,3% і 9,1% – рухливість у колінному суглобі при їхньому активному розгинанні ($p < 0,05$). В експериментальній групі виявлено тенденцію до покращення результатів, за винятком суттєвого збільшення (на 7%) рухливості в правому ліктьовому суглобі при активному розгинанні кінцівки ($p < 0,05$).

Водночас зміни за весь дворічний термін експерименту виявили зовсім інші результати. Так, позитивні тенденції, які щорічно констатували в експериментальній групі, у підсумку привели до значного покращення рухливості в суглобах верхніх кінцівок, тоді як у контрольній групі жоден результат не змінився. У рухливості суглобів нижніх кінцівок розбіжності між результатами в групах були такі: у контрольній значно зменшилася рухливість у кульшових суглобах при пасивному згинанні, у колінних суглобах – при активному згинанні, активному й пасивному розгинанні кінцівок; в експериментальній результати практично не змінилися. Одна з причин суттєвого погіршення активної рухливості в суглобах нижніх кінцівок хлопців контрольної групи полягала в недостатньому обсязі спеціальних фізичних вправ, спрямованих на її покращення або підтримання на досягнутому рівні, а зниження пасивної рухливості в цих суглобах свідчи-

ло про негативні тенденції в морфофункціональному стані суглобово-зв'язкового й нервово-м'язового апарату. Зазначене припущення підтверджується даними експериментальної групи, у якій використання розробленого змісту сприяло збереженню хлопцями попередніх результатів рухливості в суглобах верхніх кінцівок і значному покращенню рухливості в гомілковостопових суглобах.

Висновки

1. Використання в спеціальних професійно-освітніх навчальних закладах упродовж I і II курсу запропонованого алгоритму рухової діяльності сприяє суттєвому послабленню негативних змін рухливості в суглобах нижніх кінцівок, а в окремих випадках навіть приводить до деякого покращення в окремих суглобах. Однією з причин останнього може бути, крім використання розробленого змісту, також практична діяльність учнів як майбутніх фахівців-операторів ПК, обліковців, бухгалтерів, оскільки виконання професійно важливих виробничих операцій відбувається із залученням промезо-зап'ястних та ліктьових суглобів, передусім провідної руки.

2. Використання чинного змісту рухової діяльності практично не приводить до покращення функціональних показників хлопців з ОФ, тоді як використання експериментального впродовж I курсу сприяє їх суттєвому покращенню, впродовж II – щонайменше підтримуванню на досягнутому рівні й створенню передумов для подальшого покращення.

3. Отримані в перший рік навчання результати зумовлені збільшеними параметрами та зміненою спрямованістю навантажень під час занять фізичною культурою порівняно з використаними в школі, що сприяло активізації відповідних пристосувальних механізмів і внаслідок розширення їхніх можливостей відбулося покращення показників спеціальної фізичної підготовленості в дослідних групах. Водночас упродовж кожного року навчання та за весь період експерименту більші величини констатували в експериментальних групах, що свідчило про перевагу розробленого змісту рухової діяльності над чинним.

Подальші дослідження необхідно спрямувати передусім на перевірку ефективності експериментального змісту для розв'язання поставлених завдань в інших вікових групах дітей із церебральним паралічем під час їхнього навчання в спеціальних загальноосвітніх закладах.

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии : [учеб. пособ.] / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Єдинак Г. А. Динаміка професійно-прикладних якостей та успішності учениць ВПУ, дівчат 16–17 років з обмеженими можливостями в процесі використання експериментальної програми фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 131–137.
3. Єдинак Г. А. Вплив експериментальної програми на професійно-прикладні якості та успішність учнів ВПУ, юнаків 16–17 років з обмеженими можливостями / Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2004. – № 1. – С. 166–172.
4. Єдинак Г. А. Вікова динаміка морфофункціональних показників як єдність біологічного та педагогічного фактору в розвитку школярів з наслідками церебрального паралічу / Г. А. Єдинак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2005. – С. 56–61.
5. Єдинак Г. А. Обґрунтування організаційно-методичних умов управління руховою активністю підлітків з церебральним паралічем у режимі дня спеціальних навчальних закладів / Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2007. – № 1. – С. 31–39.
6. Єдинак Г. А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7–17 лет с церебральным параличом и без нарушений развития /

- Г. А. Единак // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПИ), 2007. – № 1. – С. 131–144.
7. Загвязинский В. И. Теория обучения : современная интерпретация : [учеб. пособ.] / Загвязинский В. И. – М. : Академия, 2001. – 192 с.
 8. Закон України “Про реабілітацію інвалідів в Україні”. Із змінами, внесеними згідно із Законом № 3225-IV (3225-15) від 20.12.2005 року // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2006. – № 1–2. – С. 1–26.
 9. Ковінько М. С. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів з церебральним паралічем в професійно-технічних закладах освіти : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Ковінько Михайло Степанович. – Львів, 2002. – 199 с.
 10. Концепція державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потребами : Рішення колегії Міністерства освіти і науки України та Президії Академії педагогічних наук України від 23.06.1999 року № 7/5–7 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1999. – № 19. – С. 14–28.
 11. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : [учеб. пособ.] / Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2003. – 184 с.
 12. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 1997. – 38 с.
 13. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте : [учеб. пособ.] / Масальгин Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
 14. Методические рекомендации по применению рабочей классификации детского церебрального паралича / [сост. К. А. Семенова]. – М., 1973. – 20 с.
 15. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других : [учеб. пособ. / сост. Р. Римская, С. Римский]. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1999. – 394 с.
 16. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : [учеб. пособ. / авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев] ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2004. – 296 с.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 796.012: 376.1: 37.037: 616.8-009.11

ББК 75.0

Ірина Білоус

МОТОРНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМИ ПАРАЛІЧАМИ

У статті подано результати вивчення моторного розвитку 6–9-річних дітей із церебральними паралічами. Проаналізовано теоретичний аспект розвитку дітей із церебральними паралічами, здійснено якісну та кількісну оцінку самостійних рухів у дітей із церебральним паралічем.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, моторний розвиток, неповносправні діти.

В статье представлены результаты изучения моторного развития 6–9-летних детей с церебральными параличами. Проанализирован теоретический аспект развития детей с церебральными параличами, проведена качественная и количественная оценка самостоятельных движений у детей с церебральным параличом.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, моторное развитие, отсталые дети.

The work is interesting for study of 6–9 years old children’s motor development in with cerebral palsy, analysis of the theoretical aspects of children’s motor development with cerebral palsy, qualitative and quantitative assessment of independent movements of children with cerebral palsy.

Key words: cerebral palsy, mobility, disabled children.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Рухова активність, згідно із дослідженнями фахівців різних наукових галузей, є не тільки фундаментом реального й майбутнього здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дитини, але й необхідною умовою та засобом її загального, психічного й особистісного розвитку [2; 3; 10; 11]. Однак наявність в анамнезі дитини діагнозу церебральний параліч значно лімітує генетичну програму рухової активності дитини, а її моторні функції виявляються доволі ослабленими, що в результаті призводить до розвитку гіпокінезії.

Найбільш проблемними для дітей із церебральними паралічами є складнощі контролю над довільними рухами та координуванням роботи різних груп м'язів. Через це навіть виконання елементарного руху у хворої дитини викликає певні труднощі [5]. Церебральні паралічі (ЦП) можуть проявлятися патологією м'язового тону, неконтрольованими мимовільними рухами, порушенням рівноваги, координації, вертикалізації тіла в просторі, що значно утруднює оволодіння ходом, мовою, навиками самообслуговування та багатьма іншими важливими функціями [6; 9; 13]. Часто моторні порушення супроводжуються деформаціями скелета, розвитком суглобових контрактур, судомами, проблемами зі слухом та зором, диханням, травленням та функціями виділення, труднощами під час прийому їжі [1]. Зміни моторики мають вторинний вплив на формування вищих психічних функцій в аномальних дітей, включаючи пізнавальну діяльність, емоційно-вольову сферу та розвиток особистості в цілому. Ці зміни в подальшому формують розлади поведінки й труднощі як у навчанні, так і при соціалізації аномальної дитини [4; 7; 8]. Вираженість рухових змін при ЦП коливається в широких межах від дуже незначних, майже непомітних проявів, до виражених грубих порушень функції [12; 13].

Проте сьогодні питанню прицільного вивчення рухових дисфункцій моторної сфери дітей з вадами опорно-рухового апарату приділяється недостатньо уваги. Обмежена кількість цих даних унеможливує розробку та реалізацію ефективних, узгоджених з біологічним розвитком аномальної дитини методик використання засобів адаптивної фізичної культури в її руховій діяльності для вирішення поставлених задач, а значить потребує проведення відповідних досліджень.

Мета роботи – оцінка моторики дітей молодшого шкільного віку із церебральним паралічем.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано аналітичний метод для вивчення та аналізу літератури з досліджуваної проблематики, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент для встановлення кількісних і якісних показників рухової активності дітей. Одержані результати обробляли варіаційно-статистичним методом з використанням пакета прикладних програм "Statistica-6" та Excel 2008.

Дослідження моторних функцій у здорових дітей проводили під час занять фізичною культурою серед дітей 1–3-х класів загальноосвітньої школи №1 м. Івано-Франківськ. Для дослідження були обрані діти, що за даними шкільних листків здоров'я відносилися до I групи здоров'я [5]. Із цією метою було відібрано 22 дитини віком 6–9 років обох статей порівну.

Дослідження моторних функцій у дітей із ЦП проводили на базі спеціалізованої школи №2 навчально-реабілітаційного центру м. Івано-Франківськ. У дослідженні взяло участь 26 дітей, які перебували в підготовчій групі дитячого дошкільного закладу та навчалися в 1–4-х класах навчально-реабілітаційного центру. Віковий діапазон учнів НРЦ указує на те, що віковий період 6–9 років тут припадає на два освітні рівні – дошкільний і молодший шкільний, у той час як у загальноосвітній школі він знаходиться в межах 1–3-х класів.

Характеристика нозологічних форм патології в дітей з вадами ОРА показала, що основна кількість патології (близько 70%), виявленої в дітей 6–9 років, що перебувають у навчально-реабілітаційному центрі, припадає на різні форми ЦП. У зв'язку із цим для подальших досліджень нами було обрано групу дітей чисельністю 26 осіб зі спастичною формою ЦП, оскільки незначна фактична кількість дітей з іншими видами патології не давала можливості провести достовірні статистичні обчислення.

У процесі дослідження рухових можливостей дітей ми використовували метод скринінгового інтеграційного педагогічного спостереження, при якому фіксували різні параметри й характеристики рухової діяльності груп дітей з метою оцінки їхніх основних рухових функцій. Спостереження здійснювали на уроках фізичного виховання.

Під час дослідження було витримано такі основні умови проведення педагогічного експерименту, як обов'язкову домовленість із педагогом про час і мету відвідин групи дітей та проінформованість адміністрації школи. При цьому не вимагалось, щоб учитель попереджав дітей: для них ми немовби просто прийшли на урок як гості. Наступною умовою проведення подібного спостереження була "непомітність", коли дослідник розміщувався на одній з дальніх гімнастичних лав і не виявляв живої й емоційної цікавості до того, що відбувається в залі. Ще однією умовою здійснення такого спостереження були наперед приготовані листи для фіксації спостережень. Для цього необхідно було визначити ті параметри рухової діяльності, які повинні звертати на себе особливу увагу в процесі спостереження. З нашої точки зору, такими параметрами були: лежання й перевертання; сидіння; повзання й рачкування; стояння; ходьба, біг і стрибки.

Система класифікації великих моторних функцій при церебральних паралічах базується на якісній і кількісній оцінці самостійних рухів та статолокомоторних функцій. Особлива увага надається функціям сидіння (контролю тулуба) і ходьбі.

Якісна оцінка моторних функцій передбачає визначення рівня мобільності дітей із ЦП, яку визначали за 5-ступеневою системою класифікації. Відмінності між рівнями базувалися на функціональних обмеженнях, необхідності в допоміжному обладнанні (ходунки, милиці, палиці, інвалідний візок), а також на якості рухів.

Особлива увага класифікації приділяється визначенню рівня, який найкраще відповідає вмінням і характеризує обмеження моторних функцій дитини на час обстеження. Акцент ставиться на повсякденній активності дитини вдома, у школі, у суспільному оточенні. Тому важливо класифікувати можливості дитини на основі її стандартної поведінки (а не максимальних можливостей) і не включати суб'єктивних прогнозів. Слід пам'ятати, що необхідно сприймати дитину за її великими моторними функціями на момент тестування, а не судити про якість рухів чи потенційні можливості їх покращення.

Опис п'яти рівнів є довільний і не ставить за мету детально описати всі аспекти функціонування конкретної дитини. Наприклад, дитина з геміплегією, яка не може рачкувати, але щодо інших параметрів підпадає під перший рівень, буде класифікована за першим рівнем. Запропонована шкала є порядковою й відстані між рівнями не повинні бути рівномірними. Крім того, не обов'язково, щоб діти із церебральним паралічем рівномірно розподілялися між п'ятьма рівнями. У кінці класифікації подано відмінності між парами рівнів, які допоможуть правильно визначити рівень великих моторних функцій дитини на час обстеження.

Назва кожного рівня відповідає найвищому рівню мобільності, якого може досягнути дитина віком 6–9 років. Класифікація моторних функцій залежить від віку дитини. Опис функціональних можливостей та обмежень для кожної вікової групи не є вичерпним і не є нормою, а лише загальним орієнтиром. У класифікації слід більше підкреслити функціональні можливості дітей, а не їхні обмеження.

Загальний принцип оцінювання такий: дитина, яка виконує рухові функції, властиві певному рівню, належить до цього або вищого рівня. І навпаки, діти, які не мо-

жуть виконати рухи, подані в описі певного рівня, найімовірніше належать до цього або нижчого рівня.

Рівень I. Хо́да без обмежень.

Рівень II. Хо́да з обмеженнями.

Рівень III. Хо́да з допоміжними засобами.

Рівень IV. Самостійне пересування обмежене.

Рівень V. Самостійне пересування неможливе.

