

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 20**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет ім. В. Стефаника
2014

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).
Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 12601–1485Р від 18.05.2007 р.
Журнал відображається в базі даних:
IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського

В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)
В.А. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.
С.М. Возняк	д-р філос. наук, проф.
А.В. Загороднюк	д-р фіз.-мат. наук, проф.
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, проф., академік АПН України
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.
Н.В. Лисенко	д-р пед. наук, проф.
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., член-кор. НАН України
Д.М. Фреїк	д-р хім. наук, проф.
І.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.

Редакційна колегія

Б.М. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)
З.В. Дума	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.
С. Заборняк (Польща)	д-р габілітований з фіз. культури, проф.
В. Чорний (Польща)	д-р габілітований з фіз. культури, проф.
Дангбаї Гомрі (Кассар-Саїд, Туніс)	д-р філос., 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.
О.М. Худолій	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
О.А. Томенко	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. 2014. Вип. 20. 196 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. 2014. Issue 20. 196 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.

УДК 74.580.055.5
ББК378.1:613

Ярослав Остафійчук, Ганна Презлята,
Павло Островський, Богдан Мицкан

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дослідження присвячено проблемі формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів. Здійснено аналіз стану досліджуваної проблеми в теорії і практиці валеологічної освіти та фізичного виховання студентської молоді, з'ясовано суть понять “валеологічна компетенція” і “валеологічна компетентність”, визначено її компоненти, критерії та показники рівнів сформованості.

Розроблено, обґрунтовано та представлено в моделі технологію формування валеологічних компетенцій на засадах міжпредметної інтеграції, яка містить програму, етапи її реалізації (інформаційно-змістовий, моделювальний, діяльнісний), засоби, форми, принципи, методи й методичні прийоми, результати сформованості валеологічних компетенцій. Доведено, що впровадження технології формування валеологічних компетенцій у процес фізичного виховання студентів медичних коледжів сприяє підвищенню показників когнітивного (теоретичних знань, практичних умінь), особистісно-ціннісного (міжособистісних стосунків, ставлення до фізичної культури) та поведінкового (отримання здорового способу життя) компонентів, забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

Ключові слова: валеологічна компетенція, компетентність, здоровий спосіб життя, міжпредметна інтеграція, фізичне виховання.

Исследование посвящено проблеме формирования валеологических компетенций студентов медицинских колледжей. Осуществлен анализ состояния исследуемой проблемы в теории и практике валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи, определена суть понятий “валеологическая компетенция” и “валеологическая компетентность”, определены ее компоненты, критерии и показатели уровня сформированности.

Разработана, обоснована и представлена в модели технология формирования валеологических компетенций на основе межпредметной интеграции, которая содержит программу, этапы ее реализации (информационно-содержательный, моделировочный, деятельностный), средства, формы, принципы, методы и методические приемы, результаты сформированности валеологических компетенций. Доказано, что внедрение технологии формирования валеологических компетенций в процесс физического воспитания студентов медицинских колледжей способствует повышению показателей когнитивного (теоретических знаний, практических умений), личностно-ценностного (межличностных отношений, отношение к физической культуре) и поведенческого (соблюдение здорового образа жизни) компонентов, обеспечивает повышение уровня физической подготовленности и соматического здоровья.

Ключевые слова: валеологическая компетенция, компетентность, здоровый образ жизни, межпредметная интеграция, физическое воспитание.

Researches deals with the problem of medical college students' development of valeological competencies. The state of the problem under study in the theory and practice of valeological upbringing and physical education has been analyzed; essence of the concept “valeological competency” has been developed; components, criteria and development scores of valeological competency have been detected.

It has been developed, substantiated and simulated methods of development of valeological competences on the basis of intersubject integration containing the programme, its implementation phases (information and content-related, simulating, pragmatic), means, forms, principles, methods and methodical practice, and results of valeological competencies development. It has been proved that introduction of the valeological competences methods into the process of physical education of medical college students contributes to the increase of indices of cognitive (theoretic knowledge, working knowledge), personal-value (interpersonal relationships, attitude towards the physical culture) and behavioural (healthy life style) components, and provides the physical fitness increase and somatic health improvement.

Key words: valeologic competency, competence, healthy life style, intersubject integration, physical education.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Актуальність здоров'язбережної проблеми в умовах сьогодення зумовлюється вимогами основних концептуальних положень нормативно-правових та інструктивно-директивних документів національної системи освіти. При цьому важлива роль відводиться як фізичному, так і валеологічному вихованню особистості (Г.Л. Апанасенко, 2005; О.І. Шиян, 2012; Г.В. Презлята, 2013).

Сьогодні викликають стурбованість дослідження вчених (Г.В. Власов, 2012), які вказують на несформованість у студентів медичних освітніх закладів мотивації на тривале здорове життя; низький рівень валеологічних знань (Ostafijczuk J., 2008); відсутність переконань щодо необхідності дотримання здорового способу життя (Л.А. Хохлова, 2014); нездатність обмежити та оцінити вплив руйнівних чинників на здоров'я людини й генофонд майбутніх поколінь (М.В. Дутчак, 2009).

Залишаються недостатньо вивченими у валеологічній підготовці студентської молоді питання формування теоретичних знань, практичних умінь і навичок та їх використання в повсякденному житті (Я.Ф. Остафійчук, 2013). Це зумовлює нагальну потребу валеологічної підготовки студентів медичних закладів не тільки у професійному відношенні, а й у формуванні їхніх особистостей як пропагандистів валеологічної культури серед різних верств населення.

Таким чином, беручи до уваги високі оздоровчі можливості фізичного виховання, його валеологічну спрямованість (Н.О. Земська, 2012), наявність суперечностей між соціальним замовленням на збереження й зміцнення здоров'я молоді й недостатніми їхніми зусиллями (В.А. Березовський, 2010), об'єктивні потреби сучасного суспільства в медичних працівниках, здатних кваліфіковано здійснювати валеологічну діяльність серед різних верств населення, та низький рівень базової валеологічної підготовки студентів медичних коледжів (навчальний план не передбачає дисципліни "Валеологія") об'єктивна необхідність валеологічної підготовки медичних працівників середньої ланки й недостатня розробка теоретичних аспектів розв'язання цієї проблеми зумовили вдатися до розробки програми формування валеологічних компетенцій студентів-медиків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й практично перевірити ефективність технології формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання.

Методи досліджень. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз (узагальнення нормативно-директивних документів, даних наукової та методичної літератури, вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення актуальності питань (синтез і моделювання); емпіричні: (спостереження, бесіди, анкетування); психолого-педагогічні (вивчення стану міжособистісних стосунків та ставлення студентів до фізичного виховання і спорту); біологічні (оцінювання рівня соматичного здоров'я, прогнозування тривалості життя); тестування (визначення рівня фізичної підготовленості); педагогічний експеримент; методи математичної статистики (метод середніх величин, вибірковий, порівняльний і кореляційний аналізи).

У експерименті взяли участь 440 студентів 15–18 років Івано-Франківського базового медичного коледжу, медичного коледжу Державного вищого навчального закладу "Івано-Франківський національний медичний університет" та Коломийського медичного коледжу імені Івана Франка (154 – першого курсу; 145 – другого і 141 – третього курсів).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатувального експерименту виявили, що 89,7% студенток мають низький і нижчий за середній рівні соматичного здоров'я, середній – 9,0% респондентів і 13,0% – вищий за середній. Осіб

із високим рівнем фізичного здоров'я серед досліджуваного контингенту не було виявлено.

За рівнем ставлення студенток медичних коледжів до фізичної культури на всіх трьох курсах домінує критичний рівень (80,5% на першому курсі; 77,2% на другому курсі; 76,6% на третьому курсі), а оцінка міжособистісних стосунків суб'єктів навчально-виховного процесу свідчить про тенденцію до їх погіршення: з першого (22,1%) по третій (14,2%) курси достовірно зменшується їхня кількість із високим рівнем ($p < 0,05$).

За результатами дослідження доведено, що 22,27% студенток мали мінімальний рівень фізичної підготовленості, задовільний – 64,32%, добрий та дуже добрий рівні визначилися в 11,59% та 1,82% респондентів. У жодної із студенток не виявлено високого і значного рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, у результаті констатувального експерименту була доведена потреба в удосконаленні валеологічної компетентності студентів медичних коледжів, що зумовлює пошук шляхів і способів вирішення цієї проблеми.

У четвертому розділі “Експериментальне обґрунтування ефективності технології формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання з позиції інтеграційного підходу” висвітлено основні складові технології, подано результати оцінювання її ефективності та взаємозв'язки компонентів, що проявлялися між рівнем валеологічної підготовленості студентів медичних коледжів, інтегральними показниками фізичного здоров'я та значеннями здоров'я-збережних складових їхнього способу життя.

На основі аналізу наукової та методичної літератури, навчальних планів, 12 робочих програм із різних дисциплін для виявлення однотипних елементів, з якими можлива інтеграція, а також результатів констатувального експерименту, власних спостережень була розроблена структурно-логічна модель формування валеологічних компетенцій з позиції інтеграційного підходу, в основу якої покладено методологічний підхід, який було реалізовано через сукупність взаємозв'язаних компонентів (зміст, етапи його реалізації, засоби, форми, принципи, методи й методичні прийоми, результати діяльності) (рис. 1).

Змістову частину технології, представленої в нашій моделі, забезпечувала “Інтеграційна програма валеологічної освіти в медичних коледжах”, яка складалася із двох інтеграційно-змістових частин: загальних і базових валеологічних компетенцій.

Інтеграційно-змістовий компонент загальних валеологічних компетенцій упроваджено в навчально-виховний процес студентів медичних коледжів через фахові навчальні дисципліни, а фізична культура доповнювала знання з близьких за змістом навчальних тем.

Базові валеологічні компетенції сформовано відповідно до розробленого навчально-тематичного плану корекції фізичного виховання студентів медичних коледжів, зміст якого було впроваджено трьома етапами: інформаційно-змістовий (60 год); моделювальний (22 год); діяльнісний (290 год), що загалом становило 372 год.

У процесі реалізації інформаційно-змістового етапу впровадження інтегративної програми валеологічної освіти студентів у процесі фізичного виховання поглиблено теоретичні знання з базових валеологічних компетенцій. При цьому використано колективні й індивідуальні форми роботи, а саме: словесні – міні-лекції, валеологічні читання; розповіді, співбесіди, пояснення, обговорення, порівняння; наочні – відео-

матеріали, презентації концептуальних карт, схем, таблиць; інтерактивні – “Мозковий штурм”, рольові ігри; диспути; само- і взаємодіагностика.

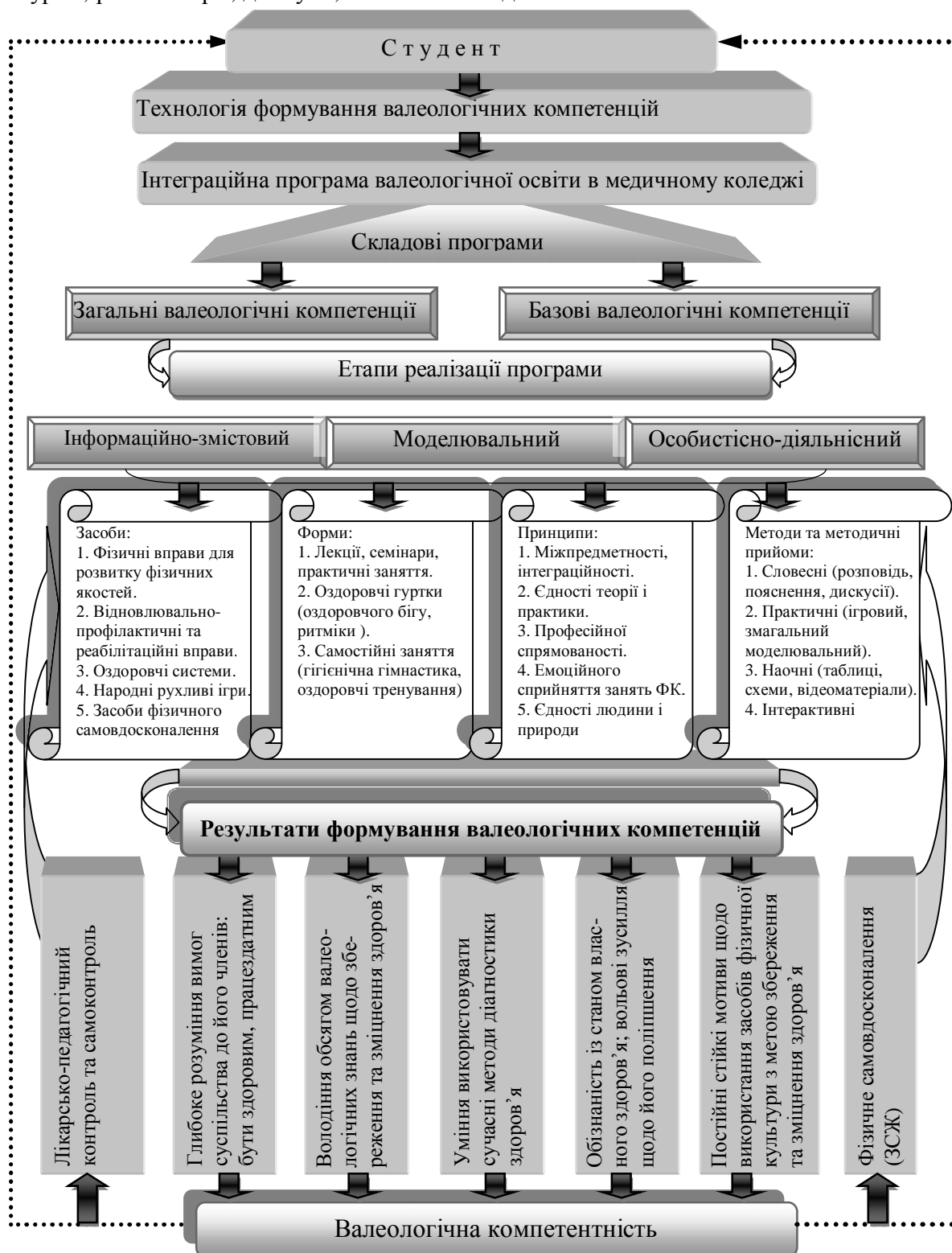


Рис. 1. Структурно-логічна модель формування валеологічних компетенцій з позиції інтегративного підходу

Моделювальний етап передбачав використання студентами теоретичних знань, практичних умінь і навичок, біологічних, гуманітарних дисциплін та фізичної культури під час розробки комплексів ранкової та виробничої гімнастики, оздоровчих хвилин, пауз, комплексів реабілітаційних вправ, укладання особистісних програм фізичного самовдосконалення. Цей етап мав творчий характер, заняття проводили у формі тренінгів із широким використанням активних методів навчання, зокрема диспутів, діагностичних методик; захисту авторських оздоровчих моделей; захисту валеоматеріалів; студентського портфоліо, рефератів.

Діяльнісний етап передбачав оптимізацію самостійної роботи студентів, що виражалася в підготовці до проблемних конференцій; написанні рефератів за тематикою, передбаченою інтеграційною програмою валеологічної освіти; укладанні матеріалів методичного валеопортфелю; участі в оздоровчих гуртках, спортивних секціях (2 рази на тиждень по 1,5–2 год.) – 140 год. упродовж року; фізичному самовдосконаленні за розробленою програмою виконання ранкової гігієнічної гімнастики з оздоровчим загартуванням та фізичними вправами за системою М. Амосова (по 30 хв щоденно) – 150 год. на рік.

Ефективність інтеграційної програми валеологічної освіти студентів медичних коледжів та технології її реалізації відповідно до розробленої структурно-логічної моделі перевірено шляхом повторного оцінювання рівня сформованості когнітивного, особистісно-ціннісного та поведінкового компонентів.

Когнітивний компонент було спрямовано на усвідомлення розуміння студентами вимог суспільства до його членів щодо збереження здоров'я, забезпечення працездатного довголіття та їхнього позитивного, активного налаштування на здоровий спосіб життя. Цьому сприяло використання групових та індивідуальних бесід, в яких обґрунтовувалася важливість вивчення інтеграційних тематичних модулів, формувалися мотиви щодо зміцнення власного здоров'я з опорою на засоби фізичної культури.

У студентів КГ спостерігалась тенденція до погіршення цих показників порівняно з вихідними на 9,0% від кількості опитаних із недопустимим рівнем. Це, на наш погляд, зумовлено низькою ефективністю технології валеологічної освіти, яку застосовували у цій групі.

Загальне оцінювання рівня сформованості когнітивного компонента в обстежених студентів медичних коледжів засвідчило, що в ЕГ достовірно збільшилася (на 13,5%) кількість студентів із високим рівнем та на 21,2% – із достатнім рівнем (рис. 2) ($\chi^2 = 16,31$; $p < 0,05$). Таку динаміку в показниках забезпечено шляхом реалізації навчально-тематичного плану корекції фізичного виховання студентів медичних коледжів у контексті “Інтеграційної програми валеологічної освіти”, що давало можливість студентам ознайомитися із генетичними чинниками, результатами тестування, внести відповідні корективи у власний спосіб життя і зменшити ризики для власного здоров'я.

Особистісно-ціннісний компонент забезпечував формування позитивного ставлення до засобів фізичної культури, усвідомлення впливу міжособистісних стосунків на стан власного здоров'я та здоров'я людей, які їх оточують. Це сприяло зростанню в показниках сформованості міжособистісних стосунків у ЕГ: на 17,3% порівняно з такими до експерименту зросла кількість респондентів із високим рівнем їхньої сформованості та на 1,9% зменшилася із достатнім, на 13,5% – із критичним рівнями; студентів із недопустимим рівнем в ЕГ після експерименту не спостерігалось ($\chi^2 = 12,02$; $p < 0,05$).