Для кількісного вивчення моторики дітей з різними формами церебрального паралічу, а саме локомоторно-статичних функцій, у побутових рухових діях використовували методику GMFMS [50], оскільки вона дозволяє оцінити вищеназвані моторні функції, що є першочергово необхідними для цих дітей у сфері повсякденної побутової діяльності. Методика передбачала виконання 17 рухових завдань у положенні лежачи (комплекс “Лежання й перевертання”), 20 завдань у положенні сидячи (комплекс “Сидіння”), 14 – під час повзання, 13 – стояння, 24 – ходьби, бігу, стрибків. Критеріями оцінки кожного рухового завдання були якісні характеристики, зазначені в системі оцінки GMFMS. Спочатку в кожному завданні, потім у кожному комплексі завдань визначали сумарний середній результат окремо в групі здорових дітей і в дітей з різними формами церебрального паралічу, після чого вивчали й порівнювали зміни цих показників.

Кількісний показник оцінювався за такими характеристиками: 0 балів – дитина не може виконати завдання ні в пасивному, ні в активному стані; 1 бал – намагається виконати завдання; 2 бали – частково виконує завдання; 3 бали – повністю виконує завдання.

При кількісному дослідженні результативності рухових дій, за П.Н.Сфименко [9], рекомендовано такі рівні розмежування:

- якщо результативність рухової дії складає 67%, то має місце легкий ступінь перебігу патології;
- якщо результативність рухових дій знаходиться в межах 34–66%, то можна говорити про порушення середнього ступеня важкості;
- якщо ж результативність рухової дії складає менше 34% нормативної – рухові порушення мають важкий ступінь проявів.

Результати дослідження. Результати проведення якісної оцінки рухових функцій у здорових дітей показали, що в даній групі не встановлено обмежень щодо рівня їхньої мобільності.

У той же час аналіз рівня мобільності дітей із ЦП показав (табл. 1), що з 26 осіб, які перебувають у НРЦ, більше 57% дітей мають II рівень обмеження ходи. Вони сидять у кріслі й можуть вільно маніпулювати предметами обома руками. Можуть встати з підлоги та з крісла, часто відштовхуючись від стійкої поверхні чи підтягуючись руками. Діти ходять без допоміжних засобів у приміщенні й можуть долати короткі відстані по рівній поверхні надворі. Піднімаються по сходах, тримаючись за поручні, але не можуть бігати й стрибати.

Таблиця 1

Якісна оцінка рівня мобільності дітей із ДЦП, що перебувають у НРЦ

Рівні мобільності дитини	Кількість дітей	Відсоток дітей
Рівень I. Хо́да без обмежень	–	–
Рівень II. Хо́да з обмеженнями	15	57,69
Рівень III. Хо́да з допоміжними засобами.	6	23,08
Рівень IV. Самостійне пересування обмежене	5	19,23
Рівень V. Самостійне пересування неможливе	–	0
Усього	26	100,00

Понад 23% дітей пересуваються з допоміжними засобами (рівень III); діти можуть ходити по рівній поверхні в приміщенні та на вулиці з допоміжними засобами; спроможні піднятися по сходах, тримаючись за поручні. Залежно від функції верхніх кінцівок можуть самостійно пересуватися на інвалідному візку або ж їх транспортують інші при пересуванні на великі відстані чи по нерівній поверхні.

Майже в стількох же дітей самостійне пересування обмежене (IV рівень), тобто вони пересуваються на інвалідному візку.

Дітей з крайніми рівнями I та V виявлено не було. Це, очевидно, пояснюється тим, що діти з I рівнем і необмеженою ходою перебувають на навчанні в загальномасових школах, а діти з V рівнем, які не можуть самостійно пересуватись, перебувають на утриманні лікувально-реабілітаційних закладів області.

При дослідженні кількісних параметрів основних рухових функцій у групі здорових дітей було встановлено, що досліджувані в повному обсязі виконували всі завдання, запропоновані їм у кожній із 5 груп.

У той же час діти з різними формами ДЦП виконали основні моторні функції в групі А: 69,23% у повному обсязі і 26,09 – частково (табл. 2).

Таблиця 2

Кількісна характеристика виконання основних моторних функцій дітьми із церебральним паралічем

Група моторних функцій	Бальна оцінка			
	0 балів	1 бал	2 бали	3 бали
Група А. Лежання й перевертання	0,00	0,00	26,09 (6)	69,23 (18)
Група Б. Сидіння	0,00	34,62 (9)	19,23 (5)	46,15 (12)
Група В. Повзання й рачкування	19,23 (5)	26,92 (7)	26,09 (6)	30,77 (8)
Група Г. Стояння	26,92 (7)	38,46 (10)	26,09 (6)	11,54 (3)
Група Д. Ходьба, біг, стрибки	76,92 (20)	11,54 (3)	11,54 (3)	0,00
Середнє	19,81±12,3	22,31±6,24	20,03±2,66	31,54±10,31

Примітка. () – кількість дітей, які виконали ті чи інші моторні акти.

У групі Б не було дітей, які б узагалі не змогли виконати функцію сидіння, проте кількість осіб, що виконали ці завдання в повному обсязі, скоротилася до 46,15%, а кількість дітей, що пробували виконати завдання, але не змогли, становила майже 35%.

Ускладнення завдань основними динамічними функціями показують збільшення кількості дітей, які не можуть виконати те чи інше завдання. Це стосується дітей з діагнозом диплегія й тетраплегія. Повзання й рачкування було недоступним для 19,23% дітей, тоді як у повному обсязі ці завдання виконало 30,77% обстежуваних.

Функція стояння й пов'язані з нею складнокоординаційні рухи (такі як стояння на одній нозі, підняття з положення сидячи, присідання навпочіпки та ін.) показали, що частково цю функцію може виконати тільки менше чверті дітей, тоді як для третини досліджуваних вона є взагалі недоступною.

Найбільш складними у виконанні для дітей із ЦП виявилися навчання з ходьби, бігу та стрибків, які в повному обсязі не змогла виконати жодна дитина. Дуже незначним виявився й відсоток дітей, які частково виконували поставлені завдання (дещо

більше 11%), й аналогічною була кількість дітей, які пробували виконати завдання, але могли виконувати завдання тільки протягом незначної частини часу.

Проте загальний результат, що враховував виконання всіх статолокомоторних функцій, показав, що третина дітей може виконувати більшість моторних функцій, за винятком ходьби, бігу та стрибків.

У той же час четверта частина дітей не може виконати динамічних функцій, решта дітей або намагається виконати їх, або ж виконує частково (по 20% відповідно).

Характеристика ступеня рухових дисфункцій (табл. 3) показала, що в групі “Лежання й перевертання” моторні дисфункції відносилися в основному до легких (80,39%) і частково до середніх (близько 20%).

Таблиця 3

Кількісна характеристика виконання основних моторних функцій дітьми із церебральним паралічем

Група моторних функцій	Ступінь рухових дисфункцій		
	Легкий	Середній	Важкий
Група А. Лежання й перевертання	80,39±1,92*	19,61±3,67*	–
Група Б. Сидіння	69,79±6,03*	30,23±3,51*	–
Група В. Повзання й рачкування	56,28±3,86* °	33,30±6,28*	10,42±2,46* °
Група Г. Стояння	20,51±3,12* °	35,22±1,98*	44,27±5,11* °
Група Д. Ходьба, біг, стрибки	8,66±1,54* °	16,39±6,43 °	74,95±4,67* °

Примітка. Вірогідність різниці показників ($P < 0,5$) між: * – легким і ° – середнім ступенями рухових порушень.

Незначний перерозподіл у ступенях рухових дисфункцій спостерігається в групі Б “Сидіння”. Дещо знижується кількість осіб з легкими розладами й збільшується із середніми. Проте важкого ступеня порушень у цих групах не спостерігається.

Оцінка ступеня рухових порушень у групі В “Повзання й рачкування” вказує на наявність важких дефектів у 10% досліджуваних дітей, тоді як прояви легких дисфункцій у даній групі зустрічаються більше, ніж у половини. Третина дітей страждає середнім ступенем рухових дисфункцій цієї групи.

Ще важчі прояви рухової сфери ми можемо спостерігати при виконанні більш складних функцій, що потребують включення ряду психофізичних можливостей – рівноваги, координації, зорово-моторного контролю та ін. Група завдань блоку Г, яка передбачала дослідження функції “стояння”, показала, що п’ята частина дітей не володіє даним навиком і менше половини дітей може виконати завдання в повному обсязі. Третина дітей має середній ступінь рухових дисфункцій за даним показником.

Найбільша кількість дітей з важкими проявами моторних розладів була виявлена при виконанні завдань групи Д “Ходьба, біг, стрибки”. Тільки в невеликої частини дітей виявлено незначні порушення даних функцій – менше 20%, а в 19,23% досліджуваних установлено середній ступінь розладів. У той же час 20% дітей не можуть виконати запропонований їм обсяг завдань навіть у межах 34–66% (табл. 4). Це вказує на значну проблему й потребу корекції в даній руховій категорії, оскільки ці завдання напряму пов’язані з мобільністю вказаної категорії дітей.

Таблиця 4

Сумарна оцінка рухових порушень у дітей із ДЦП

Ступінь рухових порушень	Обсяг реалізованих рухових функцій, %	Відсоток дітей
Легкий	більше 67	19,23±2,16* °
Середній	34–66	61,54±4,09* °
Важкий	менше 34	19,23±1,83 °

Примітка. Вірогідність різниці показників ($P < 0,5$) між: * – легким і ° – середнім ступенями рухових порушень.

Таким чином, проведена нами оцінка рухових дисфункцій у дітей із ДЦП показала, що сумарно реалізувати обсяг запропонованих рухових функцій більше 67% змогли тільки 20% дітей. Середній ступінь рухових розладів було встановлено в більшій частині обстежених дітей – 62%. Важкі ж рухові зміни були зафіксовані у 20% дітей.

Висновки

1. Рухова активність дітей із церебральним паралічем знаходиться на низькому рівні. Рівень сформованості рухових функцій у дітей 6–9 років із ДЦП становить менше, ніж 50% від вікової норми. Найбільші відставання спостерігаються в дрібній моториці, реципрокній координації, витривалості.

2. Якісна оцінка рівня мобільності дітей із церебральними паралічами, що перебувають у НРЦ, показала, що 57,69% дітей відносяться до II рівня мобільності, тобто можуть вільно сидіти в кріслі й вільно маніпулювати предметами обома руками. Діти можуть встати з підлоги та з крісла, часто відштовхуючись від стійкої поверхні чи підтягуючись руками. Також ходять без допоміжних засобів у приміщенні й можуть долати короткі відстані по рівній поверхні надворі. Піднімаються по сходах, тримаючись за поручні, але не можуть бігати й стрибати.

Понад 23% дітей пересуваються з допоміжними засобами (відносяться до III рівня мобільності). Діти можуть ходити в приміщенні та на вулиці по рівній поверхні з допоміжними засобами. Можуть піднятися по сходах, тримаючись за поручні. Залежно від функції верхніх кінцівок можуть самостійно пересуватися на інвалідному візку або ж їх транспортують інші при пересуванні на великі відстані чи по нерівній поверхні. У 19% дітей самостійне пересування обмежене (IV рівень), тобто вони пересуваються вдома, у школі та середовищі на інвалідному візку. Дітей з крайніми рівнями I і V ми не виявили. Це, очевидно, пояснюється тим, що діти з I рівнем і необмеженою ходою перебувають на навчанні в загальномасових школах, а діти з V рівнем, які не можуть самостійно пересуватися, перебувають на утриманні лікувально-реабілітаційних закладів області.

3. Проведена нами кількісна оцінка рухових дисфункцій у дітей із ДЦП показала, що сумарно реалізувати об'єм запропонованих рухових функцій більше 67% змогли тільки 19,23% дітей (легкий ступінь рухових дисфункцій). Середній ступінь рухових розладів було встановлено в більшій частині обстежених дітей – 61,54%. Вони змогли виконати запропоновані завдання в межах 34–66%. Важкі ж рухові зміни були зафіксовані нами в майже 20% відсотків обстежених дітей, рівень запропонованого рухового режиму яких склав менше 34%.

Перспективи подальших досліджень. Отримані під час дослідження результати вказують на значний дефіцит рухової активності в дітей із ДЦП і необхідність проведення негайних цілеспрямованих компенсаторно-реабілітаційних заходів з ліквідації гіпокінезії в зазначеного контингенту дітей.

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : [учеб. пособ.] / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.

2. Гребняк М. П. Профілактична медицина дітей та підлітків : [навч. посіб.] / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк. – Донецьк : Норд-Пресс, 2004. – 258 с.
3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : [учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед.] / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.
4. Дмитриев С. В. Теория и технология образовательного развития при обучении двигательным действиям в сфере АФК / С. В. Дмитриев // Адаптивная физическая культура. – 2008. – Т. 33, № 1. – С. 4–8.
5. Єдинак Г. П. Передумови організації та формування змісту рухової діяльності дітей з церебральним паралічем / Г. П. Єдинак ; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2007. – 114 с.
6. Коноваленко С. В. Детский церебральный паралич : конструкторная деятельность детей / С. В. Коноваленко. – С. Пб : Книголюб, 2007. – 96 с.
7. Медникова Л. С. Основы специальной психологии : [метод. разработка] / Л. С. Медникова, О. В. Вольская. – [Изд. 2-е, перераб. и доп.]. – Архангельск : Изд-во ПГУ, 2006. – 84 с.
8. Шинкарук А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи : [монографія] / А. І. Шинкарук. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, 2002. – 200 с. – (Інформаційно-видавничий відділ).
9. Abstracts of the International conference on cerebral palsy, [Quebec city, Canada, April–May, 2003] // Developmental Medicine & Child Neurology. – 2003. – Vol. 94. – P. 5–56.
10. Six-year change in youth physical activity and effect on fasting insulin and HOMA-IR / R. Jago, N. Wedderkopp, P. L. Kristensen [et al.] // American Journal of Preventive Medicine. – 2008. – Vol. 35, № 6. – P. 554–560.
11. Іavorskiї А. В. Kinesthetic characteristics of vertical stability in patients with infantile cerebral palsy / А. В. Іavorskiї, Е. G. Sologubov, S. A. Nemkova // Zhurnal nevrologii i psikhatrii imeni S. S. Korsakova. – 2004. – Vol. 104, № 2. – P. 21–26.
12. Klavestrand J. The relationship between physical activity and health-related quality of life : a systematic review of current evidence / J. Klavestrand, E. Vingård // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2009. – Vol. 19, № 3. – P. 300–312.
13. Neuromotor development in infants with cerebral palsy investigated by the Hammersmith Infant Neurological Examination during the first year of age / D. M. Romeo, M. Cioni, M. Scoto [et al.] // European Journal of Paediatric Neurology. – 2008. – Vol. 12, № 1. – P. 24–31.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 371.72: 572.511

ББК 75.0

Світлана Вихованець

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ В ПІДЛІТКІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ Й СЛУХУ

У статті висвітлено дані про порушення постави та сколіоз, подано якісні й кількісні показники порушення постави в підлітків із вадами зору та слуху, проведено порівняльну характеристику сколіозів залежно від порушень відповідної сенсорної системи.

Ключові слова: підлітки, порушення зору, порушення слуху, сколіоз.

В статье поданы данные о нарушении осанки и сколиозе, качественные и количественные показатели нарушения осанки у подростков с нарушениями зрения и слуха, проведена сравнительная характеристика сколиозов в зависимости от нарушения соответствующей сенсорной системы.

Ключевые слова: подростки, нарушение зрения, нарушение слуха, сколиоз.

In the article teenagers have the given quality and quantitative indexes of violation of carriage with the defects of ear and sight, conducted comparative description of violation of carriage depending on violation of the proper sensory system.

Key words: teenagers, violation of sight, violation of ear, violation of carriage.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Дефекти постави є одним із найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату в дітей і підлітків [3; 4; 7]. Унаслідок цих захворювань можуть виникати функціональні та морфо-

логічні порушення здоров'я в дитинстві й негативний перебіг багатьох захворювань у дорослому віці [1; 10; 12]. Кількість дітей з різними порушеннями постави досягає 30–60%, при цьому якщо частота різних типів сколіозу в підлітків складає 6,0–10,0% від усієї патології хребта, то в підлітків із вадами розвитку ця частота зростає вдвічі [6; 7; 8].

Існує велика кількість причин, що викликають порушення постави. Як правило, вони виникають переважно в дитячому й підлітковому віці, коли відбувається бурхливий ріст організму [11; 12]. Повне окостеніння хребців настає у віці 23–26 років. Хребтовий стовп дорослого має фізіологічні вигини, лордоз та кіфози. Вони формуються поступово протягом першого року життя, коли дитина починає тримати голову, сидіти, стояти. Однак їхня фіксація відбувається значно пізніше, у шийному та грудному відділах – у 6–7 років, у поперековому – у 12–15 років. Саме в ці вікові періоди м'язовий корсет хребта найбільш схильний до впливу різних факторів та розвитку сколіозу, сутулості та інших вад постави [5; 9; 10].

Постава – це звичне положення тіла людини. Вона визначається й регулюється рефlekсами пози та відображає не тільки фізичний, але й психологічний стан людини і є одним із показників здоров'я [8].

Сколіоз (сколіотична постава) – викривлення хребта у фронтальній площині на 10 градусів і більше, що супроводжується скручуванням тіла хребця в процесі росту. Якщо бічне викривлення не супроводжується торсією хребців, то таку ситуацію називають порушенням постави [1; 7; 12].

Сколіоз переважно починається непомітно як для оточення, так і для самого хворого й виявляється при наявності вже значних дефектів.

Сколіоз і порушення постави – це різні нозологічні одиниці [6]. Порушення постави – це нестійке відхилення хребта вперед або назад (у сагітальній площині) і так само в латеральну сторону (у фронтальній площині). Варіанти порушень постави в сагітальній площині – атонічна постава, сутулість, кругла спина, кругло-ввігнута спина, лордоз і кіфоз.

Сколіотичною поставою називають дефекти постави у фронтальній площині й виявляють при нахилі дитини вперед або назад. Сколіотична хвороба – це важке захворювання, яке потребує нагляду й лікування в ортопеда. Своєчасна діагностика й профілактичні заходи дозволять попередити перехід дефектів постави в сколіоз [3].

Функціональні порушення постави в здорових дітей у ранньому й підлітковому віці детально описані в спеціальній літературі. Проте проблема дефектів постави в дітей з вадами зору та слуху вивчена недостатньо. Доведено, що порушення стато-кінетичного аналізатора суттєво впливає на формування правильної постави й часто комбінується з порушенням склепінь стопи. Такі дефекти викликають зниження рівня фізичної підготовленості та розвиток різноманітних захворювань у вказаного контингенту досліджуваних.

Мета роботи – вивчити стан і порушення постави в підлітків із вадами зору та слуху.

Методи та організація досліджень. Визначення стану постави школярів у сагітальній площині проводилося гоніометричним методом за В.А.Гамбурцевим, у фронтальній – вимірюванням ромба Мошкова. На спині демографічним олівцем позначають чотири точки: остистий відросток сьомого шийного хребця, нижні кути обох лопаток й остистий відросток п'ятого поперекового хребця. Відстань між точками вимірюють сантиметровою стрічкою. Різниця відстаней справа й зліва 0,5 см і більше свідчить про наявність сколіозу [4; 5].

Для визначення порушень постави за їхнім характером у підлітків з порушенням зору та слуху використовують метод розподілу маси тіла на опорну поверхню стопи [2; 6]. Якщо асиметрія в навантаженні правої та лівої стопи в досліджуваних складала до

10%, то постава вважалася нормальною, від 11 до 15% – сколіоз I ступеня, від 16 до 20% – II ступеня, від 21 до 25% – III ступеня, а більше 25% – сколіоз IV ступеня.

На практиці використовують в основному поділ сколіозів на три ступені: I ступінь – нефіксований сколіоз (5–8°); II ступінь – фіксований сколіоз (9–15°); III ступінь – різко виражений фіксований сколіоз (більше 16°) [8; 12].

Вимірювання проводилися тричі з визначенням середніх показників. Підлітків розподіляють на дві групи. До першої групи відносяться ті, у яких відмінність в асиметрії розподілу маси тіла на стопу складає менше 10,0%, до другої – ті, у яких різниця в асиметрії навантаження становить більше 10,0%. Друга група є групою ризику в плані відхилення від правильної постави й переходу в стан сколіотичної хвороби, оскільки в нормі при вертикальному положенні тіла асиметрія розподілу навантаження складає не більше 10,0% [1; 2; 4].

У дослідженні взяли участь підлітки віком 14–16 років зі спеціалізованих шкіл-інтернатів для дітей з порушенням слуху (16 хлопців і 20 дівчат м. Калус) і зору (18 хлопців і 22 дівчини м. Долина).

Результати досліджень. Під час аналізу індивідуальних медичних карт було виявлено, що тільки 36,7% підлітків з порушенням слуху мають нормальну поставу, 43,2% підлітків не були хворі на сколіоз, але мали різні відхилення від правильної постави. Інші 20,1% підлітків мають сколіоз I–II ступеня важкості (табл. 1). У 20,4% випадків ці відхилення поєднуються з різними видами патології стопи.

У 18,7% підлітків з порушенням зору не виявлено порушень постави. Порівняно з підлітками з порушенням слуху на 12,2% більше виявлено підлітків із порушенням зору з I ступенем сколіозу. При цьому лівобічний сколіоз спостерігається в 43,3%, у 35,6% – правобічний, у 14,2% – невизначений тип і ще 6,3% мають комбінований тип сколіозу. 10,4% підлітків з порушенням зору мали II ступінь сколіозу (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл школярів 14–16 років із вадами слуху та зору за різними видами порушень постави, %

№ п/п	Види порушень постави	Підлітки з ПЗ	Підлітки із ПС	Разом
1.	Нормальна постава	18,7	36,7	55,4
2.	Атонічна	6,5	5,1	11,6
3.	Асиметрична	6,1	6,3	12,4
4.	Сугулість	21,2	23,3	44,5
5.	Кругло-ввігнута	12,3	8,5	20,8
6.	Сколіоз I ст.	24,8	12,6	37,4
7.	Сколіоз II ст.	7,5	7,5	15,0

Аналізуючи розподіл різних типів і видів сколіозу в обстежених підлітків з порушенням зору, можна зробити висновок, що 48,5% складають сколіози грудного відділу хребта, потім грудинно-поперекові – 17,6%, поперекові – 16,4%, невизначені – 14,7% і комбіновані сколіози – 2,8%. Як і в підлітків з порушенням слуху, так і з порушенням зору сколіоз поєднується з різними видами патології стопи.

Висновок

Аналіз розподілу різних типів сколіозу в обстежених підлітків показує, що велику частину (24,8% – з порушенням зору і 12,6% – з порушенням слуху) складають сколіози І ст. Найчастіше спостерігаються порушення, пов'язані зі збільшенням верхньогрудного відділу хребта (сутулість), причому в підлітків з порушенням зору ця патологія складає 21,2%, а з порушенням слуху – 23,3%, кругло-ввігнута спина частіше зустрічається в підлітків з порушенням зору (12,3%), ніж з порушення слуху (8,5%).

1. Гаврелюк С. В. Оценка пропорциональности физического развития детей периода первого детства и её связь с деформациями позвоночного столба / С. В. Гаврелюк, С. В. Левенец // Медична наука-2010 : м-ли Всеукр. наук.-практ. конф., Полтава : 16–17 груд., тези доп. – Полтава, 2010. – С. 31–32.
2. Бирченко Н. С. Об асимметрии нагружения правой и левой ноги у детей, больных сколиозом / Н. С. Бирченко // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 4. – С. 9–12.
3. Бичук О. І. Профілактика порушень постави у дітей шкільного віку на уроках фізичної культури / О. І. Бичук // Вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – С. 67–70.
4. Вихованець С. В. Частота сколіозу і порівняльна характеристика розподілу маси тіла на опорну поверхню стопи у підлітків з порушенням слуху і зору / С. В. Вихованець // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2011. – Вип. 13.
5. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький. – Львів : Українські технології, 2006. – 124 с.
6. Казьмин А. И. Сколиоз / А. И. Казьмин, И. И. Кон, В. Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.
7. Кашуба В. О. Біомеханіка постави / В. О. Кашуба. – К. : Олімпійська література, 2003. – 279 с.
8. Морозова Т. С. Соматоскопический метод оценки осанки и его обоснование / Т. С. Морозова // Физическая культура. – 2002. – № 3. – С. 33–36.
9. Менделевич И. А. Биомеханические принципы ортопедического обеспечения при патологии стопы / И. А. Менделевич // Протезирование и протезостроение. – 2009. – № 6. – С. 48–52.
10. Попель С. Л. Взаемовідношення плантографічних та антропометричних показників студентів 17–19 років / С. Л. Попель, А. Гамарник // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2010. – Вип. 11. – С. 27–34.
11. Сальников С. С. Проблемы ортопедической заболеваемости и профилактика инвалидности у детей / С. С. Сальников // Нижегородский медицинский журнал. – 2000. – № 2. – С. 78.
12. Цыкунов М. Б. Прогнозирование течения сколиотической деформации позвоночника / М. Б. Цыкунов, М. А. Еремускин // Медицинская помощь. – 2001. – № 1. – С. 21.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Остап'як З. М.

УДК 615.825: 616.12-009.72

ББК 53.54

Наталія Жарська

ОБҐРУНТУВАННЯ РІВНІВ РЕАГУВАННЯ Й ВІДНОВЛЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ

У статті розглядаються рівні реагування й відновлення серцево-судинної та вегетативної нервової систем у процесі фізичної реабілітації осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія, II функціональний клас) у післялікарняному періоді. На основі встановленого рівня функціонального стану серцево-судинної та вегетативної систем розроблено поточні й оперативні критерії ефективності процесу фізичної реабілітації в осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія, II функціональний клас) з метою подальшого диференційованого використання засобів та методів фізичної реабілітації.

Ключові слова: стабільна стенокардія, фізична реабілітація, серцево-судинна система, вегетативна нервова система.

В статье рассматриваются уровни реагирования и восстановления сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем в процессе физической реабилитации больных с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия II, функциональный класс) в послебольничном периоде. На основе опреде-

ленного уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем разработаны текущие и оперативные критерии эффективности физической реабилитации у больных с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия, II функциональный класс) с целью дальнейшего дифференцированного использования средств и методов физической реабилитации.

Ключевые слова: *стабильная стенокардия, физическая реабилитация, сердечно-сосудистая система, вегетативная нервная система.*

The article is dedicated of reaction and recreation levels of cardiovascular and vegetative nervous system during physical rehabilitation of patients with ischemic heart disease (stable angina pectoris second functional group) in post clinical period. Criteria of effectiveness regarding such physical rehabilitation have been developed on the basis of function state of these systems. These criteria may help to develop differentiated use of means and methods of physical rehabilitation.

Key words: *stable angina pectoris, physical rehabilitation, cardiovascular system, vegetative nervous system.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ефективність комплексного лікування осіб з ішемічною хворобою серця (ІХС) пов'язують з використанням спеціальних програм фізичної реабілітації, які призначені для активізації резервів серцево-судинної системи та розвитку аеробної здатності людини [3; 4; 8]. Вони проводяться залежно від клінічних особливостей перебігу захворювання, показників внутрішньосерцевої гемодинаміки та наявності гіпертрофії стінок серця [6; 7]. У кардіологічних хворих відсутні явні патологічні зміни, які обмежують рухову функцію, проте стан серцево-судинної системи значною мірою обмежує їхню працездатність [2; 3; 8]. Таким чином, розробка програм фізичної реабілітації та визначення критеріїв їхньої ефективності для осіб з ішемічною хворобою серця в післялікарняному періоді є пріоритетним науковим напрямом.

Важливим критерієм ефективності програми фізичної реабілітації є толерантність організму до фізичних навантажень, яку можливо оцінити на підставі адаптивних реакцій серцево-судинної та вегетативної нервової систем [1; 3; 5].

Одним із важливих показників резерву серцево-судинної системи є індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця, та індекс Кердо, який характеризує вплив вегетативних механізмів регуляції на функціонування серцево-судинної системи [3; 4; 5]. Недостатні скоротливі можливості міокарда є основною причиною зниження фізичної працездатності осіб з ІХС, що веде до підвищення симпатичного тону, легеневої вентиляції та вазоконстрикції. Визначення цих показників під час та після фізичного навантаження є інформативним щодо оцінки функціональної здатності міокарда під час фізичного навантаження та відновлення фізіологічних параметрів серцево-судинної системи [3; 5].