Також на 46,1% зросла кількість студентів ЕГ, які у вільний час почали займатися фізичними вправами, 21,2% респондентів переконані, що ці заняття поліпшують їхнє

самопочуття ($\chi^2 = 15,69$; $p < 0,05$). Разом із цим на 36,5% зросла кількість тих, які виконують ранкову гімнастику; на 23,1% – тих, які займаються фізичним самовдосконаленням; на 25,0% – тих, які використовують загартувальні процедури ($\chi^2 = 24,07$; $p < 0,05$).

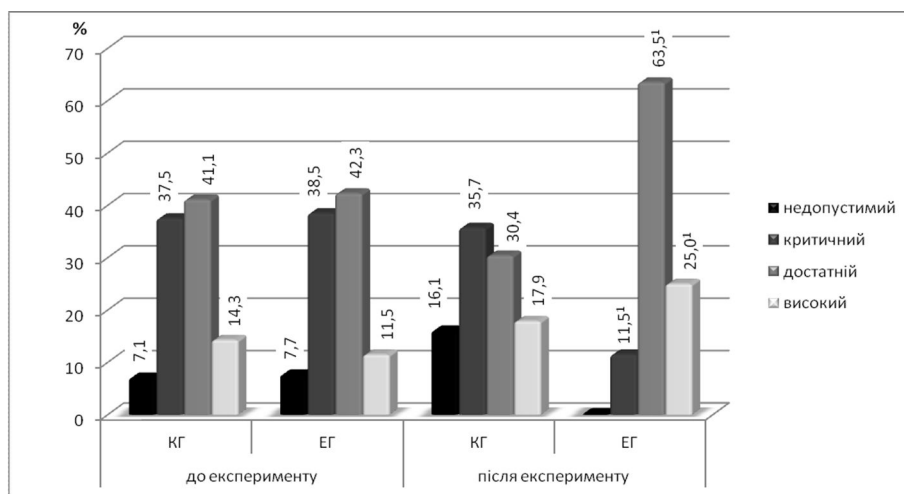


Рис. 2. Динаміка рівнів сформованості когнітивного компонента готовності студенток медичних коледжів щодо дотримання здорового способу життя до та після експерименту

Аналіз загальних показників сформованості особистісно-ціннісного компонента засвідчує позитивний вплив експериментальної програми та технології її впровадження у фізичне виховання студентів ЕГ медичних коледжів (рис. 3).

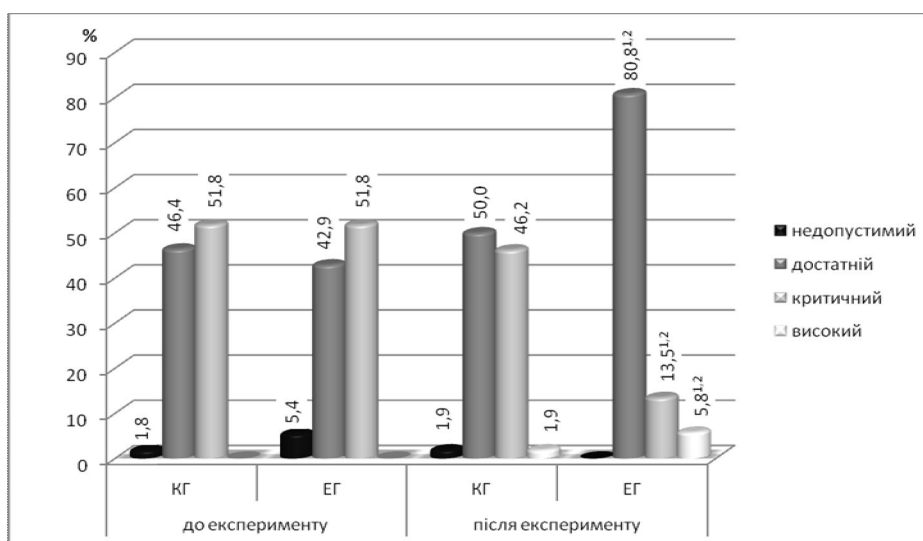


Рис. 3. Динаміка розподілу студентів медичних коледжів за рівнем сформованості особистісно-ціннісного компонента:
1 – достовірні відмінності у станах ЕГ до та після експерименту;
2 – достовірні відмінності у станах КГ і ЕГ після експерименту ($p < 0,05$)

Так, після експерименту в ЕГ на 5,8% зросла кількість респондентів із високим та на 37,9% із достатнім рівнями сформованості особистісно-ціннісного компонента ($\chi^2 = 14,09$; $p < 0,05$).

Поведінковий компонент передбачав реалізацію здобутих валеологічних знань, умінь і практичних навичок у власній здоров'яформувальній діяльності – дотримання

здорового способу життя: участь в оздоровчих гуртках, спортивних секціях (за інтересом), фізичне самовдосконалення (ранкова гігієнічна гімнастика в поєднанні із засобами загартування, фізичні вправи за методикою М. Амосова в поєднанні із 12-хвилинним бігом за К. Купером), систематичний лікарсько-педагогічний контроль, самоконтроль, участь в оздоровчих заходах коледжу, ведення щоденника здоров'я, укладання методичного портфолію. Це забезпечувало позитивну динаміку в показниках поведінкової компоненти (рис. 4).

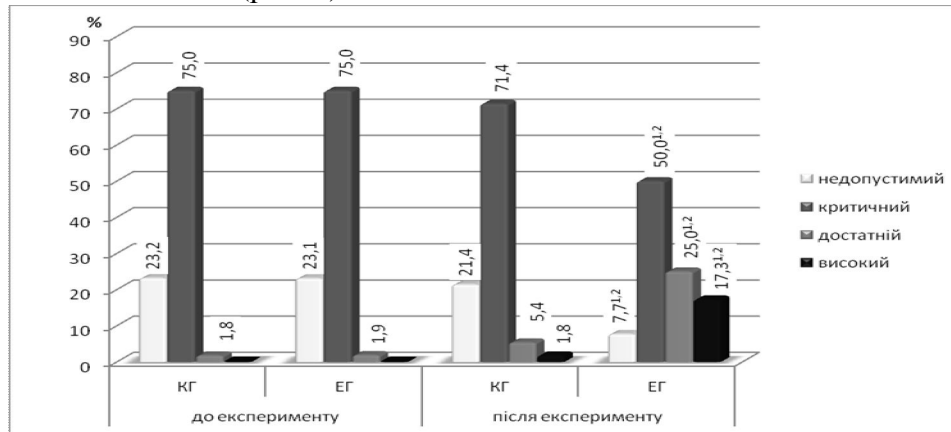


Рис. 4. Динаміка розподілу студенток медичного коледжу за рівнем сформованості поведінкового компонента готовності щодо дотримання здорового способу життя: 1 – достовірні відмінності у станах ЕГ до та після експерименту; 2 – достовірні відмінності у станах КГ і ЕГ після експерименту

Так, високого рівня сформованості поведінкового компонента досягли 9 студентів (17,31%), на низькому рівні залишилося 4 (7,69%) з 12 (23,08%) до експерименту.

У студенток ЕГ суттєво поліпилися показники фізичної підготовленості. У цілому мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 7,69% студенток порівняно з 23,08% до експерименту, задовільний – 21,15% порівняно з 63,46%, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 28,85% та 25,00%, тоді як до експерименту ці частки були достовірно нижчими – 11,59% та 1,82% відповідно.

Слід зазначити, що у 13,46% та 3,85% студенток виявлено високий і значний рівні фізичної підготовленості, чого не спостерігалось до експерименту ($\chi^2 = 40,33$; $p < 0,001$).

Аналіз динаміки рівнів фізичної підготовленості студенток КГ виявив незначне зростання рівня фізичної підготовленості. Порівняння результатів тестування фізичної підготовленості студенток ЕГ і КГ після експерименту виявило також достовірні відмінності в їх рівнях ($\chi^2 = 26,07$; $p < 0,01$).

Висновки

1. У результаті аналізу наукової та методичної літератури, навчальних планів, дванадцяти програм із професійно орієнтованих і загальноосвітніх дисциплін та фізичної культури для студентів медичних коледжів було визначено змістові міжпредметно-інтеграційні зв'язки, на основі яких розроблено навчально-методичне забезпечення (інтеграційну програму, навчально-тематичний план корекції фізичної культури), технологію його реалізації згідно зі структурно-логічною моделлю, що сприяло підвищенню показників сформованості усіх компонентів (когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінкового) валеологічної компетентності.

2. В умовах констатувального експерименту виявлено, що значна частина студентів демонструвала досить низький рівень валеологічної компетентності, зокрема лише 45,5%

обізнані із засобами зміцнення здоров'я; 62,7% – з гігієнічними основами раціонального харчування; 79,3% – зі шляхами прогнозування здоров'я; 49,8% – сучасними засобами занять рекреаційними видами спорту; 63,0% – методами пропаганди рекреаційно-оздоровчих заходів; 62,3% – діагностичними методиками; 54,8% – прийомами валеометрії; 75,0% – оздоровчими програмами й реабілітаційно-профілактичними засобами; 50,4% – шляхами проведення наукових досліджень із питань валеології.

Лише 25,8% займаються в спортивних секціях; 14,3% першокурсників, 15,2% студентів другого і 14,9% третього курсів вказали на відсутність можливостей через фінансову спроможність; 10,8% – вказали на поганий стан здоров'я. На всіх курсах домінує критичний рівень (80,5% – перший курс; 77,2% – другий; 76,6% – третій) у ставленні до занять фізичною культурою.

Значна частина студенток (89,7%) перших – третіх курсів мали низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, середній – 9,0% дівчат і лише 13,0% – вищий за середній. Осіб із високим рівнем фізичного здоров'я не виявлено. Серед студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я, відповідно до шкали ВООЗ, у 21,7% виявлено ожиріння та надлишкову масу тіла; у 59,8% – знижену масу тіла і тільки у 18,5% – масу тіла в межах норми.

3. Розроблена технологія формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання забезпечила позитивні зміни в таких показниках:

- когнітивний компонент у ЕГ – на 13,5% збільшилася кількість студентів із високим і на 21,2% із достатнім рівнями валеологічної обізнаності, відповідно зменшилася на 7,0% кількість тих, які відповідають критичному і на 7,7% – недопустимому рівням;
- особистісно-ціннісний компонент – високий рівень мали 5,8% опитаних ЕГ та 80,8% – достатній, порівняно з 1,9% і 50,0% у контрольній групі;
- поведінковий компонент – в ЕГ зросла частка студентів із достатнім (на 16,1%) і високим (на 10,8%) рівнями сформованості потреби щодо дотримання здорового способу життя ($\chi^2 = 8,73$; $p < 0,05$) і збільшилася від 26,9 до 48,0% ($\phi = 2,54$; $p < 0,05$) кількість тих, які дотримуються здорового способу життя. У КГ спостерігався регрес у показниках, тобто збільшилася на 5,4% частка студентів із недопустимим і на 1,8% із критичним рівнями цього компонента.

4. Позитивних змін в ЕГ зазнали показники фізичної підготовленості студентів: мінімальний рівень виявлено в 7,69% після експерименту порівняно з 23,08% до експерименту; задовільний – 21,15% порівняно з 63,46% респондентів. У 13,46% та 3,85% студенток простежувався високий і значний рівні фізичної підготовленості, чого не було виявлено до експерименту ($\chi^2 = 40,33$; $p < 0,001$).

б. Виявлено, що між якістю валеологічної підготовки студентів і рівнем їхнього фізичного здоров'я (рухова активність і функціональний стан) існує досить сильний прямий кореляційний зв'язок, який дорівнює 0,68; між рівнем фізичного здоров'я і поведінковою здоров'язбережною складовою способу життя студентів існує сильний прямий кореляційний взаємозв'язок ($r = 0,75$), між рівнем здоров'я та показниками якості життя зв'язок слабший ($r = 0,42$), ще слабший взаємозв'язок виявлено між здоров'язбережною поведінкою (стилем життя) і якістю життєдіяльності студентів ($r = 0,33$).

Коефіцієнт детермінації ($D = 62,41\%$) свідчить про те, що рівень фізичного здоров'я студентів на 62,41% залежить від їх валеологічної поведінки та якісних критеріїв способу життя.

Подальші дослідження можуть спрямовуватися на формування особистісної валеологічної культури студентів у процесі фізичного виховання; упровадження інтегративного компонента в навчальний процес медичних коледжів; розробку та використання інтеграційних технологій валеологічної освіти в навчальному курсі “Фізична культура”; розробку діагностичних технологій комплексного оцінювання валеологічної компетентності з позиції інтеграційного підходу.

1. Апанасенко Г. Л. Валеология против депопуляции: Основы концепции государственной программы / Г. Л. Апанасенко // Здоров'я України. – 2005. – № 10. – С. 57–59.
2. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Г. В. Власов. – Луганськ, 2012. – 20 с.
3. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. С. Гуменний. – Івано-Франківськ, 2012. – 22 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Земська Н. О. Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. О. Земська. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
6. Остафійчук Я. Діагностика стану валеологічної компетентності студентів медичних коледжів / Я. Остафійчук, Г. Презлята, Б. Мицкан // Молодіжний науковий вісник Волинського національного ун-ту імені Лесі Українки. Серія : Фізична культура і спорт. – 2013. – Вип. 12. – С. 32–38.
7. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід : монографія / Г. Презлята. – Івано-Франківськ, 2013. – 483 с.
8. Хохлова Л. А. Підвищення ефективності виконання освітніх та виховних завдань у “Школах сприяння здоров'ю” / Л. А. Хохлова, Б.М. Мицкан, Е. Й. Лапковський // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2013. – Вип. 17. – С. 88–94.
9. Шиян О. І. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / Олена Іллівна Шиян. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2010. – 295 с.
10. Ostafijczuk J. Teoretyczno-metodyczne aspekty kształtowania waleologicznego switopoglądu studentów medycyny / J. Ostafijczuk // Studia z historii i teorii kultury fizycznej. – Rzeszow : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2008. – С. 335–342.

References:

1. Apanasenko G.L. *Zdorovja Ukrainy* [Health Ukraine], 2005, vol. 10, P. 57–59.
2. Vlasov A.V. *Formuvanniya zdorovogo sposobu zhittiya studentiv vischih medichnih navchalnih zakladiv zasobamy fizicnogo vihovanniya* [Health Promotion students in higher education by means of physical education] Abstract. Thesis. Candidate. ped. sciences [Spec.] 13.00.04 “Theory and Methods of Professional Education”, Lugansk, 2012, 20 p.
3. Gumenniy V.S. *Organizaciyno-metodicny osnovy fizicnogo vihovanniya studentiv politehnikh VNZ z urahuvanniyam specyfiky profesijnoi diyalnosti* [Organizational and methodological foundations of physical education students polytechnic university-specific professional activity], Author. Thesis. Candidate. physical sciences. Education and Sports: [spec.] 24.00.02. “Physical culture, physical education of different population groups”, Ivano-Frankivsk, 2012, 22 p.
4. Dutchak M.V. *Sport dliya vsih v Ukrayiny: teoriya ta praktika* [Sport for All in Ukraine: theory and practice], Kiev, Olympic Books, 2009, 279 p.
5. Zemskaya N.A. *Osobistisna kompetentnist studentiv do ozdorovjogo sposobu zhittiya* [Personality competence of students to a healthy lifestyle] Author. Thesis. Candidate. Science of Physics. Education and Sports: [spec.] 24.00.02. “Physical culture, physical education of different population groups”, Ivano-Frankivsk, 2012. – 20 p.
6. Ostafijchuk J. *Molodizhnyi naukoviy visnyk Volinskogo nacionalnogo universytetu imeny Lesi Ukrainky* [Youth Research Bulletin Volyn National Univ Lesya Ukrainian. Series: Physical Culture and Sports], 2013, vol. 12, P. 32–38.
7. Prezlyata G. *Zdoroviy sposib zhittiya: ideyi, poshuky, dosvid: monografija* [Healthy Living: Ideas, quest experience: monograph], Ivano-Frankivsk, 2013, 483 p.

8. Khokhlova L.A. *Visnyk Prikarpat'skogo nacionalnogo universytety inemy Vasilya Stefanyka: seriya fizijna cultura* [Bulletin Prikarpat'sky University. Series: Physical culture], 2013, vol. 17, P. 88–94.
9. Shiyani O.I. *Derzavna osvityniya politika z pitan zabezpechenniya zdorovogo sposobu zhittiya molody: monografiya* [State educational policy to support a healthy lifestyle youth monograph], LA: Lviv State University of Physical Culture, 2010, 295 p.
10. Ostafijczuk J. *Studia z historii i teorii kultury fizycznej*, Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2008, C. 335–342.

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

УДК 613.9:373.2

ББК 75.0

Тетяна Мицкан

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті характерологічні особливості здоров'язберезувальної технології у дітей дошкільного віку. Проаналізовано різні підходи до формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Представлено класифікацію існуючих здоров'язберезувальних технологій. Визначено деякі шляхи та засоби формування здоров'язберезувальних технологій. Запропоновано реалізацію здоров'язберезувальних технологій у дошкільному навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'язберезувальна компетентність, діти дошкільного віку, технологія.

В статье характерологические особенности здоровьесберегающей технологии у детей дошкольного возраста. Проанализированы различные подходы к формированию здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста. Представлена классификация существующих здоровьесберегающих технологий. Определены некоторые пути и средства формирования здоровьесберегающих технологий. Предложена реализация здоровьесберегающих технологий в дошкольном учебном заведении.