Застосування дозованих фізичних навантажень у комплексній терапії дозволяє частково нормалізувати метаболізм та вегетативну регуляцію (знижити симпатичну й підвищити парасимпатичну активність). Це проявляється в регресі клінічних проявів, таких як підвищена втомлюваність, задуха, м'язова слабкість, порушення сну, шляхом підвищення фізичної працездатності, толерантності до фізичного навантаження та якості життя хворих [3; 4; 7].

Тому визначення рівнів реагування та відновлення серцево-судинної й вегетативної нервової систем є необхідним при розробці критеріїв ефективності процесу фізичної реабілітації осіб з ІХС.

Мета дослідження – встановити типи реакцій та відновлення серцево-судинної й вегетативної нервової систем у процесі фізичної реабілітації в осіб з ішемічною хворобою серця.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, медико-біологічні методи дослідження (вивчення історій хво-

роб, огляд, опитування, визначення ЧСС, тонометрія), функціональні методи дослідження (індекс Робінсона, індекс Кердо), методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі кардіопульмонологічного відділення клінічної лікарні Львівської залізниці смт Брюховичі. До дослідження було залучено 50 осіб віком 50–60 років з ІХС (стабільна стенокардія, II функціональний клас).

Результати дослідження та їх обговорення. З метою розробки критеріїв ефективності фізичної реабілітації необхідно було встановити найбільш часті варіанти реагування серцево-судинної та вегетативної нервової систем в осіб із цією патологією, що є необхідним для правильної побудови програми фізичної реабілітації та адекватного підбору фізичних навантажень. Для визначення рівнів реагування серцево-судинної та вегетативної нервової систем на підставі вимірювання ЧСС та артеріального тиску розраховувались індекси Робінсона (ІР) та Кердо (ІК) до, на піку та після фізичного навантаження (на першій, п'ятій і десятій хвилині відновлення).

Були проаналізовані дані розрахунку ІР та ІК у всієї групи обстежених у динаміці запропонованої програми фізичної реабілітації.

Перцентильний аналіз отриманих даних надав можливість охарактеризувати особливості змін у серцево-судинній та вегетативній нервовій системах під час курсу фізичної реабілітації у хворих на ІХС.

У вихідному стані в осіб із цією патологією за даними розрахунку ІР було встановлено, що в більшості осіб (близько 90%) відзначається суттєве напруження у функціонуванні серцево-судинної системи, а відносна економізація функції серця (ІР – від 95 до 111 у. о.), яка відповідає рівню нижче за середній, за Г.Л.Апанасенком [1], зустрічається в зовсім незначній (близько 10%) кількості осіб (рис. 1).

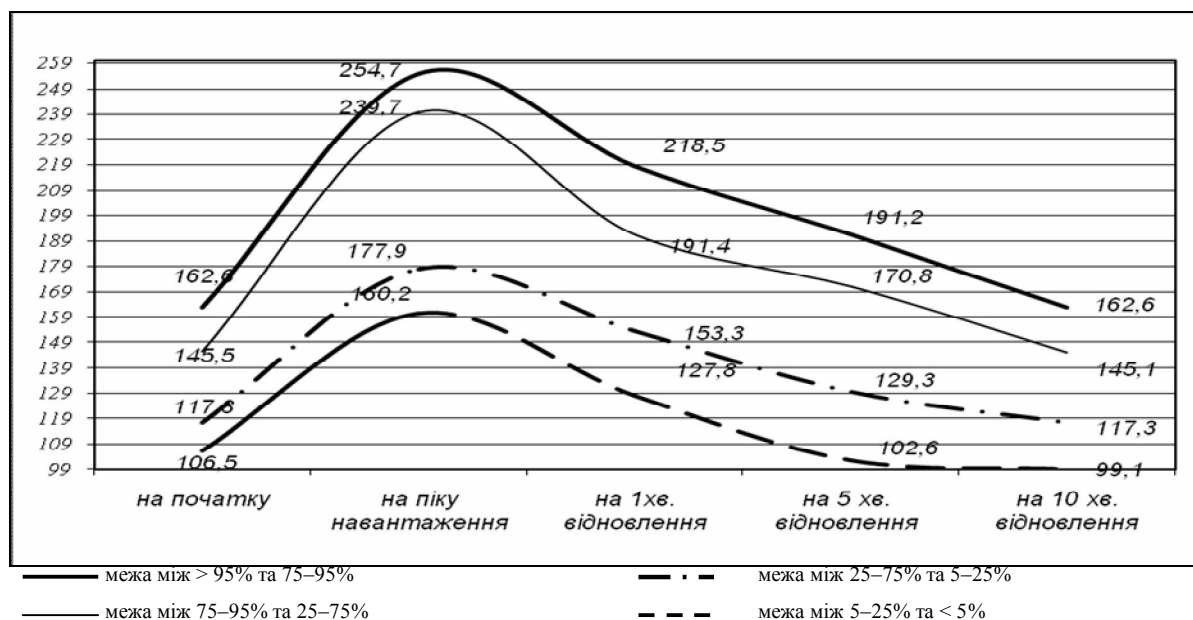


Рис. 1. Межі розподілу рівнів реагування серцево-судинної системи осіб з ішемічною хворобою серця в процесі фізичної реабілітації за даними індексу Робінсона

У той же час, характеризуючи зміни ІР, які визначають особливості функціонування серцево-судинної системи в зазначеній категорії осіб, слід відмітити, що найчастіше ІР у них коливається в межах від 117,8 до 145,5 у. о.

Тобто даний рівень ІР можна трактувати як оптимальний з урахуванням наявної патології, збільшення ж ІР вище за 145,5 у. о. в стані спокою слід уважати як неадекватне, а вище за 162,6 у. о. – абсолютно неадекватне (або критичне), яке може бути відносним протипоказом для застосування фізичних навантажень та вимагати додаткового обстеження.

На піку навантаження в осіб даної групи найчастіше ІР збільшується в межах від 177,9 до 239,7 у. о., що дозволяє охарактеризувати ці зміни як оптимальні, у той же час зростання вище за 239,7 у. о. є неадекватним, а понад 254,7 у. о. – абсолютно неадекватним.

Знаходження показника ІР на піку навантаження в межах 160,2–177,9 у. о. може свідчити, з одного боку, про помірний, адекватний або недостатній вплив реабілітаційних фізичних навантажень залежно від вихідного рівня показника ІР. Так, якщо на початку процесу ІР знаходився в межах оптимальної величини, то за такої зміни вплив слід уважати недостатнім. Якщо ж на початку процесу ІР був нижче від оптимального, то таке навантаження може бути охарактеризоване як помірне, або адекватне [1; 4]. Слід зазначити, що зменшення ІР під час фізичної реабілітації за будь-яких умов буде вимагати її припинення.

Характеризуючи відновний процес, слід зазначити, що оптимальним рівнем ІР на 1 хв відновлення є рівень 153,3–191,4 у. о., прискореним відновлення слід уважати при значеннях ІР у межах 127,8–153,3 у. о., швидким – при значеннях ІР менше від 127,8 у. о. У той же час знаходження показника ІР у межах більше за 191,4 у. о. буде свідчити про неадекватне відновлення або надмірність застосованого фізичного навантаження в процесі фізичної реабілітації, яке може бути викликане неправильним добором та розподілом вправ в окремих частинах заняття [6].

Слід звернути увагу на те, що після 5 хв відновлення в більшості осіб ІР сягає вихідних значень, а межі низького рівня навіть зменшуються нижче від вихідного показника ($< 102,6$ у. о.), хоча в певній кількості осіб спостерігаються досить великі значення ($> 170,8$ у. о.). Тобто, коли на 5 хв відновлення рівень ІР перевищує 170,8 у. о., слід уважати, що фізичне навантаження було надмірним, а реакція організму на нього була неадекватною.

Характеризуючи розподіл ІР на 10 хв відновлення, можна стверджувати, що до даного часу ІР у всіх осіб має відновитися до початкового рівня, а в певній кількості навіть зменшитися в порівнянні з вихідним, що повинно бути критерієм збільшення навантаження в наступному періоді фізичної реабілітації.

Для характеристики вегетативної активності в процесі фізичної реабілітації ми розробили центильну шкалу оцінки індексу Кердо, який характеризує переважання (симпатикотонію, парасимпатикотонію) або збалансованість (ейтонію) впливу вегетативної нервової системи на серцево-судинну діяльність [1; 4].

У вихідному стані в більшості осіб з ІХС з урахуванням базового медикаментозного лікування спостерігається (рис. 2) ейтонічний варіант регуляції серцево-судинної системи з певною тенденцією до парасимпатикотонії (ПСМТ) – медіанні межі зустрічності ІК від $-0,12$ до $-0,02$ у. о., у той же час варіанти симпатикотонічного (СМТ) впливу зустрічаються менше, ніж у 5% випадків.

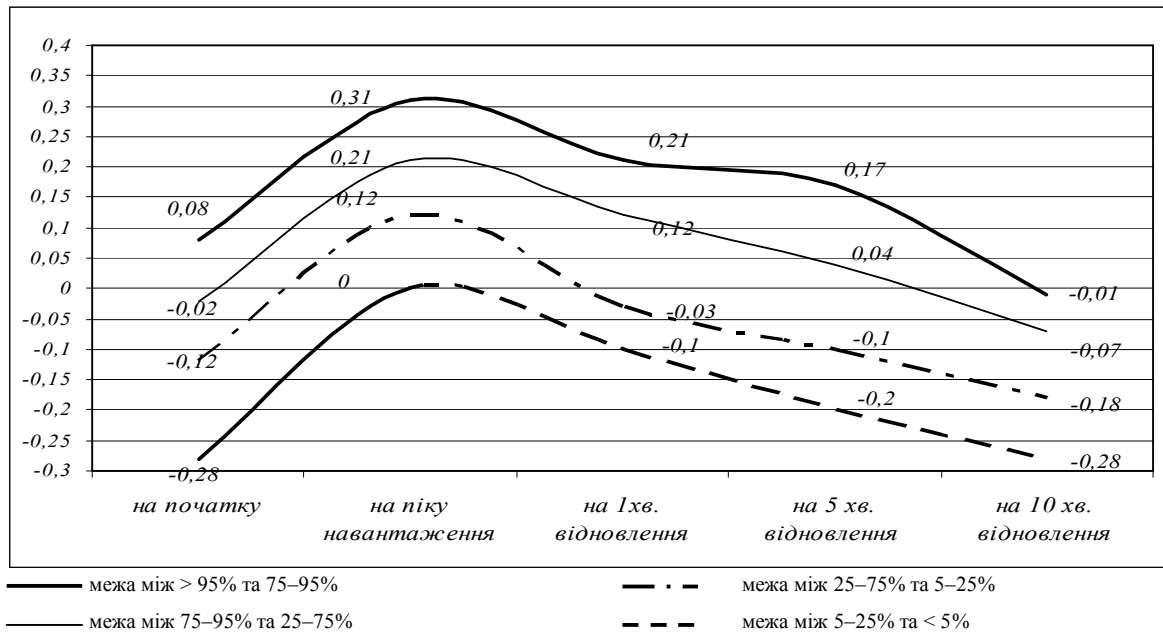


Рис. 2. Межі розподілу рівнів активності вегетативної нервової системи осіб з ішемічною хворобою серця в процесі фізичної реабілітації за даними індексу Кердо

Такий варіант регуляції серцево-судинної системи, на наш погляд, зумовлений, у першу чергу, адекватним медикаментозним лікуванням, яке при ІХС спрямоване на зменшення активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

На піку навантаження в процесі фізичної реабілітації слід звертати увагу на зони активності, які свідчать про адекватність або надмірність включення СМТ-впливів. У період відновлення необхідно акцентувати увагу на включенні ПСМТ-впливів, які характеризуватимуть швидкість відновлення та наявність СМТ-впливів, що свідчатимуть про значне підвищення тону симпатикотонічного впливу, яке частіше пов'язується із неадекватністю фізичних навантажень [6; 7].

Найбільш характерні зміни ІК у процесі фізичної реабілітації в групі спостережених свідчать про незначне переважання СМТ-впливу на піку навантаження, що супроводжується підвищенням ІК у межах від 0,12 до 0,21 у. о. Тобто активність СМТ-відділу на даному рівні є найбільш оптимальною при визначенні активності ВНС. Підвищення ІК до рівня 0,22–0,31 у. о. свідчатиме про помірну неадекватність реакції СМТ-відділу, а збільшення ІК вище від значень 0,31 у. о. про суттєве неадекватне підвищення СМТ-впливу.

Наприкінці 1 хв відновлення в значній більшості осіб ІК знаходиться в межах -0,03–0,12 у. о., що характеризує ейтонічний варіант регуляції з певною тенденцією до СМТ. Однак у великій кількості осіб близько 25% спостерігається помірне переважання СМТ-впливу й тільки в близько 5% осіб умикаються механізми відновлення серцево-судинної регуляції, що характеризується зменшенням ІК < -0,1 у. о.

На 5 хв відновлення в значній більшості осіб відзначається ейтонічний варіант регуляції з певною тенденцією до ПСМТ. У 25% за даними ЧСС та АТ відзначається помірне переважання ПСМТ-впливу, що свідчить про відновлення початкового рівня регуляції серцево-судинної системи. Однак у понад 5% випадків відзначається збільшення СМТ-впливу, що свідчить про стійке підвищення тону СМТ та затримку механізмів відновлення регуляції серцево-судинної діяльності [1; 7; 8]. Тобто адекватним варіантом перебігу процесів відновлення після процесу фізичної реабілітації слід уважати такий, коли на 1 хв відновлення відзначається ейтонія з тенденцією до помірної СМТ, а

на 5 хв відновлення – ейтонія з тенденцією до помірної ПСМТ. Заслужують на увагу варіанти, коли на 1 хв ІК > 0,21 у. о., а на 5 хв ІК > 0,17 у. о., що свідчить про затримку механізмів відновлення регуляції серцево-судинної системи, і можуть трактуватись як неадекватні [4; 7].

На 10 хв після закінчення процесу фізичної реабілітації в більшості осіб спостерігалось відновлення ІК до початкових значень з певною тенденцією до збільшення ПСМТ-впливів.

Висновки

1. Інформативними показниками впливу фізичних навантажень у процесі фізичної реабілітації на організм осіб із ІХС є індекси Робінсона та Кердо, які дозволяють охарактеризувати реакцію серцево-судинної та вегетативної нервової систем на вплив фізичного навантаження, а також стверджувати про його адекватність.

2. Для осіб із ІХС (стабільна стенокардія, II функціональний клас) характерними є недостатній, помірний, оптимальний, неадекватний та неприпустимий варіанти реагування серцево-судинної та вегетативної нервової систем на фізичне навантаження.

3. Установлений тип реакції й відновлення серцево-судинної та вегетативної нервової систем можуть бути використані як поточні та оперативні критерії оцінки ефективності фізичної реабілітації осіб з ІХС (стабільна стенокардія, II функціональний клас) та подальшого диференційованого підбору й використання засобів і методів фізичної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. У майбутньому дослідження передбачається провести в напрямі визначення ефективності засобів фізичної реабілітації в осіб з ішемічною хворобою серця з урахуванням розроблених рівнів реагування та відновлення серцево-судинної та вегетативної нервової систем.

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья / Апанасенко Г. Л. // Гигиена и санитария. – 2004. – № 2. – С. 55–58.
2. Аронов Д. М. Лечение и профилактика атеросклероза / Д. М. Аронов. – М. : Триада ; Х., 2000. – 412 с.
3. Заболевания сердца и реабилитация / под. общ. ред. М. Л. Поплока, Д. Х. Шмидта ; [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 407 с.
4. Клапчук В. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В. В. ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 310 с.
5. Полянська О. С. Ефективність фізичної реабілітації при ішемічній хворобі серця / О. С. Полянська, Т. В. Куртян // Буковинський медичний вісник. – 2007. – Т. 11, № 2. – С. 124–129.
6. Романчук О. П. Передумови та можливості практичного застосування комплексного дослідження функціонального стану організму осіб під час санаторно-курортної реабілітації / О. П. Романчук, А. В. Паненко // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2003. – № 1. – С. 30–33.
7. Физиология спорта / под ред. Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл ; [пер. с англ. А. Яценко]. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 285 с.
8. Quindry J. Exercise training provides cardioprotection against ischemia-reperfusion inducer apoptosis in young and old animals / J. Quindry, J. French, K. Hamilton // Exp. Gerontol. – 2005. – Vol. 40, № 5. – P. 416–425.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

**ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ В УМОВАХ ЛІТНЬОГО
ДИТЯЧОГО ЗАКЛАДУ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ
СТАН ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ**

Проведено порівняльний аналіз особливостей формування адаптації школярів молодших класів у період перебування в літньому оздоровчому таборі. Установлено, що серед дітей, які займаються за авторською рекреаційно-оздоровчою програмою, досягнуто підвищення фізичного розвитку, питомої ваги дітей із задовільною адаптацією, поліпшення результату стосовно ряду функціональних проб і деяких тестів фізичної підготовленості, що перевищує аналогічний показник у дітей контрольної групи. Це засвідчує залежність величини адаптаційного потенціалу від рівня й групи соматичного здоров'я.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, школярі, фізичний розвиток, соматичне здоров'я.

Проведен сравнительный анализ особенностей формирования адаптации школьников младших классов в период пребывания в летнем оздоровительном лагере. Установлено, что среди детей, занимающихся по авторской рекреационно-оздоровительной программе, достигнуто повышения физического развития, удельного веса детей с удовлетворительной адаптацией, улучшение результата по ряду функциональных проб и некоторых тестов физической подготовленности, что несколько превышает аналогичный показатель у детей контрольной группы. Это свидетельствует о зависимости величины адаптационного потенциала от уровня и группы соматического здоровья.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный потенциал, школьники, физическое развитие, соматическое здоровье.

The comparative analysis of features of forming of adaptation of schoolboys of junior classes in the period of stay in a summer health camp is conducted. It is set that among the children of getting busy on the author recreation-health program the increases of physical development, specific gravity of children are attained with satisfactory adaptation, improvement of result on the row of functional tests and some tests of physical preparedness, that a few are exceeded by a similar index at the children of control group. It shows dependence of size of adaptation potential on a level and group of somatic health.

Key words: adaptation, adaptation potential, schoolboys, physical development, somatic health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Вступ до школи й перший період адаптації до навчання вважається однією з найдраматичніших подій у житті дітей молодшого шкільного віку [2; 3; 8]. Дослідження, проведені в останні роки в Україні, переважно стосуються вивчення особливостей адаптації в інноваційних закладах освіти [1; 8]. Тому сучасні умови навчання дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітніх школах потребують широкого впровадження рекреаційно-оздоровчих заходів у канікулярний період [9]. Одним із таких заходів є участь дітей у літньому оздоровчому таборі. Оздоровчий табір “Смерічка” (сmt Микуличин Івано-Франківської області) відрізняється деякими клімато-географічними особливостями, що робить його перспективним для оздоровлення саме дітей молодшого шкільного віку. Виявлення особливостей формування адаптації дітей в умовах цього табору після систематичних шкільних занять з урахуванням впливу рекреаційно-оздоровчої програми є досить актуальним.

Динамічне спостереження за фізичним розвитком дитячої популяції дозволяє вивчити особливості перебігу рекреаційного процесу та встановити здатність організму дитини до відновлення адаптаційних резервів за умов дії комплексу різноманітних чинників [4; 6; 7]. З огляду на те, що серцево-судинна система вважається індикатором адаптаційних можливостей організму, актуальним є визначення її функціонального стану за величиною адаптаційного потенціалу [9; 11]. Одним з інтегральних критеріїв адаптації є оцінка стану здоров'я на підставі показників фізичного розвитку [1; 2; 6], рівень якого дозволяє найбільш об'єктивно відобразити процеси росту й розвитку організму [5].

Мета роботи – вивчити вплив рекреаційно-оздоровчої програми на морфофункціональний стан дітей 8–10 років у літньому таборі.

Методи та організація дослідження. Обстежено 163 дитини віком 8–10 років, з них 87 хлопчиків та 76 дівчаток. Діти були організовані у дві групи: перша група займалася за режимом дитячого оздоровчого закладу, друга – за розробленою нами програмою. Авторська рекреаційно-оздоровча програма включає загальнозміцнюючі й загартовувальні засоби фізичної культури (ранкова гімнастика, щоденні повітряні ванни, купання в гірській річці залежно від метеорологічних умов, післяобідній сон на відкритих верандах, а через день у спеціально обладнаних кімнатах з повітрям, насиченим хвойними фітонцидами), два одноденні та один дводенний туристичні піші походи зі сходженням на гірську вершину Карпат (г. Комин, вис. 1 632 м, довжина маршруту – 8 км). Усі діти обов'язково брали участь у змаганнях з ігрових видів спорту та легкої атлетики, були учасниками щоденних рухливих ігор і забав.

Дослідження проводилися на другий день після приїзду в другій половині дня і в день перед від'їздом. Морфофункціональні показники вивчалися у відповідності до методики оцінки соматичного здоров'я [7; 10], рівня ФР [4; 8], резервів кардіореспіраторної системи (функціональна проба – 20 присідань за 30 с), зовнішнього дихання на комп'ютерній приставці "SpiroCom".

Рівень РА визначався за допомогою крокометрії (крокомір "OMRON HJ-109-E"), який дозволяє визначати добовий і тижневий обсяг рухів, одноденний і сумарний тижневий кілометраж, а також кількість кілокалорій, витрачених на активне пересування в просторі за день і впродовж тижня.

Фізичну підготовленість школярів оцінювали за результатами тестів "Єврофіт".

Об'єктивними критеріями адаптації було обрано динаміку значення адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу [11]. Розрахунок адаптаційного потенціалу (АП) проведено відповідно до методики Р.М.Баєвського [9]. Статистичний аналіз результатів дослідження проведено за загальноприйнятими для медико-біологічних досліджень методами з використанням програми MS Excel-2003.

Результати дослідження. Вірогідна динаміка антропометричних показників відмічена як у дівчаток, так і в хлопчиків обох груп (табл. 1).

У першій групі в хлопчиків виявлена вірогідна позитивна динаміка маси тіла та ОГК. У дівчаток другої групи вірогідні відмінності виявлені в довжині й масі тіла та ОГК. У другій групі достовірний приріст спостерігався в довжині й масі тіла, у показниках окружності грудної клітки (ОГК); у дівчаток – у довжині тіла та в ОГК.

Приріст довжини тіла хлопчиків другої групи складав 8,2%, у дівчаток цієї групи – 4,5%, а в першій групі – відповідно 10,6% і 10,1%. Середній показник приросту довжини тіла склав у другій групі: хлопчиків – 2,67 см, у дівчаток – 1,8 см, у першій групі – відповідно 1,03 і 0,8 см. Аналіз динаміки показників маси тіла свідчить про відносну рівномірність їхньої зміни. Середні значення приростів маси тіла за час дослідження в дітей другої групи становили: 3,9% у дівчаток і 3,5% у хлопчиків; у дітей першої групи: 6,2% у хлопчиків і 8,3% у дівчаток.

У процесі вивчення динаміки показників ОГК встановлено, що її вірогідний приріст у хлопчиків другої групи складав 2,7%, у дівчаток –2,0%; у хлопчиків першої групи – 3,1%, у дівчаток – 3,2%. У цілому, приріст ОГК склав у другій групі в хлопчиків – 1,6 см, у дівчаток – 1,5 см; у першій групі – відповідно 2,0 і 2,7 см.

Таблиця 1

Зміна морфофункціональних показників молодших школярів за час перебування в літньому оздоровчому таборі ($M \pm m_x$)

Показники	Термін	I група			II група		
		Вік			Вік		
		8 років	9 років	10 років	8 років	9 років	10 років
		Хлопчики (n = 69)					
Маса тіла, кг	до	28,5±1,96	31,6±2,31*	33,3±1,98	27,10±1,33	30,20±1,75	30,3±2,46
	після	28,9±1,24	32,4±1,74	34,9±2,42	28,60±1,62	32,90±2,14	33,8±1,58
Довжина тіла, см	до	131,3±1,14*	137,2±1,33	141,4±1,36	130,40±1,37	136,20±1,61	140,5±1,44
	після	131,8±1,31	138,3±1,44**	142,1±1,62	131,70±1,31	137,90±1,84	141,8±1,39
Окружність грудної клітки, см	до	65,3±0,56	67,1±0,82	67,8±0,44	63,70±0,12	65,10±0,37	65,6±0,16
	після	65,9±0,47	67,8±0,37	68,6±0,56	66,40±0,17	67,20±0,48	67,8±0,54
ЧСС, уд/хв	до	90,1±0,98	89,4±0,86	85,2±0,79	93,10±0,66	92,60±0,87	89,3±0,15
	після	88,3±0,74	86,8±0,56	83,1±0,92	90,40±0,53	88,40±0,12	84,2±0,69
АТс, мм. рт. ст.	до	90,0±0,84	94,0±0,28	98,3±0,38**	93,0±0,61	92,90±0,75	94,0±0,44
	після	90,3±0,55	94,9±0,71	99,1±0,27	94,20±0,24	94,10±0,38	94,3±0,29
ЖЄЛ, л	до	1,7±65,78	2,0±74,85	2,1±82,96	1,70±65,77	2,0±77,54	2,1±86,71
	після	1,8±71,25	2,1±77,38	2,2±85,11	1,8±75,93	2,10±82,82	2,2±92,23
Кистьова динамометрія, кг	до	10,1±1,21*	13,8±1,22**	13,9±1,61**	10,0±1,39	13,60±1,12	13,9±1,69
	після	11,9±0,94	14,2±1,31	14,2±1,32	12,1±1,23	14,10±1,22	14,2±2,12
Дівчатка (n = 72)							
Маса тіла, кг	до	25,4±0,64	28,8±0,85	34,8±0,48	24,1±0,34	26,8±0,33	33,2±0,73
	після	26,2±0,36	29,4±0,66	36,1±0,53	25,9±0,58	28,9±0,72	34,9±0,44
Довжина тіла, см	до	129,8±0,54*	134,2±0,78*	143,2±0,76*	128,3±0,42	133,5±0,26	142,3±0,49
	після	130,3±0,12	134,9±0,33	143,9±0,42	129,6±0,78	134,7±0,91	143,8±0,65
Окружність грудної клітки, см	до	62,2±0,23	64,1±0,22	66,0±0,39	62,4±0,33	62,7±0,27	65,2±0,47
	після	62,7±0,31	64,7±0,22	66,9±0,84	63,1±0,52	63,9±0,64	66,7±0,92
ЧСС, уд/хв	до	91,1±1,84	90,8±0,91	85,7±0,51	92,4±0,81	92,6±0,27	92,1±0,37
	після	90,5±0,98	88,4±0,63	83,1±0,44	90,2±0,69	89,3±0,38	89,1±0,15
АТс, мм. рт. ст.	до	91,3±0,25	93,0±0,80	99,3±0,71	91,0±0,11	95,9±0,76	94,9±0,38
	після	90,0±0,32	94,6±0,72	98,6±0,27	93,2±0,47	94,2±0,74	95,4±0,41
ЖЄЛ, л	до	1,4±52,7	1,7±66,5	1,8±69,3*	1,4±51,2	1,7±64,1	1,7±67,3
	після	1,7±62,8	1,8±76,4	2,0±79,2	1,7±63,3	1,8±63,5	1,9±73,4
Кистьова динамометрія, кг	до	9,1±1,34**	12,1±1,71*	12,7±1,28**	9,0±1,54	12,2±1,83	12,8±1,45
	після	9,3±1,42	12,9±1,47	13,0±1,33*	9,1±1,33	12,8±1,51	13,0±1,23

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Показники кистьової динамометрії протягом табірної зміни суттєво не відрізнялися.

За результатами первинного дослідження встановлено, що нормальний фізичний розвиток мали в середньому 53,5% хлопчиків і 47,6% дівчаток. Найвищий показник (59,1%) спостерігався як у хлопчиків, так і в дівчаток 10 років, а найнижчий (42,8%) – у хлопчиків 8 років і дівчаток 9 років (табл. 2). У хлопчиків 8–10 років найбільш поширеними відхиленнями від нормального фізичного розвитку є надлишок і дефіцит маси тіла першого ступеня та високий зріст, що становлять відповідно 9,82±1,91%, 8,11±1,82%, 5,84±1,64%.