Ключевые слова: здоровьесберегающих компетентность, дети дошкольного возраста, технология.

Characterological features of health-improving technologies of preschool children are highlighted in the article. Different approaches to the formation of health-improving competence of preschoolers are analyzed. Classification of existing health-improving technologies is displayed. Some ways and means of formation of health-improving technologies are determined. Realization of health-improving technologies at preschool educational institution is suggested.

Keywords: health-improving competence, preschoolers, technology.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, прагне вести здоровий спосіб життя і формувати його в молодого покоління. Водночас в останні роки спостерігається значне погіршення стану здоров'я дітей. Кількість абсолютно здорових дітей знизилась за останнє десятиріччя з 23% до 15%, збільшилась кількість дітей з хронічними захворюваннями. Біля 20–27% дітей вважаються часто хворючими.

Основними причинами такого стану є погіршення екологічної ситуації, економічні проблеми в країні, падіння рівня життя населення, зниження рівня медичного обслуговування, прискорення темпу життя, збільшення навантаження на дітей тощо. Певне місце посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально-виховного процесу, недостатньою обізнаністю дітей з особливостями дотримання здорового способу життя. Педагоги недостатньо володіють системою теоретичних знань та практичних умінь щодо організації здоров'язбереження в педагогічному процесі та формування у дітей здоров'язберезувальної компетентності. Тому так гостро постають питання створення

здоров'язберігаючого простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більше часу, та сім'ї, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей. Виокремлені завдання будуть вирішені завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій в освітньо-виховний процес ДНЗ.

Аналіз літератури (валеологічної, психолого-педагогічної спрямованості) свідчить про те, що проблемами впровадження здоров'язбережувальних технологій, виховання здорового способу життя цікавилось багато науковців. У роботах І. Брехман, М. Гончаренко, В. Горашук висвітлені питання формування культури здорового способу життя. Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрющенко, О. Іванашко, Н. Левінець.

Мета дослідження – проаналізувати наукові погляди на поняття “здоров'язбережувальні технології”, визначити технології, які варто використовувати для дошкільників.

Методи дослідження. У ході дослідження здійснювали: аналіз та узагальнення аналіз науково-методичних джерел за темою дослідження; системний аналіз та порівняння.

Результати дослідження. Сьогодні медицина невзможі вирішити проблему погіршення здоров'я, тому виникає питання проведення превентивної роботи, формування усвідомленого ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Пропедевтична робота в даному напрямі лягає на плечі педагогів, і починати її потрібно вже в дошкільному віці. Проблема навчання збереженню і зміцненню здоров'я є надзвичайно актуальною з огляду на те, що:

1. Існує низький рівень мотивації на збереження і зміцнення здоров'я. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Народжуючись здоровою, вона не усвідомлює цінність здоров'я до тих пір, доки не виникнуть якісь проблеми. Отримавши полегшення від лікаря, людина переконує себе у залежності свого здоров'я від медицини, знімає з себе відповідальність, перестає працювати над собою.

2. Має місце “заговорювання” проблем здоров'я: обговорюючи якусь проблему, людина знімає внутрішню напругу. Реальна діяльність щодо вирішення складної проблеми підміняється розмовами, роздумами на цю тему.

3. Звужується поняття “здоров'я”. Існує біля 300 визначень даного поняття. В Статуті ВООЗ: “здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад” [1].

Більшість педагогів розглядають здоров'я з точки зору фізичної складової, не беручи до уваги соціально-психологічну і моральну. Важливо розглядати здоров'я як багатогранне поняття, що включає фізичний, соціально-психологічний і моральний аспект.

Дошкільний вік вважається найбільш важливим періодом у процесі формування особистості дитини. У цьому віці найбільш інтенсивно розвиваються різні здібності, формуються моральні якості, риси характеру. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного участі дитини в різних формах рухової активності, що у свою чергу створює умови для активного формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних здібностей дошкільника. Саме тому використання в роботі ДНЗ здоров'язбережувальних технологій може підвищити результативність навчально-виховного

процесу, сформує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Важливим аспектом діяльності педагогів ДНЗ є різнобічний і гармонійний розвиток дітей, створення умов для збереження, зміцнення і відновлення їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. Всі види діяльності дітей у ДНЗ мають бути "валеологічно обґрунтованими, тобто побудованими з урахуванням базових потреб дошкільників: потреби у саморозвитку, грі, наслідуванні, набутті досвіду" [4, с.9]. Одним із засобів вирішення даної проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій.

Єдиного визначення поняття "здоров'язбережувальна технологія" не існує, хоча останнім часом дане поняття широко використовується. Так, Л. Тіхомірова розглядає дане поняття "не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій" [2, с.58], тобто поняття "здоров'язбережувальна" можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – педагогів і дітей.

А. Мітяєва також здоров'язбережувальні технології розглядає як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [5, с.100].

І. Єрохіна розглядає здоров'язбережувальні технології як "сукупність форм, методів і засобів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, формуванні здорового способу життя" [3, с.165]. Ми вважаємо, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність психолого-педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього-виховного середовища в ДНЗ, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дітей.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології, спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в ДНЗ: дітей, вихователів, батьків.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості.

На сьогоднішній день провідними психологами, педагогами, медиками створено багато різних здоров'язбережувальних методик, які можна класифікувати за деякими групами. Це медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі технології, технології здоров'язбереження педагогів ДНЗ, технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дошкільників, валеологічної просвіти дітей і батьків. Всі ці технології спрямовані, в першу чергу, на виховання фізично і психічно здорових дітей.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в ДНЗ, ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей (фізична підготовка, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, ароматерапія, музична терапія);

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, статеве виховання, профілактика травматизму;

- виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на провадження здорового способу життя.

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відображають дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: прилучення дітей до фізичної культури, використання розвиваючих форм оздоровчої роботи.

Мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – забезпечення високого рівня здоров'я дошкільників і виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і вмінь оберігати, підтримувати і зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику вирішувати задачі здорового способу життя безпечної поведінки; задачі, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги і допомоги. Стосовно дорослих, мета здоров'язбережувальних технологій – сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів ДНЗ, і валеологічної просвіти батьків.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій передбачає:

- 1) організацію освітнього середовища в ДНЗ за вимогами особистісно-орієнтованого підходу;

- 2) моніторинг рівня здоров'я дітей;

- 3) реалізацію діагностичних, корекційних і реабілітаційних заходів з дітьми залежно від групи здоров'я;

- 4) створення комфортних умов перебування в ДНЗ для всіх дітей, в тому числі і з особливими потребами;

- 5) вибір оптимальних технологій виховання і навчання з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей розвитку дитини;

- 6) оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей і педагогів.

У даній статті ми зупинимось лише на деяких здоров'язбережувальних технологіях, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників.

Технології збереження і зміцнення здоров'я: стретчинг, ритмопластика, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, сезонні забавлянки, загартовування, релаксація, заняття естетичної спрямованості, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика за М. Єфіменко, ортопедична гімнастика, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, використання елементів “хатхи-йоги”, “бебі-йоги”.

Технології навчання здоровому способу життя: фізкультурні заняття, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, ігротерапія, комунікативні ігри, заняття “Здоров'я”, самомасаж, точковий масаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки.

Корекційні технології: арттерапія, музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, психогім-настика, фонетична ритміка.

Слід сказати, що у сучасних дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувачі технології набули значного розповсюдження. Вихователі впроваджують різні види технологій, а саме: *“казкотерапію, пальчикову гімнастику, лялько терапію, психо-*

гімнастику, дихальну гімнастику, футбол гімнастику, валеокорекцію, аромо- та фітотерапію, пісочну терапію, кольоротерапію, сміхотерапію, фольктерапію, кисневі напої, різні види масажу (точковий, самомасаж точок обличчя і голови), ігровий тренінг, музико терапію“ .

Зупинімося детальніше на деяких інноваційних технологіях.

Арт-терапія – лікування мистецтвом. Арт-терапія здатна сприяти емоційному та фізичному благополуччю дітей, гармонії почуттів за допомогою художнього мистецтва (малювання, ліплення, мозаїки, колажу, живопису).

Ще в Древньому Римі фізичну і душевну біль лікували різними видами мистецтва – музикою, казкою, танцями, ляльками і, звичайно, малюванням. Заняття мистецтвом відволікає від тяжких переживань. Арт-терапія допомагає людині творити своє життя: ліпити щастя, малювати печаль, танцювати настрій. Тоді глибинні переживання як би переходять у мистецтво. Усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування. Небажання малюка малювати має насторожити дорослого, змусити замислитися про причину відмови. Малювання допомагає дітям заглибитись в себе, переключитися із зовнішньої активності на внутрішню, що дуже корисно для гіперактивних і дуже збуджених малюків.

Різновидом арт-терапії є кольоротерапія, музикотерапія, фольктерапія, казкотерапія, ігрова терапія, пісочна терапія, сміхотерапія та інші.

1. Кольоротерапія.

Від самого народження кожного з нас оточують кольори, які впливають на організм, нервову систему, настрій та психіку людини. Колір притягує нас і до нас, викликає різноманітні емоції, передає риси характеру та стану дитини. Він має живильну та цілющу силу, тому це один з найважливіших елементів інтер'єру всіх приміщень дитсадка. Наприклад, відтінки блакитного кольору знімають біль, а сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недаремно ми так намагаємось хоча б не надовго вирватись із міста – ближче до природи і її зеленого кольору.

Так як діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою, то це дає змогу дійти висновку, що вибір кольору тісно пов'язаний із психологічними особливостями та станом здоров'я дитини.

Коли діти використовують 5–6 кольорів, у процесі малювання, то це може говорити про нормальний емоційний розвиток. А якщо тільки 1–2 кольори – це вказує на негативний стан у цю хвилину: тривога (синій), депресія (чорний), агресія (червоний). А от використання простого олівця, тобто “відсутність” кольору, повідомляє про те, що у житті дитини не вистачає добрих емоцій.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Яскраві – радують, приваблюють. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно.

Здавна відомо, що колір може навіть лікувати: стимулює розумову діяльність, допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень. Для цього рекомендується проводити міні-заняття з кольоротерапії ще з раннього віку. Доцільним є використання “Барвопису”, в якому діти позначають відповідним кольором свій настрій після різних видів роботи; графічних вправ “хвилинка-кольоринки” з метою заспокоєння дітей.

2. Фольктерапія.

Відомо, що всі види мистецтва походять від народного мистецтва. Перлини народної мудрості, які дійшли до наших днів, є складовими фольклору. А він – має “двері”, які дають змогу зазирнути всередину, і ключі, які дозволяють відчинити ці

двері. Фольклор є ідеальною платформою для розвитку усіх органів чуття, пам'яті, уваги, волі.

Виконуючи з дітьми хороводи, рухи українського народного танцю, діти стають розкуті, щирі. У ритмі танцю поліпшується настрій, зміцнюється імунітет. Танець дає дитині можливість самореалізуватися, самовиражатися. Через танець можна виразити навіть те, що неможливо висловити словами. Він не тільки поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою.

3. Музикотерапія.

Ліками, які слухають – називають музикотерапію. Сила музики безмежна. Вона знімає втому і заряджає людину енергією, позитивно впливає на системи кровообігу та дихання. У дитсадку діти чи не найбільше полюбляють музичні заняття, розваги, свята, музичні паузи. Музикотерапія допомагає дітям з мовленнєвими, руховими, сенсорними, емоційними порушеннями. Існують мелодії-цілителі, мелодії-подразники. Заспокійливо на нервову систему впливає легка, спокійна музика датського композитора Ф. Гойї. Слухаючи цю музику, діти, навіть найгаласливіші, не дозволяють собі кричати, голосно розмовляти.

Щоб покращити настрій дітей, підвищити тонус організму, можна запропонувати для прослуховування “Каприз №24” Ніколо Погоаніні в сучасній обробці. Звуки співу пташок, п'єси із циклу “Пори року” П. Чайковського, “Місячна соната” Л. В. Бетховена – урівноважують нервову систему. Для слухання музики слід використовувати тільки ті твори, які подобаються абсолютно всім дітям.

Розглянемо деякі види оздоровчої роботи з дітьми по використанню музики.

Релаксація під музику. Дітям потрібно вміти розслаблятися, так само, як і дорослим. Іноді вони бувають дуже напружені фізично й емоційно, що призводить до роздратування. Тому, дуже важливо допомагати їм знімати напругу. Тривалість проведеної релаксації 15-20 хв., під час якої діти можуть лягти на килимок, прийняти будь-яку зручну позу, корисними будуть нахили й потягування тіла.

Окрім музики, добре заспокоюють і відновлюють внутрішню рівновагу різноманітні **звуки природи** (голоси птахів, тварин, вранішній спів птахів у лісі, звуки морського прибою, голоси дельфінів, чайок).

Розслабившись, дитина з допомогою вихователя вибудовує в уяві приємні її образи, які допоможуть подолати напругу.

Медитація під музику. Допомагає розслабитись і дає можливість відчутти себе персонажем казки. Велике значення має урівноважений, спокійний тон педагога. Дітей вкладають, приглушують світло, вмикають музику і починають у спокійному темпі розповідати казкову оповідку.

Спонтанний рух під музику. Забезпечує дітям необхідну рухову активність, дає розвивати емоційно-чуттєву сферу, стимулює моторне й емоційне самовираження, знімає м'язові затиски, розвиває пластику, легкість рухів тіла. Діти довільно рухаються під музику стільки часу, скільки захочуть.

4. Казкотерапія.

Казка – скарбниця народної мудрості. Це один із древніх способів терапії, який виник майже тоді, коли люди навчилися говорити. Її можна використовувати у різному віці і в різній кількості, адже у казки немає протипоказань та побічних дій. В основу казкотерапії покладено цілющі властивості казки. Для казкотерапії, потрібно підбирати різні казки: народні, сучасні, психокорекційні, притчі, міфи, легенди. У процесі роботи над казкою у дітей розвиваються позитивні емоції, що має величезний вплив на формування духовно здорової особистості.

5. Сміхотерапія.

У народі кажуть: “Веселий сміх – це здоров’я”, “Веселі люди завжди вилікуються “. Тобто, хто мав веселу вдачу, добре серце – в того й здоров’я було. Справді, сміх допомагає зняти стрес, підняти настрій, задіює м’язи обличчя та тіла, позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Дві тисячі років тому Гіппократ акцентував увагу на користі сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб.

Сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумним і недоречним, іронічним і щирим, сором’язливим. Не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров’я. Окрім того, сміх дає легеням можливість повністю звільнитися від повітря. Він знижує частоту ритму серця, виробляє гормони радості, знімає напруження з 80 груп м’язів, задіює практично всі м’язи обличчя.

Щоб діти росли здоровими і веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес “Хвилинки-смішинки”, гуморини, розваги, що викликають позитивні емоції.

6. Пісочна терапія.

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок поглинає негативну енергію, “очищає” енергетику людини, стабілізує емоційний стан. Граючись з піском у дітей підноситься настрій, розвиваються дрібна моторика рук та тактильно-кінестетична чутливість. Покриваючи кожен міліметр тіла, пісок ніжно “подразнює” шкіру за рахунок сипучості і неправильної форми піщинок. Це позитивно впливає на кровonosні і лімфатичні судини, нервові закінчення, забезпечуючи болезаспокійливий ефект: біль “заходить в пісок”.

Тому пісочні ігри (сендплей) потрібно проводити в різних вікових групах протягом дня постійно. Особливо доцільне їх використання у період адаптації дітей до дошкільного закладу, нового колективу.

Імунна гімнастика – дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Це супроводження рухами раніше вивчених віршиків, які діти виконують у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи денного сну.

Пальчикова гімнастика.

Ще у II тис. до н.е. китайські мудреці знали, що існує взаємозв’язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків. Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками.

Пальчикові ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків.

Невід’ємною частиною технології оздоровлення є **різноманітні види масажу** (самомасаж біологічно активних точок, антистресовий масаж). Дана технологія доступна дітям для самостійного використання.

Точковий масаж підвищує захисні властивості слизових оболонок носа, глотки, гортані, трахеї та інших органів. Завдяки йому організм починає сам “виробляти ліки”. Доцільно проводити точковий масаж зон грудини та обличчя (під носовою перегородкою, під мочками вушних раковин, на жувальних м’язах, під грудними залозами, на пальцях рук, на зап’ястях). Систематичне виконання даного масажу підвищує стійкість організму проти холоду, вологості, вірусів та мікробів. Він є загартувальним засобом. Цей масаж особливо корисний дітям дошкільного віку.

Вибір здоров’язбережувальних технологій залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов ДНЗ, професійної компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей.

Таким чином, дуже важливо, щоб кожна з технологій мала оздоровчу спрямованість, а використана в комплексі здоров'язбережувальна діяльність формувала б у дитини стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний різнобічний розвиток.

Збереження здоров'я в освітньому просторі ДНЗ спрямовується на підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей; на творення умов, які дають змогу не нашкодити, а покращити фізичне та психічне благополуччя дітей і педагогів; на реалізацію методів, форм і засобів навчання відповідно до фізіологічно-психологічних принципів збереження здоров'я; на впровадження системи заходів, що забезпечують гармонійний духовний і фізичний розвиток, запобігають розвитку захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження та підвищення рівня здоров'я дітей.

Висновок

Отже, використання в роботі ДНЗ здоров'язбережувальних технологій підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, якщо: будуть створені умови для коректування технологій в залежності від конкретних умов і типу ДНЗ; спираючись на статистичний моніторинг здоров'я дітей, будуть зроблені необхідні зміни в інтенсивності технологічних впливів; буде забезпечено індивідуальний підхід до кожної дитини; будуть сформовані позитивні мотивації у педагогів і батьків.

До подальших напрямів дослідження зазначеної проблематики маємо віднести питання, пов'язані з формуванням здорового способу життя дітей дошкільного віку.

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко / Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
2. Денисенко Н. Навчаємо оздоровчих технологій / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 1. – С. 14–15.
3. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
4. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе // И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, Народное образование ; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
5. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56–59.
7. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.
8. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук / О. Н. Московченко. – М., 2008. – С. 12.
9. Нечай С. Музыка зміцнює здоров'я / С. Нечай // Дошкільне виховання. – 2010. – № 6. – С. 13–15.
10. Павлова Т. Сказка [Текст] / Т. Павлова // Мир семьи. – 2010. – № 9. – С. 26–27.
11. Петренко В. А. Здоров'язбережувальна компетентність [Електронний ресурс] / В. А. Петренко. – Режим доступу : http://teacher.at.ua/publ/zdorov_jazberezhuvalna_kompetentnist/19-1-0-8188.
12. Про дошкільну освіту : закон України від 11 липня 2001 року № 2628-III / ВРУ // Відомості Верховної Ради України. – 2001. – № 49. – С. 2.
13. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології / Н. Рубан // Палітра педагога. – 2010. – № 2. – С. 12–17.
14. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – С. 198.

References:

1. Vashenko A. *Zdorovja ta fizichnakyultura* [Health and Physical Education], 2006, vol. 8, p. 1–6.
2. Teach N. *Dozhkilnevihovannya* [Preschooleducation], 2010, vol. 1, c. 14–15.
3. Efimova V.M. *Padagogika, psihologija i medico-biologichny problem fizichnogovihovanniyai isportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problem of physical education and sport], 2010, vol. 1, P. 57–60.
4. Chupaha I.V. *Zdovoberehayuschye tehnologii obrazovatelno-voopytatelnom protsesse* [School health technologies in the sphere of education] Moscow, Yleksa, Narodnoe Education, Stavropol, Stavropolservysshkola, 2003, 400 p.
5. Karasev T.V. *Naschalnajaskhola* [Initial school], 2005, vol. 11, p. 75–78.
6. Mitin E.P. *Naschalnajaskhola* [Initial school], 2006, vol. 6, p. 56–59.
7. Mytyaeva A.M. *Zdovoberehayuschye pedahohycheskye tehnology* [Health-educational technology] [Textbook. posob. for students. High society. Textbook. lead.], Moskva, Publishing. center “Academy”, 2008, 192 p.
8. Moskovchenko A.N. *Optimizacija fyzycheskyh nahruzok na osnovy indivyduyalnoy diagnostiky adaptivnogo sostojaniya y zanymayuschyhsya fyzycheskoy kulturoy i sportom (s primeneniem computernih tehnologiy)* [Optimization of physical activities based on individual diagnosis adaptive state have engaged in physical culture and sports (with the use of computer technology)], Abstract. Thesis. Doctor. ped. Science, Moskva, 2008, p. 12.
9. Nechay S. *Doszkilnevihovannya* [Preschooleducation], 2010, № 6, p. 13–15.
10. Pavlova T. *Myrsemjy* [Peace family], 2010, vol. 9, p. 26–27.
11. Petrenko V.A. *Zdorov'yazberezhvalna kompetencija [electronic resurs]*, Access: http://teacher.at.ua/publ/zdorov_jazberezhvalna_kompetentnist/19-1-0-8188.
12. On Preschool Education: Law of Ukraine on July 11, 2001 № 2628-III / ASE // known. Verkhovna Rada of Ukraine, 2001, № 49, p. 2.
13. Ruban N. *Palitrapedagoga* [Paletteteacher], 2010, vol. 2, p. 12–17.
14. Seleucus G.K. *Sovremetilnye obrazovatelnye tehnologiyi* [Modern scientific technology], Moscow, Narodnoe education, 1998, p. 198.

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

УДК 37. 037: 371. 71

ББК 74.200.554

Олег Кемінь

СКАУТСЬКА СИСТЕМА ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ, ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Формування негативного ставлення до шкідливих звичок сьогодні є надзвичайно актуальним, оскільки організм молодшої людини в період свого розвитку особливо вразливий. В роботі зроблена спроба виявити позитивний вплив скаутської системи всебічного розвитку (на прикладі традицій Національної скаутської організації України “Пласт”) на свідоме ставлення підлітків до власного здоров’я, а також на утвердження засад здорового способу життя. На підставі порівняльного аналізу результатів опитування підлітків 14–15 років, та їх ровесників-пластунів доведено, що сформована столітньою традицією, скаутська система тіло виховання та розвитку особистості здатна утвердити у підлітків свідоме ставлення до власного здоров’я. Молодь, яка присвячує своє дозвілля скаутингу, має чіткі переконання стосовно власної поведінки та девіантної поведінки однокласників.

Ключові слова: підлітки, шкідливі звички, здоровий спосіб життя, скаутська система всебічного розвитку.

Формирование негативного отношения к вредным привычкам сегодня является чрезвычайно актуальным, поскольку организм молодого человека в период своего развития особенно уязвим. В работе сделанная попытка выявить позитивное влияние скаутской системы всестороннего развития (на примере традиций Национальной скаутской организации Украины “Пласт”) на сознательное отношение подростков к собственному здоровью, а также на утверждение принципов здорового образа жизни. На основании сравнительного анализа результатов опроса подростков 14–15 лет, и их ровес-

ников-пластунов доказано, что сформированная столетней традицией, скаутская система теловоспитания и развития личности способна утвердить у подростков сознательное отношение к собственному здоровью. Молодежь, которая посвящает свой досуг скаутингу, имеет четкие убеждения относительно собственного поведения и девиантного поведения.

Ключевые слова: подростки, вредным привычки, здоровый способ жизни, скаутская система всестороннего развития.

Forming of negative attitude toward pernicious habits today is extraordinarily actual, as an organism of young man in the period of the development is especially vulnerable. In process the done attempt to educe positive influence of the scout system of all-round development (on the example of traditions of National scout organization of Ukraine "Plast") on conscious attitude of teenagers toward an own health, and also on claim of principles of healthy way of life. On the basis of comparative analysis of results of questioning of teenagers 14–15, and their coeval scouts is well-proven that formed by centenary tradition, scout system the body of education and development of personality able to confirm for teenagers conscious attitude toward an own health. Young people that dedicates the leisure of скаутингу have clear persuasions in relation to own behavior and deviant behavior of class-mates.

Keywords: teenagers, pernicious habits, healthy way of life, scout system of all-round development.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Основною проблемою століття стало катастрофічне погіршення здоров'я підростаючого покоління. За даними спеціальної літератури, здоров'я людини залежить приблизно на 10% від якісного медичного забезпечення, на 16% від спадкових факторів, на 21% – від екології і на 53% – від способу життя [4]. Особливе занепокоєння викликає поширення шкідливих звичок, що призводить до хронічних захворювань серцево-судинної системи, дихальної системи та захворювань шлунково-кишкового тракту серед дітей та підлітків. Алкоголь, цигарки, легкі наркотики набувають все більшої популярності, бо задовольняють бажання молоді не виділятися з компанії однолітків, дають відчуття самовпевненості, дорослості та наслідування поведінки дорослих.

Можемо констатувати, що План заходів з проведення антиалкогольної компанії в Україні, схвалений рішенням № 47 від 29.04.2013 р. Національної експертної комісії України з питань захисту суспільної моралі [13], який був спрямований на забезпечення належного рівня здоров'я та життєдіяльності громадян, зокрема молоді, обмеження споживання ними алкогольних напоїв, не дав помітних результатів. Схожа ситуація і з тютюнопалінням, оскільки більшість курців беруть цигарку в руки ще в підлітковому віці і жодні заборони чи попередження Міністерства охорони здоров'я не мають помітного позитивного впливу. Шкода від алкоголю і паління для підлітків катастрофічна, оскільки зазнають ураження всі органи, і саме в період інтенсивного росту і розвитку організму.

Відомо, що сучасна молодь зростає в умовах відсутності цілісної ідеології, чітких моральних орієнтирів, стрімкого розвитку комунікативних технологій, посиленням впливу засобів інформації з бездуховністю і аморальністю, низькопробної іноземної культури. Це також створює негативні чинники для виникнення і розповсюдження шкідливих звичок у суспільстві [9]. Так, будь-яка звичка – це умовний рефлекс, і якщо вона корисна, то і помітна не завжди. Але шкідливі звички стають перешкодою для нормального життя. Їх виникнення часто пов'язане з якимисьь незадоволеними потребами або життєвими подіями. Шкідливі звички з часом можуть перейти в залежність. А грань між шкідливою звичкою і залежністю дуже розмита і можна не помітити, як одне перейде і інше [2]. Популярний серед молоді стиль життя з часом переростає в проблему як самої особистості, та і в проблему сім'ї, суспільства.

За даними наукових досліджень, існує причинно-наслідковий зв'язок між розповсюдженістю шкідливих звичок серед молоді та їх байдужим ставленням до вживання

алкоголю та тютюнопаління. Це може свідчити про недостатню увагу до вказаної проблеми з боку батьків та педагогів [4].

Тому дана проблема не втрачає своєї актуальності і змушує науковців різних галузей, до пошуків нових способів і методів її рішення. Одним із шляхів подолання девіантної поведінки молоді є виховна та оздоровча діяльність молодіжних суспільних організацій.

Мета дослідження – довести позитивний вплив скаутської системи всебічного розвитку особистості на формування засад здорового способу життя.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використане анкетування. За основу взяли анкету Г.В. Презляти [6, с.373–374]. Всього опитано 96 підлітків, з яких 46 – учні 9 класів Івано-Франківської ЗОШ № 2, а 50 опитаних – їх ровесники з різних куренів Івано-Франківської станиці НСОУ “Пласт”. Результати опитування обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Доведено, що формування мотивації школярів до здорового способу життя буде успішним за умов: активізації позитивного ставлення до здорового способу життя, розширення знань підлітків та набуття ними вмій та навичок компетентнісного ставлення до власного здоров'я, підвищення рівня рухової активності [11]. Питання пошуку шляхів подолання шкідливих звичок у дітей та молоді висвітлювалося в працях М.П. Горобей [1; 2]; М. Захра, Т.С. Бондар, А.С. Голик, А.В. Сутулої, Н.В. Кочиної, В.В. Горіна [4]; Л.Є. Леонтьєвої [5], Г.В. Презляти [6], С.М. Русиної [9], Н.В. Устинової [11]. Про важливість пошуку шляхів залучення молоді до організованої рухової активності наголошує М.В. Дутчак [3].

Особливої уваги потребує організація змістовного дозвілля підлітків, як одного з важливих напрямків у профілактиці вживання алкоголю, наркотиків та тютюнопаління серед молоді. Забезпечити таке дозвілля покликана скаутська система всебічного розвитку.

Удосконалюючи власний столітній досвід, НСОУ “Пласт” декларує, крім виховання майбутніх патріотів України, формування в молоді свідомого ставлення до власного здоров'я. У феномені пластового способу життя фізичне і духовне буття нерозривно поєднувалися, зливалися. Пластовий теоретик А. Річинський стверджував, що пластове виховання для українців “потрійно важне”, оскільки воно “не тільки гартує молодь фізично й духовно, не тільки забезпечує... кадри вишколених борців, але й служить добрим засобом для направи від'ємних сторін нашої національної вдачі” [8, с.57]. Пункт 12 Пластового Закону зобов'язував дбати про власне фізичне здоров'я, зокрема через відмову від споживання алкоголю і тютюнопаління. Коментуючи його сутність, основоположник українського скаутингу доктор О.Тисовський підкреслював, що “пластун шанує і плекає здоров'я як цінність загалом і як передумову своєї працездатності; він не вживає ніяких отрут – не п'є алкогольних напій і не курить тютюну; загалом не робить нічого, що могло б підірвати його молоді сили або спинити їх розвиток” [10, с.185–186].

Така категорична постановка питання вже сама по собі мала великий самовиховний вплив. І досі зберігається звичай виключати з “Пласту” за недотримання здорового способу життя. Отож, ідейні постулати та суворе покарання за їх порушення, цілеспрямована виховна праця щодо їх реалізації, чітка організація дозвілля формують у підлітків-пластунів свідоме переконання в недоцільності шкідливих звичок.

Аналіз даних анкетування підлітків, які не є членами “Пласту” засвідчує наступне: на запитання “Чи пробували ви палити ?” 27 учнів (59%) відповіли “Так” і 19 учнів (41%) дали негативну відповідь. Водночас, на запитання “Чи пробували ви вживати

спиртні напої ?” лише 7 учнів (15%) відповіли “Ні”, решта 39 (81%) дали позитивну відповідь. Наркотичних речовин не пробував вживати жоден з учнів. Отже, до 14–15 років більшість опитаних школярів спробували вживати алкоголь. Основним напоєм, який найчастіше вживають учні, є пиво та різноманітні слабоалкогольні напої.

Стосовно того, як часто підлітки вживають спиртні напої і курять, відповіді розділилися наступним чином: Стосовно спиртного: рідко – 26 учнів (57%); ніколи – 20 учнів (43%). Щодо тютюнопаління: рідко – 7 учнів (15%); ніколи – 39 учнів (85%).

Як бачимо, отримані нами результати суттєво відрізняються від загальноприйнятих по Україні показників [1; 7; 11]. Очевидно, що регіональні відмінності потребують додаткового вивчення.

На запитання “З якою метою ти це робиш?” 30 учнів відповіли “Заради інтересу”, що складає 65%, 6 респондентів (13%) відповіли “Хочеться” і 10 (22%) відповіли “Не роблю”.

Також нас цікавило питання ставлення до ровесників, які мають шкідливі звички. Діаграма відповідей має такий вигляд (рис. 1):

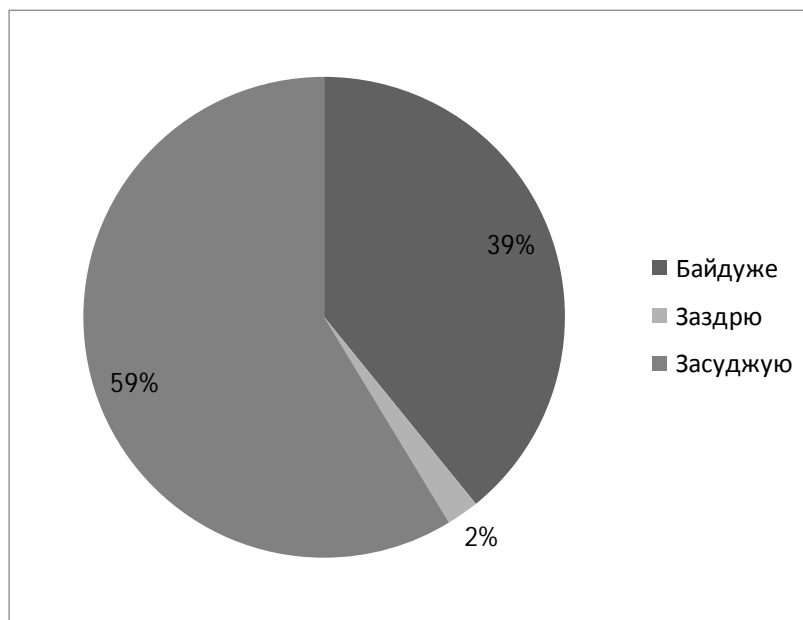


Рис. 1. Ставлення підлітків до своїх ровесників, які мають шкідливі звички

Позитивним є те, що більше половини учнів засуджують шкідливі звички ровесників, хоча значний відсоток “байдужих”, що не може не викликати занепокоєння.

Кардинально інші результати ми отримали під час опитування пластунів 13–15 років. На запитання “Чи пробував ти палити ?” ствердно відповіли 10 респондентів, що складає 20%, негативну відповідь дали 40 опитаних (80%). На запитання “Чи пробував ти вживати спиртні напої ?” відповіді поділилися наступним чином: “Так” – 4 (8%), “Ні” – 46 (92%). Яскравіше бачимо на діаграмах.

Як і звичайні школярі, пластуни спробували як алкогольні напитки, так і палити. Причиною того, що підлітки до 12–14 років встигають спробувати алкогольні напої і сигарети, є ризикова поведінка батьків: 36–40% батьків, чиї діти є членами “Пласту”, палять і вживають спиртні напої. Такі ж відсотки у відповідях звичайних школярів. Маючи шкідливі звички, батьки, водночас, забороняють і засуджують девіантну поведінку дітей, що свідчить про суперечності між словами та особистою поведінкою дорослих.

На сьогодні 94% опитаних пластунів не курять і не вживають спиртних напоїв 6% роблять це рідко і таємно від товаришів.

Діаграма відповідей пластунів на запитання “Як ти ставишся до ровесників, які мають шкідливі звички?” має такий вигляд (рис. 2).