Таблиця 2

Зміна показників фізичного розвитку дітей 8–10 років за період перебування в літньому таборі (%)

Показники	Термін	I група			II група		
		8 років	9 років	10 років	8 років	9 років	10 років
		Хлопчики (n = 87)					
Нормальний фізичний розвиток	до	42,8	53,4	59,1*	42,7	53,5	59,0
	після	49,8	56,5	61,5	59,1	62,8	70,8**
Низький зріст	до	5,1	4,2	3,9	5,2	4,1	3,9
	після	4,3	3,7	2,3	3,3	2,7	1,3
Високий зріст	до	3,5	4,8	2,4	3,2	3,0	2,3
	після	6,1	7,4	7,9	9,9	9,7	9,0
Дефіцит маси тіла 1-го ступеня	до	7,1	9,0	8,2	7,0	9,1	8,2
	після	5,3	7,0	7,4	4,4	6,5	5,6
Дефіцит маси тіла 2-го ступеня	до	4,8	4,4	4,7	4,7	4,5	4,6
	після	1,2	1,2	1,3	0,8	0,6	0,2
Надлишок маси тіла 1-го ступеня	до	10,6	9,4	9,3	10,7	9,4	9,4
	після	26,7*	25,5*	25,4*	0,5	0,9	1,1
Надлишок маси тіла 2-го ступеня	до	5,3	5,6	6,7	5,2	5,7	6,6
	після	13,3	13,6	14,7	0,5**	0,6**	0,6**
Дівчатка (n = 76)							
Нормальний фізичний розвиток	до	42,1	42,1	59,0	42,0	42,2	58,9
	після	49,9	50,1	60,8	59,2	59,4	70,1
Низький зріст	до	7,7	7,4	6,9	7,8	7,3	7,0
	після	5,4	5,3	5,1	4,9	4,0	3,7
Високий зріст	до	3,4	4,7	2,5	3,3	3,1	2,4
	після	5,9	7,2	7,7	9,5	9,5	8,9
Дефіцит маси тіла 1-го ступеня	до	5,4*	6,0*	5,2*	5,4	5,9	5,3
	після	0,8	0,7	0,7	0,6	0,3	0,3
Дефіцит маси тіла 2-го ступеня	до	4,8	4,4	4,7	4,7	4,5	4,6
	після	1,2**	1,2**	1,3**	0,8	0,6	0,2
Надлишок маси тіла 1-го ступеня	до	10,6	9,4	9,3	10,7	9,4	9,4
	після	26,7	25,5	25,4	0,5	0,9	1,1
Надлишок маси тіла 2-го ступеня	до	5,3	5,6	6,7	5,2	5,7	6,6
	після	13,3	13,6	14,7	0,5**	0,6**	0,6**

Примітка: * – p < 0,05; ** – p < 0,01.

Серед відхилень поміж дівчаток 8–10 років домінує низький зріст (7,22±1,87%), а також дефіцит маси тіла першого ступеня (5,60±1,73). Порівнюючи дані регіональних таблиць фізичного розвитку за 2000 р. [12] з результатами нашого дослідження, зага-

лом визначається досить чітка тенденція до зменшення частки школярів із нормальним фізичним розвитком в усіх обстежених статеві-вікових групах.

При повторному огляді в кінці зміни серед дітей другої групи частка школярів із нормальним фізичним розвитком на 9,3% більша ($p < 0,05$), ніж у їхніх однолітків першої групи (див. табл. 2). З відхилень від нормального фізичного розвитку в другій групі на першу позицію виходить високий зріст ($6,72 \pm 1,83\%$), а дефіцит маси тіла першого ступеня спостерігається тільки у $2,11 \pm 1,62\%$. Вірогідно вищими серед школярів першої групи є показники частки дітей з надлишком маси тіла як першого ($16,10 \pm 2,43\%$), так і другого ступеня ($8,0 \pm 1,86\%$).

На нашу думку, це свідчить про низький рівень РА й підтверджується даними крокометрії. Так, середній тижневий бюджет локомоцій у хлопчиків другої групи на 31,20% перевищує відповідний показник у хлопчиків першої групи. У дівчаток цей показник ще вищий і становить 45,21% ($p < 0,05$).

Отже, за період спостереження визначаються позитивні тенденції, які характеризуються відносним зменшенням числа дітей першої й другої групи з низькою масою тіла. Поряд із цим залишається проблема значного числа дітей першої групи з надлишковою масою тіла (7,2%), що є підставою для розробки ефективних методів корекції цих станів, зокрема шляхом оптимізації рухового й харчового режиму, у тому числі й шкільного після канікул. Гендерні відмінності у фізичному розвитку дітей характеризуються більшою кількістю відхилень від нормального розвитку в дівчат першої групи за рахунок надлишку маси тіла другого ступеня та дефіциту маси тіла першого ступеня. Серед хлопчиків спостерігається зростання частки дітей з надлишком маси тіла другого ступеня в основному за рахунок дітей 8 років. Подібні закономірності при вивченні фізичного розвитку встановлені й рядом інших дослідників [1; 2; 4; 12]. Протягом табірної зміни в усіх дітей другої групи спостерігаються позитивні зміни масово-зростових показників. Збільшення маси тіла й приріст довжини тіла відповідає віковим закономірностям розвитку дитячого організму, що збігається з даними інших дослідників [6; 7; 10].

Результати дослідження засвідчили, що на початку зміни у всіх дітей показники кардіореспіраторної системи були нижчими за вікові норми. Посилення рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах табору викликало вірогідні зміни показників життєвої ємкості легенів (ЖЕЛ). У дівчаток 8–10 років першої групи ЖЕЛ збільшилася на 5,21%, у хлопчиків – на 6,34%; другої групи – відповідно на 7,12% і 8,35% ($p < 0,05$).

Оцінивши стійкість до гіпоксії за даними проби Штанге, ми виявили у хлопчиків і в дівчаток першої групи збільшення часу затримки дихання на вдиху відповідно на 5,6% і 5,4%. У другій групі також спостерігалася позитивна динаміка показника проби Штанге і її рівень був значно вищий: у хлопчиків на 14,8%, у дівчаток – на 11,6% ($p < 0,05$). До кінця дослідження діти другої групи випереджали своїх однолітків за показником приросту затримки дихання на вдиху, що свідчить про недостатній вплив табірної зміни на дітей першої групи за короткий період однієї зміни. Цим дітям були надані практичні рекомендації щодо проведення дихальних вправ за місцем проживання.

За період дослідження частота дихання дівчаток першої групи зменшилася на 6,05% у порівнянні з початковою величиною, у хлопчиків – на 1,71%, а в другій групі цей показник зменшився більшою мірою і становить відповідно 9,81% і 6,06% ($p < 0,05$).

Виявилася позитивна динаміка показника частоти серцевих скорочень (ЧСС) після проведення функціональної проби з 20 присіданнями протягом 30 с в обох групах. Зниження ЧСС відбулося: у хлопчиків другої групи на 3,97%, у дівчаток – на 6,26%; у першій групі – на 0,28 і 1,12% відповідно. Можна відзначити, що при меншій ЧСС після навантаження й одночасному збільшенні рівня фізичної працездатності в дітей дру-

гої групи функціональні можливості серцево-судинної системи були вищі, ніж у дітей першої групи. Рівень сприятливої реакції серцево-судинної системи дітей другої групи був на 23,61% вищим, ніж у дітей, що займаються за режимом табору.

Аналіз систолічного тиску виявив незначне зниження в дівчаток і хлопчиків другої групи (відповідно на 2,14% і 1,93%). У дівчаток і хлопчиків першої групи цей показник не змінився. Діастолічний тиск у дітей обох груп залишився незмінним.

Отримані результати тестування ФП на початку зміни показали, що навіть серед однолітків з однаковими показниками фізичного розвитку існує досить чітка різниця. Після кінцевого контрольного випробування хлопчики першої групи поступалися своїм одноліткам з другої групи за показниками стрибка в довжину з місця й підйомом тулуба в сід за 1 хв. Проте достовірних відмінностей результатів рухових тестів у хлопчиків ми не виявили ні в одній із шести контрольних вправ.

Порівняльний аналіз початкових і підсумкових результатів виявив у першій групі поліпшення всіх результатів, але позитивна динаміка була вірогідною лише в хлопчиків за двома із шести тестів: нахил уперед сидячи й підйом тулуба в сід; у дівчаток за чотирима із шести вправ (окрім човникового бігу з м'ячем і відбиття м'яча від підлоги).

У хлопчиків другої групи спостерігався вірогідний приріст за тими ж показниками, що і в хлопчиків першої групи, а в дівчаток – у нахилі вперед сидячи, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи й підйомі тулуба в сід. Слід зазначити, що в хлопчиків першої групи за стрибками в довжину з місця й згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи в завершальному дослідженні виявлялася негативна динаміка по відношенню до початкових результатів. Таким чином, 8–10-річні хлопчики й дівчатка другої групи перевершили своїх однолітків контрольної групи практично у всіх вправах, при цьому достовірними відмінності були в п'яти із шести тестів (виняток становив човниковий біг з м'ячем).

Рівні приросту всіх досліджуваних показників за табірну зміну підтверджують, що умови проживання та режим дня в літньому таборі приводять до підвищення рівня загальної фізичної підготовленості дітей обох груп, однак при адекватному фізичному навантаженні й відпочинку та застосуванні рекреаційних заходів за розробленою нами програмою ведуть до більш значного приросту цих результатів.

Що стосується розподілу дітей за групами здоров'я, то на початок зміни до групи з вищим від середнього рівнем належало тільки 3,9%, із середнім – 32,3%, нижче середнього й низьким відповідно 58,8% і 5,0%. Дітей з високим рівнем здоров'я не виявлено. У кінці зміни частка школярів з вищим від середнього рівнем здоров'я зросла на 2,32% у дітей першої групи й на 8,66% у дітей другої групи ($p < 0,05$). Середнього рівня здоров'я досягли 55,31% дітей першої групи й 75,28% другої. Зменшення на 12,54% частки IV–V рівня здоров'я відбувається переважно за рахунок дітей другої групи, що вказує на недостатню ефективність функціонуючої системи оздоровлення дітей у літньому таборі.

Пріоритетна роль у вивченні та оцінці аспектів адаптації цілісного організму відводиться серцево-судинній системі [13], кількісна характеристика якої полягає у визначенні адаптаційного потенціалу. Він характеризує діапазон можливих змін функціональної активності фізіологічних систем за рахунок резервів регуляторних механізмів за умови впливу різноманітних факторів довкілля [4].

При первинному огляді величина АП серед обстеженого контингенту дітей коливалася в хлопчиків у діапазоні від 1,4 до 2,2, у дівчаток від 1,3 до 2,8. При цьому в 64,2% хлопчиків і в 63,7% дівчаток спостерігалось напруження механізмів адаптації (1,90–2,14 бала). Частка дітей з незадовільною адаптацією та її зривом зростає з віком (табл. 3).

Таблиця 3

**Структура АП дітей різних
статеві-вікових груп (n = 163: I гр. = 82, II гр. = 81; M±m, %)**

Група	Вік	Стать	Структура АП			
			Задовільна	Напруження механізмів адаптації	Незадовільна адаптація	Зрив адаптації
На початку зміни	8	♂	30,2±3,2	63,8±4,2	5,5±1,8	0,5±0,02
		♀	29,3±2,7	63,9±4,4	6,1±1,9	0,7±0,03
	9	♂	28,4±3,0	66,9±4,7	3,9±0,5	0,8±0,05
		♀	27,8±2,2	63,6±4,1	8,0±2,1	1,6±0,1
	10	♂	22,4±1,9	64,3±3,6	8,2±2,3	5,1±1,4
♀		22,3±1,6	63,6±4,1	9,2±2,2	4,9±1,1	
Контрольна	8	♂	61,1±4,6	34,0±4,5**	4,9±0,8**	–
		♀	60,4±4,6	33,3±4,6	6,3±1,9**	–
	9	♂	61,7±3,1**	34,0±4,9	4,3±2,1**	–
		♀	68,2±3,1	31,8±5,1	–	–
	10	♂	61,4±3,4	36,2±3,4	2,4±1,1**	–
♀		63,7±3,4	32,6±3,3	2,6±1,1**	1,1±0,7	
Експериментальна	8	♂	72,5±4,2	27,5±1,4	–	–
		♀	70,3±4,1*	29,7±1,8	–	–
	9	♂	73,0±3,9	27,0±1,6	–	–
		♀	71,7±3,9	28,3±1,7	–	–
	10	♂	76,2±4,5	23,8±1,3**	–	–
♀		73,9±4,1	26,1±2,1*	–	–	

Примітки: * – p < 0,05; ** – p < 0,01.

Аналізуючи результати дослідження АП за рівнем здоров'я, встановлено, що частка дітей із задовільною адаптацією в дітей з II та III рівнем здоров'я становить відповідно 68,8% у дівчаток та 60,8% – у хлопчиків. У дітей із IV–V рівнями здоров'я реєструються виключно випадки незадовільної адаптації та її зриву.

Під час заключного обстеження результати наших досліджень указують на переважання задовільного рівня адаптації в усіх обстежених статеві-вікових групах (див. табл. 3). Загалом серед хлопчиків частка дітей із задовільним рівнем адаптації є більшою, ніж у дівчаток, на 2,34%. Деяко вищим (на 3,65%) у порівнянні з хлопчиками є показник напруження адаптації в дівчаток. Майже однаковими в дітей першої групи обох статей є співвідношення школярів із незадовільним рівнем адаптації. Зрив адаптації встановлений тільки в 10-річних дівчаток першої групи (1,11±0,17%), що може бути зумовлено особливостями ендокринної та вегетативної ланки регуляції гомеостазу. Найвищою (76,22%) є частка 10-річних хлопчиків другої групи із задовільною адаптацією, що на 53,84% більше, ніж на початку зміни й на 14,82% – ніж в однолітків з першої групи (p < 0,05). У дітей другої групи спостерігається найнижчий відсоток школярів із напруженням механізмів адаптації (у середньому 27,14±2,68%), а також відсутні діти з незадовільною адаптацією та її зривом. У 9–10-річних хлопчиків першої групи частка дітей із задовільним рівнем адаптації є меншою на 7,7% у порівнянні з їхніми однолітками другої групи, а з напруженням механізмів адаптації є більшою на 7,2%.