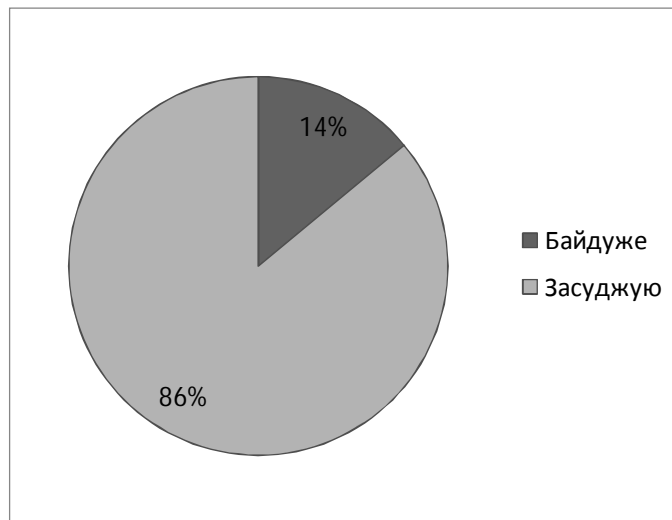


Рис. 2. Ставлення підлітків – пластунів до ровесників, які мають шкідливі звички

Як бачимо, серед даної категорії респондентів також є певний відсоток “байдужих”. Проте, тих, хто засуджує шкідливі звички на 27% більше.

Такі результати пояснюються стилем і традиціями життя в “Пласті”. Інтенсивна ідейно-виховна робота, постійна рухова активність, різноманітні пластові заходи (конкурси, спортивні змагання, мандрівки, табори) заповнюють дозвілля пластунів, не залишаючи місця шкідливим звичкам та байдужості. Хочемо також нагадати про виховний вплив колективу, оскільки в підлітковому віці, крім батьків, вплив на ціннісні орієнтири та норми поведінки мають їхні ровесники та друзі. Причому думка однолітків має більшу вагу, ніж думка батьків [5]. Відчуваючи свою приналежність до пластової сім’ї, підліток пишається тим, що має силу не піддаватися спокусам і переконує в цьому інших. Багато пластунів приводять в скаутинг своїх шкільних товаришів, що додатково сприяє пропаганді здорового способу життя серед молоді.

Висновок

За результатами дослідження встановлено, що до 12–14 років від 20 до 40% школярів підліткового віку пробують курити, більше половини – вживають спиртні напої. Роблять це підлітки з цікавості, а також через негативний приклад з боку дорослих, зокрема батьків. Водночас, всі, без винятку, підлітки усвідомлюють шкідливий вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на організм людини.

З метою запобігання поширенню шкідливих звичок серед молоді, необхідні нові форми та методи роботи зі школярами, як під час навчального процесу, так і у вільний час. Завдяки змістовному наповненню молодіжного дозвілля, інтенсивній ідейно-виховній роботі, членство в НСОУ “Пласт” має можливість кардинально змінювати ставлення юнаків до шкідливих звичок. Скаутська система всебічного розвитку сприяє пропаганді серед молоді здорового способу життя і заслуговує на більш ґрунтовне і різнопланове дослідження.

1. Горобей М. П. Головні причини шкідливих звичок і залежностей школярів та студентів / М. П. Горобей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (3). – С. 145–147.
2. Горобей М. П. Проблеми шкідливих звичок і залежності студентів / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 11. – С. 33–37.
3. Дутчак М. В. Рухова активність – основа здорового способу життя / М. В. Дутчак // Здорова нація – запорука майбутнього України. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К., 2007. – С. 93–97.
4. Захра М. Фактори, що впливають на розповсюдженість шкідливих звичок серед учнівської молоді / М. Захра, Т. С. Бондар, А. С. Голик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2011. – № 1. – С. 124–127.
5. Леонтьєва Л. Є. Новітні підходи до формування суспільної системи збереження здоров'я дітей та підлітків / Л. Є. Леонтьєва // Здорова нація – запорука майбутнього України. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. 2007. – С. 104–108.
6. Презлята Г. В. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід / Г. В. Презлята. – Івано-Франківськ : НАІР, 2013. – 484 с.
7. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.) ; Т. В. Бондар, Ю. П. Галіч [та ін.] // Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : ТОВ ВПК “ОБНОВА”, 2011. – 176 с.
8. Річинський А. До життя, слави і свободи / А. Річинський. – Львів, 1930. – 57 с.
9. Русіна С. М. До питання формування шкідливих звичок у студентській молоді / С. М. Русіна // Буковинський медичний вісник, Чернівці : БДМУ, 2007. – Т. II. – № 3. – С. 77–79.
10. Тисовський О. Життя в Пласті. Посібник для українського пластового юнацтва / О. Тисовський. – Торонто, 1997. – 352 с. – (Четверте видання).
11. Устинова Н. В. Компетентнісний підхід до формування здорового способу життя учнів [Електронний ресурс] / Н. В. Устинова // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплекс “Києво-Могилянська академія”]. Серія: Педагогіка. – 2013. – Т. 215. – Вип. 203. – С. 52–56. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Npchduped_2013_215_203_14.pdf.
12. Холодний О. І. Ставлення школярів міста Краматорськ до шкідливих звичок / О. І. Холодний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Науковий журнал. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 130–133.
13. Щодо розробки плану заходів з проведення антиалкогольної кампанії в Україні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.moral.gov.ua/news/598>.

References:

1. Horobey M. P. *Visnik Jernigivskogo nacionalnogo prdagogijnogo universitetu* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University], 2013, vol. 112 (3), P. 145–147.
2. Horobey M. P. *Padagogika, psihologija ta medico biologijni problem fizucjnogo vihovanna* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2011, № 11, S. 33–37.
3. Dutchak M. V. *Zdorova nacija – zaporuka maybutnogo Ukrainu. Materialy Vseukrajinskoj naukovopraktijnoi konferencii* [Healthy Nation – the key to the future of Ukraine. Materials of Ukrainian Scientific Conference], K. 2007, P. 93–97.
4. Zahra M. *Slobojansky naukovoprativnyi visnyk* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], Kharkiv, 2011, № 1, P. 124–127.
5. Leontief L. E. *Zdorova nacija – zaporuka maybutnogo Ukrainu. Materialy Vseukrajinskoj naukovopraktijnoi konferencii* [Healthy Nation – the key to the future of Ukraine. Materials of Ukrainian Scientific Conference], K. 2007, S. 104–108.
6. Prezlyata G. V. *Zdorovy sposib zuittja: idei, poshuky, dosvid* [Healthy Living: Ideas, quest experience], Ivano-Frankivsk, Nair, 2013, 484 p.
7. Balacireva O. M. *Riven poshirenna i tendencii spozivanna tjutjunu, alkoholnih napoiv, narkotijnih rejoin sered ujnivskoi molodi Ukrainu* [Prevalence and trends in tobacco use, alcohol, drugs among students Ukraine], Kiev, Ltd MIC “OBNOVA”, 2011, 176 p.
8. Richynskyy A. *Do zittja slavi i svobody* [To life, liberty and fame], Lviv, 1930, 57 p.
9. Rusina S. M. *Bukovinsky medijnyi visnik Chernivtsi* [Bukovynskiy Medical Bulletin, Chernivtsi], 2007, T. II, vol. 3, P. 77–79.
10. Tysovskyy A. *Zhittja v Plasti. Posibnyk dlja Ukrajinskogo plastovogo junatstva* [Life in Plast. Handbook for Ukrainian Plast Youth], Toronto, 1997, 352 p.
11. Ustinov N. V. *Competetnisniy psdhid do formuvannia zdorovogo sposobu zhittja ujniv* [Competence approach to promoting healthy lifestyles students] [electronic resource]. Proceedings [Petro Mohyla Black

- Sea State University Complex “Kyiv-Mohyla Academy”]. August, Pedagogy, 2013, vol 215, Issue. 203, P. 52–56, Access: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Npchduped_2013_215_203_14.pdf.
12. Holodniy O.I. *Pedagogika psihologija i medico-biologijni problem fizujnogo vihovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, HOVNOKU-KSADA, 2010, № 3, P. 130–133.
13. *Sjodo rozrobky planu zahodiv z provedennia antialkogolnoi kompanii v Ukrainy* [With respect to the development of the Action Plan on anti-alcohol campaign in Ukraine] [Electronic resource], Access: <http://www.moral.gov.ua/news/598>.

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

УДК 796.011.1.001.76/373

ББК 75.0

Людмила Хохлова

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ

У статті наведено аналіз матеріалів вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, що стосуються організації навчально-вихованого процесу у школах та його впливу на формування в учнів здорового способу життя.

Узагальнено, що діяльність шкіл повинна розглядатися як комплексний організаційно-педагогічний підхід до навчально-виховного процесу у напрямку формування та зміцнення здоров'я школярів. Для вдосконалення та впровадження такої форми роботи шкіл, необхідно вивчити ступінь реалізації таких складових компонентів освітнього процесу, як створення здоров'язберігаючого середовища у загальноосвітньому навчальному закладі, оптимізацію процесу участі учнів у навчальній діяльності, створення системи контролю та моніторингу за здоров'ям школярів та розробити сучасні організаційні підходи до управління “Школою сприяння здоров'ю”.

Наведені висновки відкривають перспективу пошуку шляхів і методів вдосконалення діяльності загальноосвітніх шкіл для підвищення ефективності формування в учнів здорового способу життя.

Ключові слова: навчально-вихований процес, школа, учні, здоровий спосіб життя.

В статті приведено аналіз матеріалів отечественных и зарубежных научных источников, касающихся организации учебно-воспитательного процесса в школах и его влияния на формирование здорового образа жизни.

Обобщено, что деятельность школ должна рассматриваться как комплексный организационно-педагогический подход к учебно-воспитательному процессу в направлении формирования и укрепления здоровья школьников. Для совершенствования и внедрения такой формы работы школ, необходимо изучить степень реализации таких составляющих компонентов образовательного процесса, как создание здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учебном заведении, оптимизацию процесса участия учащихся в учебной деятельности, создание системы контроля и мониторинга за здоровьем школьников и разработка современных организационных подходов к управлению “Школой содействия здоровью”.

Приведенные выводы открывают перспективу поиска путей и методов совершенствования деятельности общеобразовательных школ для повышения эффективности формирования у школьников здорового образа жизни.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс, школа, ученики, здоровый образ жизни.

The paper presents the analysis of materials national and foreign literature concerning the organization of educational process in schools and its impact on the promotion of healthy lifestyles. Summarized, that the activities of the schools, should be seen as a complex organizational and pedagogical approach to the educational process in the direction of establishing and strengthening the health of schoolchildren. For the improvement and implementation of such a form of schools, it is necessary to study the extent to which these constituents of the educational process as creating a health-promoting environment in secondary schools, optimization of the process of participation of students in learning activities, creation of a system to control and monitor the health of students and the development of modern organizational approaches management “School for Health Promotion”.

These findings offer the prospect of finding ways and methods of improving the activity of secondary schools to improve the efficiency of formation of schoolchildren healthy lifestyle.

Key words: *teaching and educational process, school, schoolchildren, healthy lifestyle.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми “Освіта” (Україна XXI століття) та “Національної доктрини освіти України у XXI столітті” стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров’я. Тому обов’язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров’я.

Діяльність загальноосвітнього закладу щодо збереження та зміцнення здоров’я учнів лише тоді може вважатися повноцінною і ефективною, якщо певною мірою професійно та ефективно у єдиній системі реалізуються здоров’язберігаючі та здоров’я-формуючі технології. Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості як навчального, так і виховного процесу, форм і методів його організації.

Разом з тим, ураховуючи існуючу тенденцію погіршення стану здоров’я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров’я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров’я, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров’я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Адже, спостерігається негативна тенденція щодо погіршення стану здоров’я учнівської молоді. Однією з головних причин цьому є відсутність співпраці педагогічного колективу та батьків, необізнаність батьків з даною проблемою, відсутність свідомого ставлення до свого здоров’я як школярів, так і їх батьків, неосвіченість вчителів щодо правильних форм та методів формування, зміцнення та укріплення здоров’я учнів. Тому проблема формування здорового способу життя дітей шкільного віку залишається актуальною та своєчасною.

Стратегія та основні напрямки розвитку загальної середньої освіти викладені у положеннях Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти. Такі його галузі як “Природознавство” та “Здоров’я і фізична культура” передбачають формування фізичного здоров’я дітей та молоді та використання засобів його збереження і зміцнення [10, 11].

До змісту першої освітньої галузі віднесені знання про будову, функціонування, розвиток організму людини, принципи функціонування регуляторних систем, місце і роль людини в світі, надання першої допомоги при нещасних випадках, використання знань для ведення здорового способу життя, уміння оцінювати небезпечність впливу факторів середовища і власної поведінки на особисте здоров’я та здоров’я наступних поколінь [11].

До змісту другої з вказаних освітніх галузей включені знання та уміння, які сприяють формуванню основ щодо забезпечення всебічного розвитку здоров’я учнів,

підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, із підготовки школярів до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя в природних, техногенних та соціальних умовах, із безпечної трудової діяльності та надання першої допомоги, з захисту Вітчизни та вибору професії [4, 11].

У молодшій і старшій школі сутність освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” розкривається у наступних змістовних лініях: фізичне здоров’я людини, духовне здоров’я людини, соціальне здоров’я людини. Наповнення змістових ліній “Соціальне здоров’я людини” та “Духовне здоров’я людини” спрямоване на ознайомлення учнів із засадами соціальної адаптації, підготовку їх до дорослого життя та професійного самовизначення; способи формування і виявлення у них духовного здоров’я, збереження життя і здоров’я учнів, формування стійких мотиваційних установок і застосування набутих знань стосовно здорового способу життя, підготовку до захисту Вітчизни та вибору професії [2].

Зміст лінії “Фізичне здоров’я людини” створює передумови для вивчення школярами особливостей власного організму та його фізичного розвитку, основ здорового способу життя, особливостей і засобів фізичної культури як основного способу фізичного самовдосконалення, набуття практичних навичок щодо систематичних занять фізичною культурою, відновлення і корекції власного здоров’я, уміння організації активного і безпечного дозвілля та відпочинку, навичок надання першої допомоги [3].

Реалізація освітньої лінії “Фізичне здоров’я людини” покладена на систему шкільного фізичного виховання, яка складається з обов’язкового компоненту (урок або заняття, спортивно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня) та позаурочного компоненту (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування у навчальному закладі, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у оздоровчих та спортивних заходах) [10].

Однак, як свідчать наукова література та практична діяльність, у загальноосвітніх школах, починаючи з 1998 року, увесь комплекс завдань освітньої лінії “Фізичне здоров’я людини” покладений на урочну форму занять. Про це свідчать навчальні програми з дисципліни “Фізична культура” та ряд наукових досліджень [1, 12, 13].

Одним із пріоритетних напрямів реформування виховання учнів, є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров’я. Отже, вчителі створюють позитивну ауру, культ здоров’я в класі, в школі і в сім’ї. Останнім часом через різноманітність та різноплановість форм навчання, виникає необхідність вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров’я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть мати негативний вплив на здоров’я учнів або ж ніяк не сприяють його покращенню, бо не враховують основних наукових засад фізичного та психічного розвитку дитини. І тому сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров’я дітей.

Мета дослідження – дати характеристику сучасних організаційно-педагогічних умов удосконалення шкільного навчально-вихованого процесу, спрямованого на формування в учнів здорового способу життя.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз, вивчення джерельної бази по організації навчально-вихованого процесу у школах та його впливу на формування в учнів здорового способу життя.

Результати дослідження. За основними положеннями теорії педагогіки, урок фізичної культури повинен реалізувати три завдання: освітнє, оздоровче (розвивальне) та виховне. Проте, зазвичай, зміст уроку спрямовується на опанування учнями певних знань, вмінь та навичок (відповідно до теми, яка вивчається), при цьому оздоровлення та виховання учнів носить другорядний, по суті – декларативний характер [6].

Такі особливості фахівці пояснюють тим, що на уроці, спрямованому на вивчення нового матеріалу, рівень моторної щільності становить 45–55%, а в процесі закріплення вивченого матеріалу рівень моторної щільності становить 75–85%. Також відмічають, що великий обсяг теоретичних знань із дисципліни “Фізична культура”, які повинні даватися на уроці, також знижує моторну щільність уроку. Як наслідок, на уроках із фізичної культури учні не отримують належного обсягу рухової активності у відповідності до існуючих санітарно-гігієнічних норм [2].

Недостатній рівень реалізації виховних завдань у межах урочної форми фізичного виховання, науковці пояснюють тим, що урок має чітку структуру, тобто обов’язковий алгоритм дій вчителя спрямований на навчання учнів, який необхідно виконати упродовж обмеженого часу (45 хвилин). Вищевикладене свідчить про те, що реалізувати оздоровчі та виховні завдання у межах урочної форми досить складно. Як наслідок, на сьогодні приблизно 90% школярів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров’я [7].

Під час навчання дітей у школі у п’ять разів зростає частота порушень зору, в чотири рази – порушень постави, в три рази – патології органів травлення. За даними академії медичних наук України (2010 р.), захворюваність дітей шкільного віку за останні десять років зросла на 27%, і тільки у 7% школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму, в першому класі нараховується більше 30% дітей із хронічними захворюваннями, а в дев’ятому класі кількість таких учнів зростає до 64%. Наведена статистика свідчить про низьку ефективність реалізації оздоровчих завдань у межах урочної форми фізичного виховання учнів. Очевидно, що для збільшення обсягу рухової активності школярів та з метою розширення впливу на їх мотиваційну сферу (формування фізичної культури особистості), необхідно змінити підходи до організації та розширити систему позаурочних оздоровчих та спортивно-масових заходів, які проводяться в школі [8].

На сучасному етапі розвитку загальноосвітньої школи це є одним із перспективних напрямків, адже на сьогодні різними видами спортивно-оздоровчої роботи охоплено біля 25% школярів [10].

Сучасний практичний досвід доводить, що освіта, виховання та здоров’я школярів нерозривно пов’язані. Тому фахівці говорять про те, що поєднання освітніх та виховних технологій із технологіями охорони здоров’я школярів у підсумку дає модель “Школи сприяння здоров’ю”. Такий підхід, як свідчить європейський досвід, позитивно впливає на усіх учасників навчально-виховного процесу як у ЗНЗ, так і за його межами. Діяльність такого ЗНЗ базується на моделі загального соціального здоров’я, через комплексну організацію усього освітнього процесу, за умови приділення великої уваги кожній окремій особистості, яка розглядається як цілісна в умовах динамічного оточення [12].

Таке формування освітнього процесу у свій час було запропоноване В. Сухомлинським. Він говорив, що “...турбота про здоров’я – це найважливіша праця вихователя...”. Великий педагог встановив, що приблизно 85% випадків відставання у навчанні пов’язані з поганим станом здоров’я та захворюваннями. Ним введено по-

няття “Медична педагогіка”, суть якої полягала у пробудженні в хворих дітей життєрадісних почуттів, відвертання їх уваги від тяжких думок та переживань, щоб не дати дитині зрозуміти, що до неї ставляться як до хворої [4].

Основою здорового виховання школярів за В. Сухомлинським є навчання учнів відповідно до їх вікових особливостей та провідна роль дитини у педагогічній системі, яку педагог розглядав, як цілісну особистість із її потребами та прагненнями, у вихованні якої необхідно дотримуватись “золотого правила”: любити дитину не такою як вона є, а такою, якою вона повинна бути. Це, на думку вченого, є “...безперервна праця душі, яка забирає багато моральних і фізичних сил та щоденна боротьба за людину...”. Одним із проявів особистості фахівець вважав фізичну красу, що тісно пов’язана з естетичною освітою. Через такий зв’язок учні повинні привчатися розуміти фізичні вправи та заняття окремими видами спорту як необхідну передумову гармонізації фізичних сил, підготовки до активного способу життя [7].

Необхідність саме такого підходу до організації навчально-виховного процесу в сучасній школі обумовлена тим, що на сьогодні близько 50% учнів загальноосвітніх навчальних закладів відчують втому від занять, біля 40% учнів – складність у навчанні, 25% учнів вважають учнівське середовище психологічно некомфортним, у 20% учнів сформувалося відчуття несприйняття їх як особистостей із боку педагогів, а у 15% із них – відчуття несправедливого ставлення з боку педагогів [2, 6].

У відповідності з вищенаведеним, “Школа сприяння здоров’ю” повинна стати такою системою організації навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі, яка була б спрямована на формування гармонійно розвинутої (фізично, духовно, морально, соціально) особистості, завдяки поєднанню педагогічних, виховних та оздоровчих технологій, в основі яких лежить реалізація потреб школярів. Такий підхід ставить перед педагогічними колективами шкіл ряд вимог щодо реорганізації системи шкільної освіти. В першу чергу, реорганізація повинна торкнутися безпосередньо моделі сучасного вчителя. За словами академіків І. Прокопенко та В.Євдокимова, “...особливого значення набуває інноваційна педагогічна освіта, метою якої є формування інноваційного професійного потенціалу вчителя...”, який володіє дослідницькими методиками та прийомами. Така організація навчання педагогів (як під час навчання студентів у вищих навчальних закладах, так й під час навчання на курсах підвищення кваліфікації), надасть їм можливість творчо підходити до навчального процесу та швидше засвоювати педагогічні технології [5, 12].

Крім того, фахівцями формулюється необхідність у максимальному приділенні уваги до виховної функції фізичного виховання, адже як свідчать результати досліджень, за роки навчання в школі у дітей суттєво зменшується мотивація до досягнення, тобто діти стають більш пасивними [13].

Отже, сучасний вчитель фізичної культури повинен не тільки володіти освітніми технологіями, але й бути в деякій мірі психологом (а у деяких випадках й психотерапевтом), ліквідовуючи протиріччя між психологічним комфортом та дискомфортом на уроці та в позаурочній діяльності для кожного учня. Цей підхід, сприятиме створенню атмосфери довіри між учасниками навчально-виховного процесу, що дозволить легко включати учнів у безпосередню діяльність. У цілому, як вказувалось вище, педагогічний колектив повинен діяти у напрямку формування в школярів здорової особистості, тобто особистості, яка адаптована до суспільного життя. Цієї мети важко досягнути шляхом простої передачі та відтворення знань. Відповідно, система школи повинна реорганізуватися не у формальний заклад для навчання, а у дійсно навчально-виховну установу.

Виходячи з Резолюції Першої конференції Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю “Школа активного зміцнення здоров'я – вклад у справу освіти, охорони здоров'я та демократії”, кожна дитина і молода людина у Європі має право та повинна одержати освіту в школі активного сприяння здоров'ю, у діяльності якої наголос робиться на комплексність у організації шкільного життя [4]. Створення таких шкіл, на думку фахівців, можливе за рахунок реалізації таких концептуальних основ: демократії, справедливості, забезпечення правомочності і реальної компетенції, створення комфортного шкільного середовища, розробки відповідних навчальних планів та програм, підготовки та навчання викладачів, розробки відповідного стандарту визначення ступеня успішності, співробітництва, комунально-суспільної участі громади, безперервності та сталості, інвестицій у майбутнє (рис. 1).

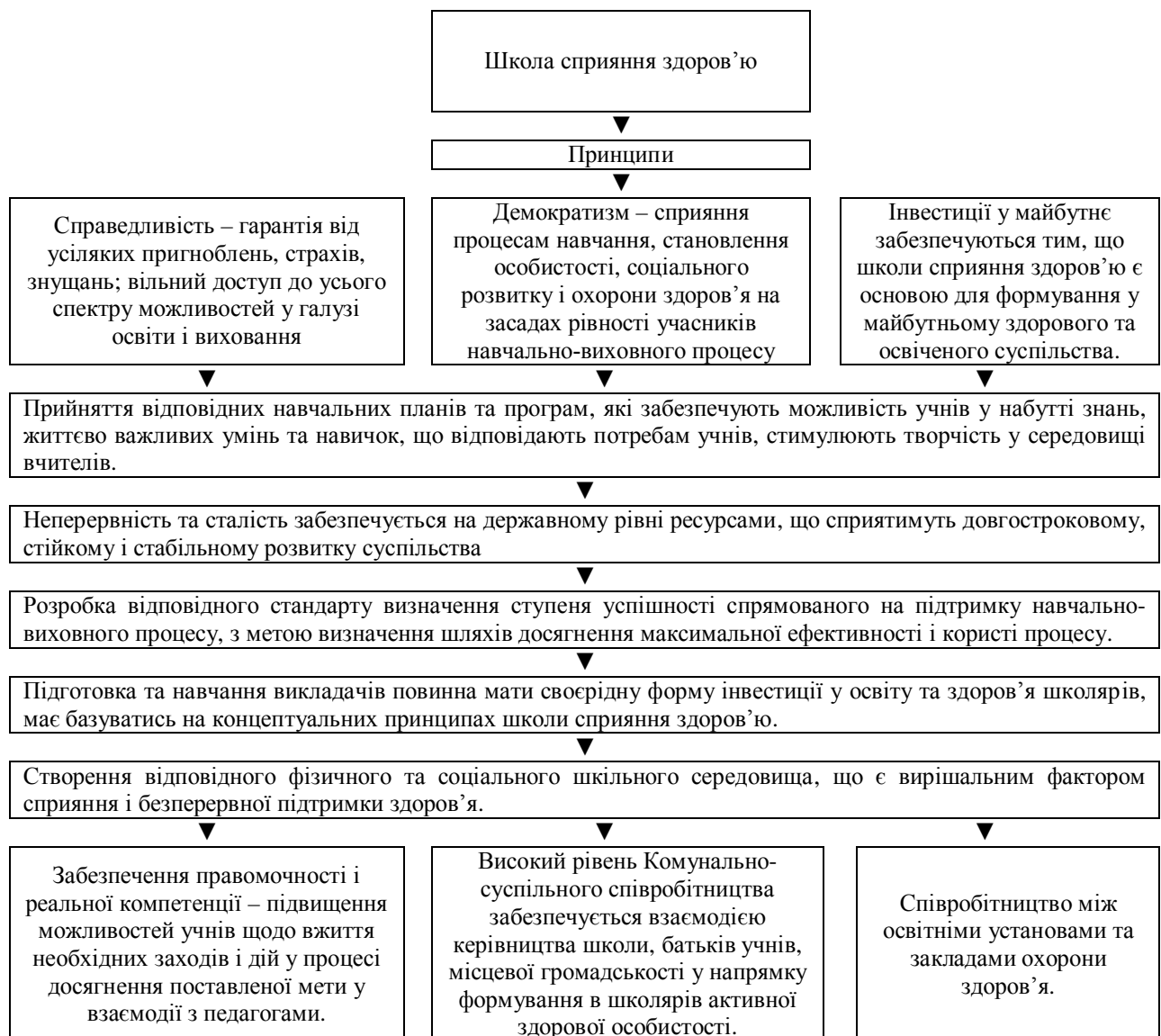


Рис. 1. Схема концептуальних елементів “Школи сприяння здоров'ю” (Хохлова Л., 2012)

Наведена схема (див. рис. 1) узагальнює, що при розбудові “Школи сприяння здоров'ю” не потребується великих зусиль та значних капітальних вкладень, необхідно лише змінити вектор освітнього простору та застосування в педагогічному процесі

організаційних заходів, спрямованих на реалізацію трьох базових принципів: справедливості, демократизму та інвестицій у майбутнє.

Розкриваючи їх, можна констатувати, що заклад такого типу повинен опиратись на справедливу та доступну для усіх бажаючих освітню систему, яка сприяє соціалізації особистості та має на меті формування у майбутньому здорового в усіх відношеннях суспільства.

Реалізувати цю мету можливо за умови приведення завдань та змісту навчальних програм у відповідність із базовими принципами організації традиційного навчально-виховного процесу (урочна та позаурочні і позакласні форми), а також використовуючи інноваційні педагогічні технології (наприклад, рольові та проблемні ігри на уроках та ін.). Одним із важливих напрямків реформування системи шкільної освіти є залучення громадськості до проблем школи. Економічне становище, що склалося в Україні, не дозволяє державі фінансувати систему загальної середньої освіти у повному обсязі, тому необхідно знаходити інші шляхи зміцнення та поповнення матеріально-технічної бази шкіл.

Закономірно, що на уроці, який забезпечений інвентарем та обладнанням, учням набагато цікавіше, у порівнянні з таким, де в арсеналі вчителя є “одна рулетка та свисток”. Другим фактором, що вказує на необхідність залучення громадськості до функціонування шкіл, є особистий батьківський приклад для школярів. Проведені фахівцями Харківської державної академії фізичної культури дослідження вказують на те, що серед школярів найбільшим авторитетом є батьки [4, 12].

Важливу роль у цьому процесі також відіграють засоби масової інформації, які через соціальну рекламу формують у суспільстві позитивне ставлення до здорового фізично активного способу життя.

Висновок

Проведений аналіз концептуальних підходів до діяльності “Шкіл сприяння здоров’ю” показав, що така діяльність повинна розглядатися як комплексний організаційно-педагогічний підхід до навчально-виховного процесу у напрямку формування та зміцнення здоров’я школярів. Для вдосконалення та впровадження такої форми роботи шкіл, необхідно вивчити ступінь реалізації таких складових компонентів освітнього процесу, як створення здоров’язберігаючого середовища у загальноосвітньому навчальному закладі, оптимізацію процесу участі учнів у навчальній діяльності, створення системи контролю та моніторингу за здоров’ям школярів та розробити сучасні організаційні підходи до управління “Школою сприяння здоров’ю”.

Перспективним у подальшому є пошук шляхів і методів вдосконалення діяльності загальноосвітніх шкіл для підвищення ефективності формування в учнів здорового способу життя.

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.
2. Білик В. Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В. Г. Білик, С. А. Ігнатенко, К. В. Палієнко, В. В. Солнцева, С. В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія Педагогічні науки). – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 431–434.
3. Васічкина О. В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О. В. Васічкина, В. О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2007. – № 11. – С. 221–225.
4. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15.

5. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді / В. Гіжевський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 179–182.
6. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2005. – 112 с.
7. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я / Л. Корінчик // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 189–191.
8. Лебединець Н. В. Гігієнічна оцінка умов, режимів та організації навчально-виховного процесу за різних педагогічних технологій як факторів впливу на здоров'я школярів / Н. В. Лебединець // Довкілля та здоров'я. – 2009. – № 2. – С. 65–68.
9. Мицкан Б. Підвищення ефективності виконання освітніх та виховних завдань у “школах сприяння здоров'ю” / Богдан Мицкан, Едуард Лапковський, Людмила Хохлова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2013. – Вип. 17. – С. 88–94.
10. Національна програма “Діти України”: психолого-педагогічні умови реалізації // Педагогічна газета. – 1996. – № 8. – С. 14.
11. Правові системи НАУ: НАУ-Online. – Режим доступу : <http://www.zakon.nau.ua/doc/?uid=1082.225.2&nobreak=1>.
12. Солопчук М. С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / М. С. Солопчук, А. В. Заїкін, Д. М. Солопчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. ; Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – С. 233–235.
13. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття “здоровий спосіб життя” людини у давньому світі та середніх віках / Л. П. Сущенко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології “Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 47–52.

References:

1. Baev T. *Socialno-pedagogijni problemy sujasnoyi serednoyi i vusjoi osvity v Ukrajinі* [Social and educational problems of modern secondary and higher education in Ukraine], Exactly: ZHDPU, 2002, P. 172–173.
2. Bilyk V. G. *Visnik Jernigivskogo derjavnogo pedagogojnogo univervitetu imeni Shevjenka* [Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University named after TG Shevchenko (Series Pedagogical Sciences)], Chernigov, CHDPU, 2006, vol. 35, P. 431–434.
3. Vasichkyna A. V. *Pedagogoka, psohologija ta medico-biologojni problem fizijnogo vihovaniya* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]. – Kharkov: KSADA (HNPI), 2007, vol. 11, P. 221–225.
4. Voloshin R. *Slobzhanskiy naukovo-sportivniy visnik* [Scientific Herald sports]. HDAFK, 2007, vol. 11, P. 13–15.
5. Hizhevskyy V. *Socialno-pedagogijni problemy sujasnoyi serednoyi i vusjoi osvity v Ukrajinі* [Social and educational problems of modern secondary and higher education in Ukraine] Exactly: ZHDPU, 2002, P. 179–182.
6. Dubohay A. *Navjanniya v rusi: zdorovjazberigayuji pedagogijni tehnologiyi v pojatkoviy skoly* [Learning in Motion: Health-educational technology in elementary school], Kiev: HQ. World, 2005, 112 p.
7. Korinchyk L. *Socialno-pedagogijni problemy sujasnoyi serednoyi i vusjoi osvity v Ukrajinі* [Social and educational problems of modern secondary and higher education in Ukraine], Exactly: ZHDPU, 2002, P. 189–191.
8. Lebedynets N. V. *Dovkillya ta zdorovja* [Environment and Health], 2009, vol. 2, P. 65–68.
9. Mytskan B. *Visnik Prikarpetskogo universitetu. Serija: Fizijna kultura* [Bulletin Prikarpatyky University. Series: Physical Education], 2013. – Issue 17, P. 88–94.
10. *Nacionalna programa* [Educational newspaper], 1996, vol. 8, P. 14.
11. *Pravovi sistemy NAU* [Legal systems NAU] NAU-Online, Access to the website: <http://www.zakon.nau.ua/doc/?uid=1082.225.2&nobreak=1>.
12. Solopchuk M.S. *Pedagogoka, psohologija ta medico-biologojni problem fizijnogo vihovaniya* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, Donetsk: KSADA (HNPI), 2006, vol. 10. – P. 233–235.
13. Sushchenko L. P. *Materialu maznarodnoyi naukovo-practijnoi konferenciji z valeologiji* [International Scientific Conference The basics of “Forming, preserving and strengthening the health of the younger generation as a mandatory component of the system national Education] Kiev, IZMN, 1997, P. 47–52.

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

УДК 796.011
ББК 75.1

Станіслав Заборняк, Павел Круль,
Богдан Мицкан

МАТЕРІАЛЬНО-ФІНАНСОВІ РЕСУРСИ ГІМНАСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА “СОКІЛ” В СТАНІСЛАВІВСЬКОМУ ОКРУЗІ (1884–1914)

Дослідження присвячене проблемі розвитку сокільського руху в Галичині за часів її автономії у складі Австро-Угорщини. Метою роботи було зробити інвентаризацію матеріальних, фінансових і людських ресурсів Гімнастичного Товариства “Сокіл” в Станіславівському окрузі в період з 1884 по 1914 р. Встановлено, що перед початком Першої світової війни ГТ “Сокіл” належало до найпопулярніших громадських організацій в Галичині і налічувало 247 зібрань – гнізд спортивного характеру, з найбільшою кількістю членів (30 тисяч осіб). Воно розпоряджалося найбільшим маєтком серед інших спортивних товариств. У вигляді нерухомості на кінець 1913 р. товариство мало 113 будинків з гімнастичними залами і понад 130 спортивних майданчиків призначених для організації гімнастичних показів. В цей період “Сокіл” утримував під своїм управлінням нерухомість вартістю біля – 6,5 млн корон, з якої іпотечна заборгованість складала 4,5 млн

Ключові слова: матеріально-фінансові ресурси, Гімнастичне Товариство “Сокіл”, Галичина 1884–1914 рр.