Висновки

1. Результати проведеного дослідження засвідчують невідповідність фізичного розвитку дітей 8–10 років віковим закономірностям росту й розвитку організму.

2. Виявлені вірогідні відмінності зміни морфофункціональних показників у дітей 8–10 років, які є складовими соматичного здоров'я, під впливом рекреаційно-оздоровчої програми протягом табірної зміни дозволяють рекомендувати її для широкого впровадження в практику діяльності літніх дитячих закладів, розташованих у Карпатському регіоні України.

Перспектива подальших досліджень передбачає вивчення впливу рекреаційних чинників на психофізіологічні та імунологічні особливості організму школярів.

1. Басанець Л. М. Особливості морфофункціонального розвитку школярів із міської та сільської місцевості / Л. М. Басанець, О. І. Іванова, Г. О. Купка // Довкілля та здоров'я. – 2004. – № 2. – С. 41–43.
2. Возрастно-половые особенности состояния здоровья школьников Кемерово / С. А. Максимов, Н. С. Амбурцева, С. Ф. Зинчук [и др.] // Гигиена и санитария. – 2008. – № 46. – С. 66–69.
3. Гигиена детей и подростков : Руководство для санитарных врачей / [под. ред. Г. Н. Сердюковской, А. Г. Сухарева]. – М. : Медицина, 1986. – С. 129–131.
4. Грачова Т. І. Особливості фізичного розвитку дитячого населення на сучасному етапі (на прикладі м. Чернівці) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.02.01 / Т. І. Грачова ; Ін-т гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва. – К., 2003. – 20 с.
5. Ильин А. Г. Функциональные возможности организма и их значение в оценке состояния здоровья подростков / А. Г. Ильин, Л. А. Агапова // Гигиена и санитария. – 2000. – № 5. – С. 43–46.
6. Кузьмина А. А. Динамика массы тела как критерий оценки процесса адаптации первоклассников к школе / А. А. Кузьмина, Т. Е. Таранушенко // Педиатрия. – 2005. – № 6. – С. 79–82.
7. Маковкіна Ю. А. Оцінка стану здоров'я та адаптаційних можливостей у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.02.01 / Ю. А. Маковкіна ; Ін-т педіатрії, акушерства та гінекології АМН України. – К., 2006. – 21 с.
8. Максимова Т. М. Физическое развитие детей в условиях формирования новой социальной структуры населения / Т. М. Максимова // Проблемы социальной гигиены и истории медицины. – 1998. – № 2. – С. 14–18.
9. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, В. К. Вакулин [и др.] // Здоровоохранение Российской Федерации. – 1987. – № 8. – С. 6–10.
10. Пашкевич С. А. Визначення рівня здоров'я першокласників на підставі комплексної оцінки адаптаційних можливостей організму / С. А. Пашкевич, Г. М. Даниленко, О. А. Бесєдіна // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Медицина. – Х., 2005. – Вип. 10. – С. 89–94.
11. Псеунок А. А. Адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы детей, обучающихся по новым образовательным программам / А. А. Псеунок // Педиатрия. – 2005. – № 6. – С. 77–79.
12. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. Вип. 1 : Міські школярі / [за заг. ред. І. Р. Бариліака, Н. С. Польки]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 208 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК 796.071.2+796.41
ББК 75.3

*Леонід Хананаєв, Орест Шумелда,
Ліліана Таран, Юрій Тодер*

Віктор Чукарін

(до 90-річчя від дня народження)

ЧУКАРІН Віктор Іванович народився 9 листопада 1921 року в місті Маріуполь. Майстер спорту зі спортивної гімнастики (1940), заслужений майстер спорту (1951), абсолютний чемпіон Олімпійських ігор з гімнастики (1952, 1956), чемпіон світу (1954), СРСР у багатоборстві, окремих вправах, командних змаганнях (1948–1956). Тренер олімпійської команди гімнастів Радянського Союзу в 1972 році, доцент Львівського державного інституту фізичної культури.

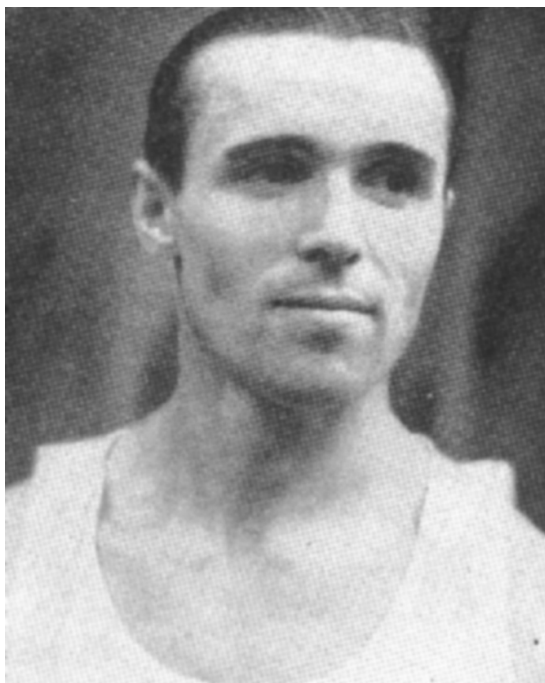


Фото 1. Віктор Чукарін – студент Львівського державного інституту фізичної культури (1947 р.)

Спортивною гімнастикою Віктор Чукарін почав займатися рано, у шкільній гімнастичній секції. Пізніше він з теплотою згадував свого шкільного вчителя фізичної культури Віталія Полікарповича Поповича, який через свій предмет залучав учнів до розуміння історії, літератури та життя.

Після сьомого класу Віктор навчався спочатку в металургійному технікумі Маріуполя, а потім у Київському училищі фізичної культури, де продовжував систематичні заняття спортивною гімнастикою. Про успіхи Віктора Чукаріна в ті роки можна судити з того, що напередодні Великої Вітчизняної війни він виконав норму майстра спорту СРСР з гімнастики й отримав посвідчення про присвоєння звання майстра спорту, яке він зберігав як найдорожчий документ.

Під час Другої світової війни Віктор Чукарін воював в артилерійській частині. Потрапив в оточення, а потім у полон. У концтаборі “Занд-бостель” на півночі Німеччини він був в’язнем №10491. Чотири роки перебував Віктор у цьому пеклі, залишився живим, не в останню чергу завдяки доброму фізичному розвитку й спортивній підго-

товці. Після війни повернувся до Маріуполя. Довгий час відновлював спортивну форму, а 1946 року вступив на 1 курс Львівського державного інституту фізичної культури (нині Львівський державний університет фізичної культури). Посилено тренувався за своєю системою, яку розробляв довгі роки під керівництвом тренера Петра Тимофійовича Собенка. В.Чукаріна стали залучати до участі в змаганнях зі спортивної гімнастики, спочатку в місті Львів, а потім і в Україні. На республіканському та Всесоюзному рівнях йому довелося змагатись із такими визнаними гімнастами, як Аджат Ібадулаєв (Київ), Микола Серий (Москва), Дмитро Леонкін (Львів), Володимир Лаврущенко (Москва), Михайло Дмитрієв (Харків) та іншими. 1948 року Віктор Чукарін стає чемпіоном Радянського Союзу в багатоборстві, а 1949 року – чемпіоном у вправах на коні, у 1948–1949 роках В.Чукарін розділив 1-ше місце з Аджатом Ібадулаєвим у вправах на брусах, а 1949 року стає абсолютним чемпіоном Радянського Союзу в цьому виді спортивної гімнастики.

У вправах на перекладині впродовж тривалого часу домінували гімнасти Тбілісі (Олександр Джорджадзе, 1939, 1943), Ленінграда (Олег Бормоткін, 1940, 1948), Києва (Аджат Ібадулаєв, 1944–1946, 1950; Владлен Пліско, 1952), Москви (Володимир Лаврущенко, 1947). У 1952 і в 1953 р. чемпіоном Радянського Союзу стає Віктор Чукарін – випускник Львівського державного інституту фізичної культури.

У наступні роки чемпіонами Радянського Союзу з гімнастичного багатоборства були випускники Київського інституту фізичного виховання і спорту Борис Шахлін (1958, 1964) та Юрій Тітов (1961).

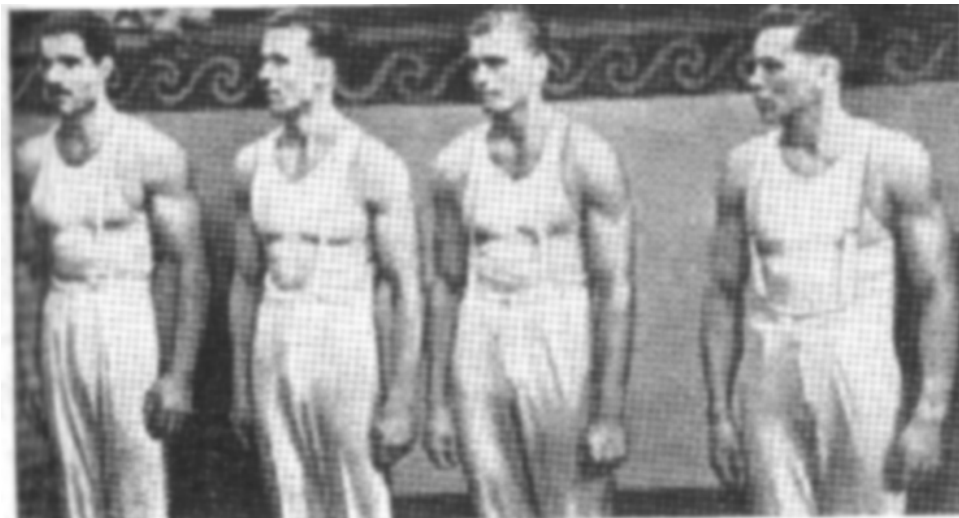


Фото 2. На фото зліва направо: Альберт Азарян, Віктор Чукарін, Борис Шахлін, Юрій Тітов

Віктор Чукарін, студент зі Львова, бере участь у Всесвітніх фестивалях молоді і студентів (Угорщина, НДР), де в гімнастиці займає провідні місця.

1952 року в складі радянської спортивної делегації взяв участь у XV Олімпіаді в Гельсінкі й став абсолютним олімпійським чемпіоном зі спортивної гімнастики. 1954 року він узяв участь у чемпіонаті світу й став чемпіоном. У 35 років В.І.Чукарін, викладач Львівського державного інституту фізичної культури, узяв участь у XVI Олімпіаді (Мельбурн, 1956) і став олімпійським чемпіоном удруге.

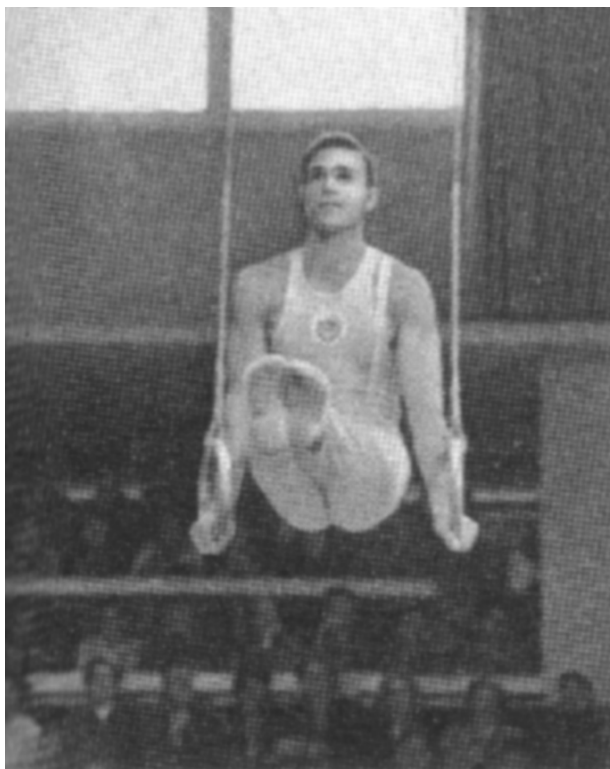


Фото 3. В.І.Чукарін під час тренування на кільцях

У наступні роки Віктор Чукарін перейшов на тренерську й викладацьку роботу, брав участь у суддівстві змагань з гімнастики на престижних змаганнях у СРСР і за кордоном.

Заслуги Віктора Чукаріна були відзначені державними нагородами та золотими (10), срібними (3), бронзовими (2) медалями XV (1952) і XVI (1956) Олімпійських ігор та чемпіонату світу (1954).



Фото 4. Вправа на коні у виконанні В.І.Чукаріна

Віктор Іванович Чукарін був демократичним у спілкуванні з колегами й студентами, щиро передавав свій безцінний досвід гімнаста й педагога на практичних заняттях і лекціях. 1972 року в Мюнхені Віктор Іванович був тренером нашої олімпійської команди гімнастів.

Що ж характерне для життя і діяльності Віктора Чукаріна? Ми відзначаємо його надзвичайну скромність, велику зосередженість і волю в досягненні поставленої мети. Життя й діяльність Віктора Івановича Чукаріна – зразок для наслідування молодими спортсменами, які бажають досягти великих успіхів у житті та спорті.

Помер В.І.Чукарін 25 серпня 1984 року.

Віктор Іванович Чукарін не забутий, як про це думають деякі особи, далекі від спорту вищих досягнень.

Ім'я Віктора Чукаріна вписане золотими літерами в історію олімпійського та світового спорту.

Одну з вулиць Львова названо на честь В.І.Чукаріна.

В Україні Віктор Іванович Чукарін живе в спортивних досягненнях, у пам'яті учнів і послідовників.

В.І.Чукарін та Івано-Франківський технікум фізичного виховання. Визнаний спортсмен, олімпійський чемпіон, чемпіон світу Віктор Іванович Чукарін надавав методичну й консультативну допомогу викладачам гімнастики Івано-Франківського технікуму фізичного виховання (нині вищий навчальний заклад II рівня акредитації Івано-Франківський коледж фізичного виховання).