Исследование посвящено проблеме развития сокильского движения в Галичине во времена ее автономии в составе Австро – Венгрии. Целью работы было сделать инвентаризацию материальных, финансовых и человеческих ресурсов Гимнастичного Общества “Сокол” в Станиславивском округе в период с 1884 по 1914 г. Установлено, что перед началом Первой мировой войны ГО “Сокол” принадлежало к самым популярным общественным организациям в Галичине и насчитывало 247 собраний – гнезд спортивного характера, с наибольшим количеством членов (30 тысяч лиц). Оно распоряжалось наибольшим имуществом среди других спортивных обществ. В виде недвижимости на конец 1913 г. общество имело 113 домов с гимнастическими залами и свыше 130 спортивных площадок, предназначенных для организации гимнастических показов. В этот период “Сокол” удерживал под своим управлением недвижимость стоимостью около – 6,5 млн корон, из которой ипотечная задолженность составляла 4,5 млн.

Ключевые слова: материально-финансовые ресурсы, Гимнастическое Общество “Сокол”, Галичина 1884–1914 гг.

Research is devoted the problem of development of sokil'skogo motion in Galichina in the days of its autonomy in composition Avstro – to Hungary. The purpose of work was to do taking of inventory of financial, financial and human resources of Gimnastichnoggo of Society “Falcon” in Stanislavivskom to neighbourhood in a period from 1884 to 1914 It is set that before the beginning of First world war of GO “Falcon” belonged to biggest-selling public organizations in Galichina and counted 247 collections – nests of sporting character, with most of members (30 thousand persons). It disposed of most estate among other sporting societies. As the real estate on an end 1913 society had 113 houses with gymnasia and over 130 sporting grounds, intended for organization of gymnastic shows. In this period “Falcon” retained under the management the real estate by a cost near is 6,5 million crowns, from which a mortgage debt made 4,5 millions

Keywords: materially are financial resources, Gimnastichnoggo of Society “Falcon”, Galichina 1884–1914 r.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Позитивна роль, яку в фізичній культурі відіграла діяльність гімнастичного товариства (ГТ) “Сокіл”, цього першого зінституціалізованого товариства гімнастично-спортивного характеру в Галичині, залишилась задокументована в багатьох працях [1, 2, 3, 5]. В сокільських публікаціях знаходимо характеристику деяких організацій [8]. Однак варто звернути увагу на величезний матеріальний доробок, яким напевно були будинки – соколові гнізда, які давали можливість реалізації програми діяльності Товариства “Со-

кіл”. Багато з них дійшли і до наших часів, слугуючи різним потребам суспільства, а деякі з них продовжують виконувати спортивні функції.

Мета дослідження – дати кількісну та матеріально-фінансову характеристику Гімнастичного Товариства “Сокіл”, яке функціонувало в добу автономії Галичини.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використаний історичний метод та джерельна база даних про діяльність ГТ “Сокіл”.

Результати дослідження. Перед початком Першої світової війни ГТ “Сокіл” належало до найпопулярніших громадських організацій в Галичині і налічувало 247 зібрань – гнізд спортивного характеру, з найбільшою кількістю членів (30 тисяч осіб). Воно розпоряджалося найбільшим маєтком серед інших спортивних товариств. У вигляді нерухомості на кінець 1913 р. товариство мало 113 будинків з гімнастичними залами і понад 130 спортивних майданчиків призначених для організації гімнастичних показів.

В цей період “Сокіл” утримував під своїм управлінням нерухомість вартістю біля – 6,5 млн римських злотих (далі: корона), з якої іпотечна заборгованість складала 4,5 млн к. На підставі сокільських звітів встановлено, що ця організація розпоряджалася 126 будинками (табл. 1).

Таблиця 1

Матеріальний стан структур Союзу Польських Товариств Гімнастичних “Сокіл” в Австрії – стан на 1912/1913р. (величина квот в коронах)¹

Округ	Кількість гнізд ГТ “Сокіл”	Кількість гнізд будинків	Фонд будови	Вартість нерухомості	Борги іпотечні	Вартість чистого майна
Краківський I округ	54	16	139 169	725 940	404 986	546 383
Тарновський II округ	20	11	51 122	382 250	238 195	272 193
Жешувський III округ	30	15	27 650	609 394	388 450	400 735
Перемишльський IV округ	28	18	65 682	929 057	634 128	493 194
Львівський V округ	43	26	116 350	193 250	1 492 191	912 286
Тернопільський VI округ	23	16	8 275	964 418	656 379	404 736
Станіславівський VII округ	41	24	77 954	908 763	590 644	447 822
Разом	239	126	486 202	6 459 072	4 404 973	3 477 349

Об’єкти ГТ “Сокіл” також мали обов’язок здійснювати через спортивний комітет організаційно-правові та фінансові справи. Територію під будівництво будинків товариство найчастіше отримувало у формі дарунку гміни, рідше брало її в оренду. Будівничий фонд був створений з ресурсів, які вливалися до каси ГТ “Сокіл” як дохід з організованих заходів, дарувань і субвенцій від суспільства, фірм та інституцій.

Для цієї мети використовувались також іпотечні кредити, які сплачувались впродовж багатьох років. Найчастіше кредити надавав Банк Крайовий у Львові.

¹ “PGS”, 1913 № 11, с. 89; кількості будівель на завершення першого півріччя 1914 р.; к – ренські злотий назва монетарної одиниці, вживаної в Галичині (провінційна назва гулден або флорен). Від 1859 до 1899 р. офіційною валютою був ренські (“ренські”) рівний злотому. Звідси нову валюту назвали віденською, а стару – загальнодержавною або конвенціональною валютою. Від 1899 р. офіційною валютою в Австро-Угорщині була корона. Обмін ренських на корони відбувся у співвідношенні 1 ренські = 2 корони. J. Słomka: Pamiętniki włościanina od pańszczyzny do dni dzisiejszych. 1994 <http://genealogiarwp.republika.pl/strony/wartosc-pieniadza.htm>. 2005.02.02.

Будівництво такої великої кількості соколових будинків в умовах функціонування так званої “біди галицької” було явищем, успіхові якого потрібно завдячувати суспільній зацікавленості польського народу в реалізацію програми ГТ “Сокіл”, хоча й не без винятків. Варта здивування також відвага тогочасних діячів “Сокола”, які підтримували ризик отримання кредиту, а також наступне його погашення. Програма товариства мала ідейно-виховний характер і своєю діяльністю пробуджувала патріотичні ідеї польського народу. В соколових будівлях в багатьох випадках були елементи, які мали відношення до політичних і військових успіхів минулого Польщі (погруддя відомих діячів, які розміщувалися у формі оздоб на фасадах будинків і виконували роль народних символів). Сама назва будинків, званих найчастіше “Гніздами” викликала у поляків порівняння з Гнезном першою столицею Польщі. Використання в будівлях “надвіслянського” стилю нагадувало Віслу як елемент, що з’єднував поділену на частини Польщу. Деякі будинки своїм виглядом були схожими до давніх оборонних казимировських замків (високі мури, вежі, випуклі вікна – мініатюри оборонних мурів і т. п.) Найбільше цю гіпотезу підтверджує сокільня Березовська, на фасадах якої розміщено погруддя Казимира Великого – яке тим самим нагадує перехід Польщі від “дерев’яної до кам’яної”, з’єднання після поділу, консолідацію внутрішнього становища і загальне зміцнення держави. Погруддя Королеви Ядвіги і Владислава Ягели, які також розміщені на фасаді Березовського гнізда, пробуджували національний дух народу, нагадуючи славні часи Об’єднаного Королівства народів – Королівства Польського і Литви підтвержене перемогою над хрестоносцями в 1410 році під Грюнвальдем. На фасадах цього гнізда zostались символи патріотичних повстань поляків і суспільних реформ – погруддя Тадеуша Костюшки (голови ГТ “Сокіл”) і щит, який відображав печатку Народного Уряду в час січневого повстання (цілком позбавлене напису – Рівність-Воля-Братерство). На фасадах будинку розміщено печатку з гербом з вороном над трьома коронами – символ Галичини і Лодомерії, який вважався серед поляків за образ “нещасливих сутичок”. Віру у відродження і воз’єднання земель Польщі символізує корона (Ягеллонів), обрамлена орнаментом з листків. Свій відголосок мають використані для будови цеглини, на яких можна побачити символи гарту в прагненні до отримання волі. Символіку вольності доповнювали розміщені в будинку три соколи. “Сокіл” як символ вольності був прийнятий в назві через організацію сокільського слов’янського руху. Сокіл в такій символіці був трактований як сукупність таких необхідних рис як: єдність, мужність, шляхетність і вірність ідеалам народних традицій. Прийняття сріблясто-білого кольору сокола на амарантовому тлі нагадувало польський народний герб. Будинки Товариства “Сокіл” були оздоблені ззовні соколами, а внутрішні зали оздоблені орнаментами з національними мотивами. Інший патріотичний символ розміщено на фасаді будинку ГТ “Сокіл” в Саноку. Це пам’ятник отримання волі у вигляді сокола в організаційному строю, який тримає кайдани – символ неволі, зірвані з ніг орла в короні. Цікаву постать розмістили в 1900 р. соколи на своєму будинку в Ярославі. Це символ окриленої звитяги і фізичної муки, названий з погляду на свої крила “Ікаром”.

В 1870–1914 роках на польських землях в архітектурі, особливо в будівлях, таких як музеї, театри, готелі, вілли, фабрики проявлялись прагнення як до монументальності, так і до непомірної претензійної оздоби, в якій відображені естетичні уподобання тієї епохи. В монументальній архітектурі панували на той час всі можливі історичні стилі, включно з формами барокко. Особливим явищем була поява на одному фасаді різних архітектурних стилів. Більшість сокільських будинків, особливо в початковому періоді розвитку цієї організації, була виконана в формі, характерній для тогочасної епохи і прийнятого в даній місцевості будівничого стилю.

Роль, яку виконувало ГТ “Сокіл”, реалізуючи свою патріотичну програму, можна прирівняти до діяльності “бастіону польскості” в нав’язуванні антипольської політики. Програмова діяльність Соколів протиставлялася тій політиці. Їхню роль важко переоцінити. Кількісний стан соколових будинків і майданчиків та їх розвиток представлено в табл. 2. Кількість будинків ГТ “Сокіл” побудована в період Галицької автономії свідчить про значну роль, яку Товариство відігравало в розвитку фізичного виховання і спорту. Ця роль полягала в будівництві залів, майданчиків і гімнастично-спортивних влаштувань, які стали в Галичині дієвими осередками культури, фізичного виховання і спорту.

Таблиця 2

Кількість будинків і майданчиків ГТ в 1884–1913

Рік	Кількість будинків “Сокола”	Кількість майданчиків чи ділянок під забудову	Кількість товариств, які мали власний маєток, %
1884	1	1	1,0
1893	10	15	22,2
1894	13	–	22,0
1895	14	–	20,0
1896	15	–	20,5
1897	16	21	21
1898	23	–	28,7
1899	25	20	28,4
1900	27	29	29,7
1901	29	34	29,9
1902	32	35	32,6
1903	33	31	31,4
1904	53	55	40,1
1905	54	54	38,0
1906	56	60	39,0
1907	64	68	36,8
1908	75	79	49,3
1909	97	101	51,0
1910	100	108	46,3
1911	106	125	45,7
1912	107	136	44,4
1913	113	131	45,7
1914 ²	126	131	52,7

Гнізда ГТ “Сокіл” VII округу Станіславівського. В структурах округу VII Станіславівського в 1911 р. діяло 43 соколових гнізда, серед яких 22 мало власні будинки, а 22 з загальної кількості округу – власні спортивні майданчики. В статистичному списку за 1911 р. вартість нерухомості соколових гнізд округу становила – 649233 к., понад половину цієї квоти становив іпотечний борг. Квоту – 355531 становили іпотечні кредити на будівничі потреби. В соколовому статистичному звіті за 1912 рік вдвічі зменшилася кількість зазначених гнізд. З невідомих причин в цьому

звіті не зазначено ГТ “Сокіл” з Нижнього Березова і Кам’янки Великої. Про фінансову плинність свідчили статистичні звіти за 1911–1912 рр. Щодо кількості квот на фонд соколу, який в 1912 році зріс, то він був на 33042 к. більший від аналогічного в 1911 році і становив – 77954 к. водночас був збільшений на 147194 к. щодо попереднього року іпотечний борг, який в 1912 р. становив – 590644 к. Це свідчило про здійснення інвестиційної діяльності через ГТ “Сокіл”, який належав до VII округу. Звіт свідчить, що кредити на будівництво в 1912 році під іпотечну заставу заставляли гнізда з наступних місцевостей: Богородчани – 3500 к., Єзупіль – 1500 к, Калуш – 2000 к, Княгини Гірка – 23000 к., Коломия – 6000 к., Монастириська – 2000 к., Надвірна – 3000 к., Печиніжин – 14000 к, Снятин – 2000 к., Станіславів – 10000 к., Станіславів-Бельведер – 2000 к., Заболотів – 24000 і Заліщики – 10000 к.

Таблиця 3

**Кількісна характеристика матеріально-фінансових статків
VII Станіславівського соколового округу, крони**

Гнізда	Рік закладення гнізда	Фонд будови	Вартість нерухомості	Іпотечні борги	Вартість мастку
Боднарівка	1910	169	25	-	-
Богородчани	1907	-	12 000	3 587	9 913
Більшівці	1905	37 374	65 000	40 000	25 600
Бучач	1894	-	80 000	52 851	28 061
Чернівці	1892	10 558	2 000	13 000	15 048
Делятин	1904	7 800	2 600	-	9 849
Релеїв	1904	69	-	-	69
Долина	1895	-	21 975	15 153	11 231
Гвіздець	1903	-	-	3 974	10 913
Галич	1903	-	9 170	824	10 644
Голосків	1905	1 000	2 000	-	3 400
Городенка	1897	-	57 310	28 589	33 252
Єзупіль	1910	-	10 000	2 000	8 200
Качика	1906	-	433	35	723
Калуш	1894	-	78 902	52 979	32 057
Княгини Гірка	1910	-	25 000	23 218	4 004
Княгини – Колонія	1910	-	10 000	7 700	2 300
Коломия	1885	-	60 300	94 237	-
Косів	1893	-	8 600	5 457	5 578
Кути	1904	-	5 500	4 300	1 500
Медуха	1094	-	-	-	-
Монастириська	1893	6 927	4 238	-	14 704
Надвірна	1893	404	16 800	2 450	16 477
Обергин	1903	616	10 000	6 250	4 843
Отинія	1903	-	10 700	2 915	8 587
Печиніжин	1903	-	22 700	14 366	11 634
Золотий Потік	1908	-	-	693	1 868
Рожнятів	1906	7 100	400	1 000	6 100
Садогора	1906	-	-	-	-30
Снятин	1892	-	23 317	10 722	12 639
Солотвино	1909	-	-	-	-32

Продовж. табл. 3

Станіславів	1884	-	78000	74 857	8 700
Станіславів- Бельведер	1910	-	12 000	3 020	9 415
Тарновіца Польна	1909	-	-	-	-
Тлумач	1898	-	20 000	95 000	106
Тисмениця	1909	-	-	-	-37
Вашковіце	1910	-	-	-	38
Волосів	1906	-	-	-	474
Вижниця	1903	-	160	-	310
Заболотів	1903	-	43 692	24 700	21 492
Заліщики	1894	-	35 941	37 460	10 986
Разом	1912	77 954	908 763	590 644	447 822
	1911	44 912	790 108	453 450	421 772

ГТ “Сокіл” – Більшівці. Більшівцях гніздо “Сокіл” зареєстровано в 1905 році і було одне з найменших соколових гнізд в станіславівському окрузі. В 1912 році воно налічувало 42 особи. Як впливає з союзного статистичного списку за 1912 рік вартість нерухомості, в склад якої входив будинок і спортивний майданчик, оцінено в 65000 к. З цієї квоти на сплату іпотеки нерухомості члени гнізда мали сплатити – 40000 к. З погляду на вказану квоту – 37374 к. на кінці будівельного фонду можна зробити висновок, що ймовірно соколи більшовицького гнізда мали на меті розбудовувати сокольні чи були на шляху до цього. Існує також імовірність, що з банківських процентів від цієї квоти сплачували іпотечний кредит.

ГТ “Сокіл” – Бучач. Бучач лежав в одному з найбільш віддалених закутків Галичини, між Станіславовом і Столицею VI Округу – Тернополем. Найімовірніше організаційне віддалення гнізд дало імпульс до створення в 1894 році бучачського гнізда. В 1911 році вартість сокольні становила 24700 к., в той же час іпотечний борг, як подають соколові джерела, становив – 54000 к, це вказувало на клопітливу фінансову ситуацію відділу ГТ “Сокіл” в Бучачі. Беручи до уваги річний зиск, який діячі отримували в вартості 125 к., це була ситуація, яка змушувала до довготривалої сплати боргу.

ГТ “Сокіл” – Чернівці. ГТ “Сокіл” в Чернівцях, тодішній столиці Буковини, був створений в 1892 р. Сокольня гнізда була однією з останніх відданих до використання перед першою світовою війною. З метою реалізації будови власної сокольні в 1911 р., відділ отримав іпотечний кредит на суму – 14000 к., ця квота дозволила початок будівництва. До моменту закінчення будівництва, заняття проводились на майданчику для гімнастичних вправ, який становив власність гнізда.

ГТ “Сокіл” – Долина. Гніздо в Долині було створено в 1895 році. Відповідно до статистичного звіту за 1912 р. до нього належало 128 соколів. В диспозиції ГТ “Сокіл” в цій місцевості знаходився власний будинок і спортивний майданчик. Ці нерухомості становили вартість – 21975 к. На будівництво сокологового об’єкту отримано іпотечний кредит, який в списку зазначений в квоті – 15153 к. Великий як на кількість членів гнізда був його річний дохід, що в обчислювальному році становив – 5104 к.