Фото 5. В.І.Чукарін (у центрі) і викладачі Івано-Франківського технікуму фізичного виховання Б.М.Грабчук і В.С.Мурликін (1978 р.)

Багаточисленні учні Віктора Івановича Чукаріна, а серед них – Богдан Михайлович Дебенко, Іван Гарасимович Карпович, Ліліана Теодорівна Таран, Ярослав Олександрович Турковський, Орест Євстахійович Шумелда, багато років працюють викладачами в Івано-Франківському коледжі фізичного виховання. Вони підтверджують значення сумлінного ставлення до виконання фізичних вправ, великої праці під час тренувань, стійкості під час змагань і волі до перемоги, як і заповідав їхній знаменитий учитель.

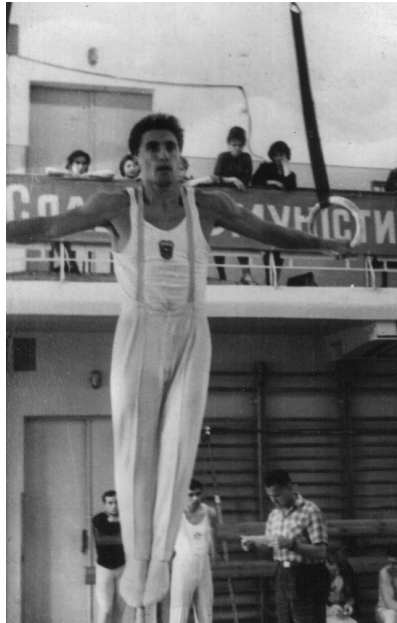


Фото 6. Вправу на кільцях виконує учень Віктора Чукаріна – Орест Шумелда, студент II курсу Львівського державного інституту фізичної культури (1960 р.)

1. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К., 2005. – 463 с.
2. Пашинин В. А. Победный путь : Документальная повесть о заслуженном мастере спорта В. И. Чукарине / В. А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 199 с.
3. Сон А. М. Спортивная гимнастика в цифрах и фактах / Сон А. М., Бирюк В. А. – К. : Здоров'я, 1984. – 136 с.
4. Режим доступу : www.wikipedia.com.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Беляк Юлія Ігорівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Білоус Ірина Василівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Бріскін Юрій Аркадійович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Випасняк Ігор Петрович – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Вихованець Світлана Василівна – аспірант 1 року навчання кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Галаманжук Леся Людвігівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і методики початкового навчання та дошкільного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Єдинак Геннадій Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури.

Жарська Наталія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач Львівського державного університету фізичної культури.

Ібрагімов Михайло Михайлович – кандидат філософських наук, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін НУФВСУ.

Клюс Олена Анатоліївна – викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Коцан Ігор Ярославович – доктор біологічних наук, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, завідувач кафедри фізіології людини і тварин.

Кубович Оксана Валеріївна – викладач кафедри фізичної реабілітації Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Лещак Олександр Миколайович – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Лотюк Юрій Георгійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри інформаційних систем та обчислювальних методів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Луцький Василь Ярославович – аспірант 3 року навчання кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Луцький Ярослав Васильович – кандидат історичних наук, доцент.

Маланюк Любомир Богданович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Олійник Юрій Омелянович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання Івано-Франківського національного медичного університету.

Пірус Ольга Анатоліївна – викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання.

Пітин Мар'ян Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Попель Сергій Любомирович – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Поташнюк Ірина Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'ячука.

Презлята Ганна Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Римик Роман Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Случик Віктор Миколайович – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології та екології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Таран Лілія Кирилівна – м/с СРСР, викладач вищої категорії, методист Івано-Франківського коледжу фізичного виховання.

Тодер Юрій Юрійович – м/с СРСР з гімнастики.

Філюк Світлана Михайлівна – кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму і краєзнавства Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Файчак Роман Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Хананаєв Леонід Іванович – доктор медичних наук, професор, Івано-Франківський коледж фізичного виховання.

Шикеринець Василь Васильович – кандидат наук з державного управління, доцент кафедри туризму і краєзнавства Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Шумелда Орест Євстахійович – викладач вищої категорії, методист Івано-Франківського коледжу фізичного виховання.

Lenka Tlučáková, PhD. student, University of Prešov in Prešov, Faculty of sport, Department of Sport Humanistic and Kinanthropology (address: 17 novembra n. 13, 081 16, Prešov), Slovakia (tlucak@unipo.sk).

Róbert Kandrác, PhD., University of Prešov in Prešov, Faculty of sport, Department of Sport Humanistic and Kinanthropology (address: 17 novembra n. 13, 081 16, Prešov), Slovakia (kandrac@unipo.sk).

Ján Junger, PaedDr., prof., PhD., University of Prešov in Prešov, Faculty of sport, Department of Sport Humanistic and Kinanthropology (address: 17 novembra n. 13, 081 16, Prešov), Slovakia (junger@unipo.sk).

ЗМІСТ

ВАЛЕОЛОГІЯ

<i>Ярослав Остафійчук, Ганна Презлята, Богдан Мицкан.</i> Валеологічна компонента навчальних програм у медичних закладах освіти.....	3
--	---

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<i>Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна, Богдан Мицкан.</i> Спадкоємність давньогрецьких олімпійських ідей у сучасному суспільстві.....	7
<i>Ярослав Луцький, Василь Луцький.</i> Туристично-краєзнавча робота в моло- дшежних товариствах у міжвоєнний період.....	12

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

<i>Любомир Маланюк, Роман Римик.</i> Кореляційні зв'язки показників кардіореспіраторної системи з фізичною працездатністю студентів залежно від спортивної спеціалізації.....	19
<i>Сергій Попель, Віктор Случик, Роман Файчак, Ярослав Остафійчук, Богдан Лісовський.</i> Цитологічні ефекти фізичного навантаження в студентів з різним рівнем тренуваності.....	23

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

<i>Ірина Поташинюк, Юрій Лотюк, Оксана Кубович, Богдан Мицкан, Ігор Випасняк.</i> Рейтинг категорії “здоров'я” в системі ціннісних орієнтації студентів.....	29
<i>Ольга Пірус.</i> Ефективність інтерактивних методів навчання під час викладання дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики” у спеціальних закладах освіти I–II рівня акредитації.....	39

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<i>Олена Клюс, Геннадій Єдинак, Ігор Коцан, Леся Галаманжук.</i> Психофізичний стан дітей молодшого шкільного віку як педагогічна проблема.....	48
---	----

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

<i>Михайло Ібрагімов.</i> Філософія спорту в концепті української світоглядно-кордоцентричної традиції.....	55
<i>Василь Шикеринець.</i> Організаційно-правові засади державного регулювання професійної підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.....	63
<i>Світлана Філюк.</i> Використання природних туристських ресурсів Івано-Франківської області в рекреаційному туризмі.....	67
<i>Юлія Беляк.</i> Ідеологічна і технологічна складові оздоровчого фітнесу.....	74
<i>Олена Тлучакова, Роберт Кондрач, Іван Юнгер, Юрій Олійник, Богдан Мицкан.</i> Функціональний і фізичний стан жінок 60–74 років.....	85

СПОРТ

<i>Андрій Базілевський.</i> Вікові особливості формування тактичного мислення юних баскетболістів під час виконання захисних дій.....	92
<i>Олександр Лучко, Ольга Альнікіна.</i> Травматизм у спортивних єдиноборствах....	96

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Геннадій Єдинак, Богдан Мицкан, Ярослав Остафійчук.</i> Ефективність експериментального змісту рухової діяльності учнів із церебральним паралічем у процесі фізичного виховання в спеціальних професійно-освітніх навчальних закладах.....	102
<i>Ірина Білоус.</i> Моторний розвиток дітей молодшого шкільного віку із церебральними паралічами.....	108
<i>Світлана Вихованець.</i> Порушення постави в підлітків із вадами зору й слуху....	115
<i>Наталія Жарська.</i> Обґрунтування рівнів реагування й відновлення серцево-судинної та вегетативної нервової систем у процесі фізичної реабілітації осіб з ішемічною хворобою серця.....	118
<i>Олександр Лецак, Ігор Випасняк, Богдан Лісовський.</i> Вплив рекреаційно-оздоровчих заходів в умовах літнього дитячого закладу на морфофункціональний стан дітей 8–10 років.....	124

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

<i>Леонід Хананаєв, Орест Шумелда, Ліліана Таран, Юрій Тодер.</i> Віктор Чукарін (до 90-річчя від дня народження).....	132
Відомості про авторів	137

CONTENTS

VALEOLOGY

- Jaroslav Ostafiychuk, Anna Prezliata, Bogdan Mytskan.* Valeological component of educational programs in medical schools..... 3

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

- Yuriy Briskin, Marian Pityn, Olga Zadorozhna, Bogdan Mytskan.* Succession of the ancient Greek Olympic ideas in modern society..... 7
- Jaroslav Lutskyi, Vasyl Lutskyi.* Tourist regional activity in youth fire-sporting organizations in the interwar period..... 12

BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

- Liubomyr Malaniuk, Roman Rymyk.* Correlated connections of the indices of cardiorespiratory system with physical performance of students depending on sport specialization..... 19
- Sergiy Popel, Victor Sluchyuk, Roman Faychak, Jaroslav Ostafiychuk, Bogdan Lisovsky.* Cytological effects of physical activity of students with different levels of training..... 23

METHODOLOGY AND MENEDEGMENT IN PHYSICAL CULTURE

- Iryna Potashniuk, Yuriy Lotiuk, Oksana Kubovych, Bogdan Mytskan, Igor Vypasnjak.* Rating category “helth” in the system of valued orientations of students..... 29
- Olga Pirus.* Effectiveness of interactive teaching methods in teaching “Theory and Methodology of Athletics” in special educational institutions of I–II levels of accreditation..... 39

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

- Olena Klius, Gennadiy Yedynak, Igor Kotsan, Lesya Halamanzhuk.* Psychophysical state of junior schoolchildren as a pedagogical problem..... 48

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

- Mychaylo Ibragimov.* Philosophy of Sports in the concept of Ukrainian outlook and cordocentric tradition..... 55
- Vasyl Shykerynets.* Organizational and legal principles of state regulation of professional training with sports and health tourism..... 63
- Svitlana Filiuk.* Use of natural tourist resources of Ivano-Frankivsk region in recreational tourism..... 67
- Julia Beliak.* Ideological and technological components of health fitness..... 74
- Olena Thuchakova, Robert Kondrach, Ivan Yunger, Yuriy Oliynyk, Bogdan Mytskan.* Functional and physical state of women at the age of 60–74 years..... 85

SPORT

- Andriy Bazilevsky.* The age peculiarities of forming tactical thinking of basketball players while playing in defence..... 92
- Oleksandr Luchko, Olga Alnikina.* Traumatism in combat sports..... 96

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

<i>Gennadiy Yedynak, Bogdan Mytskan, Yaroslav Ostafiychuk. Efficiency of the experimental content of motor activity of pupils with cerebral palsy in the process of physical education in the special professionally-educational establishments.....</i>	102
<i>Iryna Bilous. Motor development of primary schoolchildren with cerebral palsy.....</i>	108
<i>Svitlana Vykhoivanets. Incorrect posture of adolescents with impaired vision and hearing.....</i>	115
<i>Nataliya Zharska. Grounding of reaction and recreation levels of cardiovascular and vegetative nervous system during physical rehabilitation of patients with ischemic heart disease.....</i>	118
<i>Oleksandr Leschak, Igor Vypasnjak, Bogdan Lisovsky. Impact of recreational activities in a summer health camp on morpho-functional state of 8–10 years old children.....</i>	124

SHORT REPORTS

<i>Leonid Hananaiev, Orest Shumelda, Liliana Taran, Yuriy Toder. Victor Chukarin (90th anniversary of birth).....</i>	132
Information about authors.....	137

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура

1. Обсяг оригінальної статті – 6–12 сторінок тексту, оглядових – до 12 сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.

2. Статті подаються у форматі Microsoft Word. Назва файла латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.

3. Текст статті має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman Cyr”, кегль 14. Поля: верхнє, нижнє, ліве – 2,5 см, праве – 1,5 см (30 рядків по 60–64 символи).

4. Рисунки потрібно подавати в окремих файлах у форматі *.jpg, *.tif, *.eps, Corel Draw або Adobe Photo Shop.

5. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію й бути побудованими за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation. Статті, що містять значну кількість формул, подаються у форматі LaTeX.

6. Текст статті має бути оформлений відповідно до постанови ВАК №7-05/1 від 15 січня 2003 року “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (див. Бюлетень ВАК України. 2003. №1).

Статті пишуться за схемою:

- УДК і ББК (у лівому верхньому куті аркуша);
- автор(и) ім'я, прізвище – жирним шрифтом, курсивом у правому куті;
- назва статті (заголовними буквами жирним шрифтом);
- резюме й ключові слова (українською, російською та англійською мовами);
- постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття;
- методи та організація дослідження;
- виклад основного матеріалу дослідження;
- висновки(ки) з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі;
- список використаних джерел.

7. Стаття повинна бути написана українською мовою, вчитана й підписана автором(ами).

8. У цілому до статті у “Віснику Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура” необхідно подати дві рецензії провідних учених у даній галузі, а також рекомендацію кафедри (лабораторії), де працює автор.

9. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямкам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей: 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт, 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 24.00.03 – Фізична реабілітація, 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура та основи здоров'я) (див. Бюлетень ВАК України. 2005. № 9).

10. Статті надсилати за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу.

Вартість послуг за видання однієї сторінки – 15 грн. Гроші перераховувати поштовим переказом: Прикарпатський університет, ВДВ ЦІТ, р/р 35220001000005; код банку 836014; код одержувача 02125266 “За публікацію статей іногородніх авторів у “Віснику Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”. Квитанцію про оплату обов'язково потрібно надіслати разом зі статтею.

Статті, надіслані з недотриманням вимог, редакційна колегія не розглядає.

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 14
2011

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Літературний редактор *Руслана БОДНАР*
Комп'ютерна правка і верстка *Оксана КЛИМЕНКО*
Коректор *Надія ВЕБЕР*

Друкується українською мовою
Ресстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 30.11.2011. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 16,75.
Тираж 100 пр. Зам. № 29.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 71-56-22
E-mail: vdvcit@pu.if.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.