ГТ “Сокіл” – Гвіздець. В цьому невеликому містечку соколове гніздо розпочало діяльність в 1903 р. Статистичний звіт за 1911 р. зазначає 80 постійних членів. У вартість нерухомості, оціненої в статистичному звіті за 1911 р. закладалися власний будинок і спортивний майданчик вартістю – 11198 к, з якої на сплату іпотечного кредиту повинна була виділятися сума – 4171 к. Як на мале гніздо його члени виділялися

значним річним доходом, який в згаданому списку зазначали в сумі – 2928 к., що дозволяло їм систематично сплачувати зобов'язання.

ГТ “Сокіл” – Галич. Недалеко від Станіслава в північному напрямку над Дністром лежить стародавній Галич. В добу галицької автономії він навіть не належав до великих міст в окремому гмінному статусі. Початок соколової діяльності розпочався від реєстрації гнізда в 1904 р. Союзний статистичний звіт за 1912 рік налічує 89 членів гнізда, а також в ньому зазначаються будинок і спортивний майданчик. Вартість нерухомості оцінено на квоту – 11020 к. Гніздо мало невеликий іпотечний борг вартістю – 1507 к., що при річному доході – 2906 к було цілком можливим для систематичної його сплати. Після року діяльності він був зменшений до 824 к., майже на 50%.

ГТ “Сокіл” – Городенка (східні обриси). Соколове гніздо закладено в 1897 році, було приписане до VII Округу в Станіславі. Вид будинку ГТ “Сокіл” в Городенці, презентований на світлинах періоду Галицької автономії вказують на згромажені при сокольні локальні угруповання. Це вказує на значну роль, яку мало ГТ “Сокіл” на східних територіях розвитку культури в житті поляків. Вартість нерухомості гнізда оцінено в 1911 р. на – 57400 к, а це значить, що будинок був за вартістю, прирівняний до будинку сокольні Жешувської. Гніздо мало іпотечний борг вартістю – 29617 к. Річний дохід з організованих через соколів вечірок складав – 559 к.

ГТ “Сокіл” – Єзупіль (східна сторона). Закладене в 1910 р. гніздо належало до VI Округу в Тернополі. Вже на початку діяльності гніздо дбало про побудову власної сокольні. Як подає статистичний звіт Союзу Польських Товариств Соколових в Австрії за 1911 рік вартість нерухомості гнізда становила – 5000 к., в цій сумі борг іпотечний складав – 500 к. В звіті за 1912 рік вартість соколової нерухомості оцінено на 10000 к., вартість боргу – 2000 к.

ГТ “Сокіл” – Калуш (обриси східні). Містечко існувало в Східній Галичині як одне з не багатьох, на теренах якого містилися поклади калійної солі. Гніздо повстало тут в 1891 році. Побудова власної сокольні потребувала – 79298 к, з цієї квоти – 54725 к становив кредит під іпотечну заставу. Величина чистого річного прибутку вартістю – 2424 к вказує на організаційну силу калуських соколів.

ГТ “Сокіл” – Княгинин – Гірка. Закладене в 1910 р. гніздо, члени якого повинні були показати доволі високу організаційну активність, вже в 1911 році прагнули мати власний будинок. Вартість об'єкту в зведеному статистичному списку за 1911 р. оцінена на квоту – 25000 к, при чому іпотечний борг, який обтяжував нерухомість у сумі – 23218 к. при 300 членах в 1911 р. і 200 особовому кількісному складі гнізда в 1912 р. був поступово сплачений.

ГТ “Сокіл” – Княгинин-Колонія. Гніздо закладене в 1910 році подібно як в сусідній місцевості Княгинин – Гірці члени повинні були відзначитися значною організаційною оперативністю, і вже в 1911 р. майно оцінено на квоту – 10000 к, при чому іпотечний борг, який обтяжував нерухомість величиною – 7700 к при 203 особовому кількісному складі гнізда систематично сплачувався, тим більше, що річний дохід гнізда становив – 4503 к.

ГТ “Сокіл” – Коломия. Містечко розташоване над Прутом, було столицею Покуття. Соколове гніздо було закладене тут в 1885 р. Належало до Округу VII в Станіславі. За ціну – 54000 к. збудовано власний будинок ГТ “Сокіл”. На будову отримано іпотечний кредит величиною – 88920 к. Варто припустити, що сокільню побудовано цілком за позикові кошти.

ГТ “Сокіл” – Косів. Реєстрація Косівського гнізда відбулася в 1893 р. Як впливає з статистичного звіту за 1912 рік, гніздо мало власний будинок і спортивний май-

данчик. Воно мало нерухомість вартістю, яка зазначена в списку на квоту – 8500 к., і було обтяжене іпотечним боргом величиною – 503 к. До гнізда належало 102 соколи.

ГТ “Сокіл” – Кути. Містечко в добу автономії існувало з саф’янових виробів. Реєстрація гнізда була здійснена в 1903 р. В 1912 році до нього належало 67 членів. З статистичного списку за 1912 рік видно, що соколи володіли власним будинком і спортивним майданчиком вартістю – 5500 к. Іпотечний борг складав – 4300 к. Члени відзначалися організаційними стараннями щодо сплати боргу, який після року діяльності зменшився до 200 к.

ГТ “Сокіл” Монастириська. В цьому невеликому містечку гніздо було закладене в 1893 році. В статистичних записах ГТ “Сокіл” в Цезарстві Австрійському за 1912 рік не знаходимо інформації щодо існування будинку. Однак з аналізу фінансів, які стосувались гнізда випливає, що воно володіло маєтком вартістю – 14701 к., натомість на рахунку фонду будови сокольні знаходилося – 6927 к. Можна робити висновки про наміри, пов’язані з початком будови власної сокольні чи її розбудови, в звіті вказано квоту 4238 к. як вартість нерухомості. Найімовірніше це була вартість будівельного майданчику. На світліні видно скромний, одноповерховий, дерев’яний будиночок, огорожений парканом, характерним для будівель на зламі століть.

ГТ “Сокіл” Обертин. Під цим малим містечком, яке лежить на лівому березі Пруту навпроти гирла Черемошу. Ян Гарновський переміг воєводу волоського. Гніздо ГТ “Сокіл” в Обертині було закладене в 1903 р. Цей красивий сільський будиночок був місцем зустрічі обертинських соколів. В джерелах соколових вартість нерухомості гнізда оцінено на – 10200 к., з якої – 8048 к. припадало на іпотечний борг. На рахунку будівничого фонду знаходилося – 119 к., що може свідчити про намір розбудови обертинської сокольні.

ГТ “Сокіл” – Отинія. Соколове гніздо в Отинії закладене в 1903 р. Це було одне з найменших гнізд станіславівського округу, до якого в 1912 р. належало 63 члени. Мало власний будинок, побудований з невеликих власних ресурсів та іпотечного кредиту. Відповідно до статистичного списку вартість будинку оцінено на квоту – 10500 к. Для сплати боргу в 1912 р. залишилась ще квота – 3 256 к. Окрім внесків членів, дохід формували також кошти, які надходили від заходів, позичання книжок, дарувань.

ГТ “Сокіл” – Печиніжин. Реєстрація ГТ “Сокіл” в Печиніжині відбулася в 1903 р. В цьому невеликому містечку організація мала велику популярність. В 1911 р. в діяльності організації брало участь 55 членів, які мали річний дохід величиною – 6 871 к. Завдяки цьому сплачували іпотечний кредит, який, відповідно до статистичного списку складав – 14 366 к. Вартість нерухомості, яка була власністю соколів становила – 22700 к., а річний дохід – 2917 к.

ГТ “Сокіл” Богородчани. Гніздо розпочало свою діяльність після реєстрації в 1907 р. Це була одна з небагатьох організацій, яка мала програму національного спрямування. В 1912 р. гніздо налічувало 76 членів, які були власниками будинку загальною вартістю – 12000 к. Аналогічно, як і більшість гнізд соколових в Галичині сплачувало іпотечний кредит, який в 1912 р. складав – 3587 к. Сплату цього боргу гарантував отриманий з діяльності прибуток величиною – 4011 к.

ГТ “Сокіл” – Станіславів. Станіславів подібно як і Перемишль мав важливе значення в політичному житті Галичини. Це місто було також столицею VII соколового Округу. Станіславівське гніздо в 1884 р. було однією з перших філій “Сокола-Мацежи”. В 1888 р. кількість членів складала 21 тисячу осіб мало два соколові будинки, які належали до двох гнізд, а власне гнізда Станіславів і Станіславів-Бельведер. Будинок Станіславівського гнізда в статистичному звіті оцінено на – 60000 к., іпотечний кредит –

64991 к., найімовірніше отриманий на покриття потреб за будівельні роботи. На рахунку фонду сокольні було 5747 к., але величина вказаного дефіциту вказувала на довготривалу сплату боргу.

ГТ “Сокіл” – Станіславів-Бельведер. Це було друге гніздо в Станіславові засноване в 1910 р. До нього належало 224 соколи. Як впливає зі статистичного звіту за 1912 р. гніздо було власником будинку вартістю – 12000 к. На потреби будівництва отримано іпотечний кредит, з якого до сплати зосталось – 3020 к. Члени гнізда Станіславів-Бельведер отримували з організованих заходів та інших джерел річний дохід величиною – 8581 к.

ГТ “Сокіл” – Снятин. Розвиток культури в містечку був підданий стихії польського відродження, звідси домінування в діяльності польських національних ідей. Неабиякий вплив на розвиток культури в Снятині мало будівництво власного будинку. В 1911 р. в статистичному списку нерухомість гнізда оцінено на квоту – 23117 к., з чого – 12055 к. становив іпотечний кредит на потреби будівництва сокольні. Після року діяльності гніздо сплатило біля – 1700 к. боргу.

ГТ “Сокіл” – Тлумач. Містечко, яке розташовано на схід від Станіславова, в 1888 р. в ньому існував найбільший в Галичині цукровий завод. Тлумачьке гніздо закладене в 1898 р., належало до структур VII Округу в Станіславові. Дане містечко, мало сокольню, вартість якої в Союзному статистичному звіті становила – 200 000 к., з цього, як подають у відомості, іпотечний кредит становив – 96 000 к.

ГТ “Сокіл” – Заболотів. Гніздо діяло від 1903 р., коли прихильники соколової ідеї в цьому місті домоглися його формальної реєстрації. Відповідно до списку в 1912 р. до нього належало 85 членів, які, завдяки своїй діяльності отримували дохід, який дозволяв сплату отриманого іпотечного боргу величиною – 24700 к. Вартість соколової нерухомості, відповідно до того самого списку, становила – 43692 к.

ГТ “Сокіл” – Заліщики. В містечку, яке розташовано на кордоні з Буковиною, соколове гніздо засноване в 1893 році і входило до структури VII Округу в Станіславові. В союзному статистичному звіті за 1911 р. згадується про будинок і спортивний майданчик, які були власністю гнізда і мали вартість – 36675 к. На початок будівництва гніздо отримало іпотечний кредит величиною – 27944 к., сплата якого змушувала діячів до систематичного заробляння коштів.

Висновок

Завдяки наполегливій праці організаторів сокільського руху в Галичині в період з 1884 по 1914 р. вдалося створити широку інфраструктуру гнізд Гімнастичного Товариства “Сокіл” по всій території Галичини. Для будівництва спортивних споруд активно залучалися іпотечні кредити, повернення яких спонукало до залучення все нових і нових членів товариства. Як результат, перед початком Першої світової війни (1913 р.) ГТ “Сокіл” налічувало 247 гнізд членами яких були понад 30 тисяч осіб. У їх користуванні були 113 будинків і 130 спортивних майданчиків для занять спортом. Будівничий фонд створювався з ресурсів, які вливалися до каси ГТ “Сокіл” як дохід з організованих заходів, дарувань і субвенцій від суспільства, фірм та інституцій.

1. Dziędzielewicz A. Trzydziestolecie Polskiego Towarzystwo Gimnastycznego / A. Dziędzielewicz. – Lwow, 1897. – 26 s.
2. Kopański W. Słownik mitów i tradycji kultury / W. Kopański. – Warszawa 1985. – 1085 s.
3. Piecuch A. Towarzystwo Gimnastyczne “Sokół” w Brzozowie (1893–1949). – zarys monograficzny / A. Piecuch. – Brzozów, 1990. – S. 355–356.
4. “PGS”. 1912. – № 8. – 62 s.
5. “PGS”. 1913. – № 11. – 88 s.

6. Snopko J. Rozwój ruchu sokolego w zaborze austriackim / J. Snopko, D. Dudek // Zarys dziejów Sokolstwa Polskiego w latach 1867–1997. – Częstochowa, 2001. – S. 21–23.
7. Sprawozdanie (XX) Wydziału Związku Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolich za rok 1912/1913. – Lwów, 1913. – S. 31.
8. Tabela statystyczna polskich związkowych gimnastycznych towarzystw sokolich w Austrii za rok 1912 zestawiona na podstawie sprawozdań i raportów // “PGS”. 1912. – № 11. – S. 85–88.

Рецензент: канд. пед. наук, проф. Соє М. М.

УДК 796.51(477.83):(438) “1867”
ББК 75.812.2

Малгожата Орлевіч-Мушял,
Юрій Олійник, Богдан Мицкан

ТУРИЗМ НА ТЕРИТОРІЇ СХІДНОЇ ГАЛИЧИНИ В ДОБУ АВТОНОМІЇ (1867–1914 рр.)

У статті висвітлюється зародження галицького туризму на території Східної Галичини та в околицях Львова в добу автономії (після 1867 року) та участь у ньому поляків.

На межі XIX і XX століття, не зважаючи на складні соціально-економічні обставини на теренах Львівщини набувають популярності пізнавальні подорожі та туристичні походи. Окреме місце відводилось їм звичайним прогулянкам навіть на території окремих міст і передмістя. Перші спроби формування культури пізнавального туризму відіграли неоціненну роль у формуванні туризму в Польщі.

Незважаючи на економічну відсталість провінції, Львів як столиця Галичини, став центром польської науки і культури – в тому числі фізичної культури. За часів австрійської монархії будь-які види діяльності поляків, які населяли територію провінції, були значною мірою обмежені.

Першою організацією, яка розвивала екскурсійні та туристичні походи на території Львова та його околицях було гімнастичне товариство “Сокіл”. Існує ряд публікацій на тему багатовекторності діяльності товариства, однак мало уваги серед них приділено конкретно екскурсійній діяльності. Відомо що на той час екскурсійних походів на короткі маршрути було значно більше аніж довготривалих і важчих фізично, по відношенню до них, гірських туристичних походів.

Товариство відіграло також важливу роль, у формуванні майбутньої системи фізичного виховання Польщі, адже в своєму опублікованому першому статуті звернуло увагу на походи (прогулянки) як одну з форм фізичної активності населення.

Важливим аспектом діяльності організації було впровадження в життя екскурсійного (похідного) руху. До (екскурсій) походів члени Товариства ставилися так само як і до інших гімнастичних вправ.

Варто також зазначити, що тури не відповідали пізнавальним принципам, так як це відбувалося в межах міста, відомим з повсякденного життя. Всі дії були спрямовані на рухливі ігри і вправи. Під час походів (прогулянок) підчас зупинок проводилися різні розваги (ігри), ігри з м'ячем, вільні гімнастичні вправи. Розваги супроводжувалися музикою, що підвищувало захопленість ними.

Важливе місце займали і піші походи. На відміну від гімнастичних прогулянок їх метою не були виключно гімнастичні вправи на місцевості, однак спільні подорожі, що передбачали елементи краєзнавства з особливим акцентом зробленим на пізнання місць пов'язаних з історією і культурою Польщі.

Завдяки першим спробам організації туристичної діяльності на теренах Львівщини, вже до 1890 р. виникли Шкільні гімнастичні походи, які дали змогу зорганізувати шкільну молодь і залучити їх до туристичної діяльності. Активну роль в цьому відігравали згадані товариства у співпраці з вчителями шкіль. Згодом виникають скаутські походи, які переростуть у загально польський а пізніше і міжнародний рух.

Також з'являється таке явище як активний туризм. Розвиток велосипедного і лижного видів спорту на Львівщині розширюють важливе значення активного туризму. Виникнення велосипедних і лижних прогулянок і походів стимулюють розвиток фізичного виховання і любителів видів спорту та активного способу життя.

Вважаємо дану тематику вкрай важливою і цікавою для досліджень і додаткових вивчень. Велика кількість праць і архівних даних потребують аналізу та формування хронології. Отримані дані, є вкрай важливими для молодих вчених які досліджують питання розвитку туризму та фізичного виховання на території східного Галичини в період автономії (1867–1914 рр.).

Ключові слова: туризм, походи, екскурсії, активний туризм.

В статье освещается зарождение Галицкого туризма на территории Восточной Галиции и в окрестностях Львова во времена автономии (после 1867 года) и участие в них поляков.

На рубеже XIX и XX века, несмотря на сложные социально-экономические состояние на территории Львовщины приобретают популярность познавательные путешествия и туристические походы. Отдельное место отводилось и обычным прогулкам даже на территории отдельных городов и пригорода. Первые попытки формирования культуры познавательного туризма сыграли неоценимую роль в формировании туризма в Польше.

Несмотря на экономическую отсталость провинции, Львов как столица Галичины, стал центром польской науки и культуры – в том числе физической культуры. Во времена австрийской монархии любые виды деятельности поляков, населявших территорию провинции, были в значительной степени ограничены.

Первой организацией, которая развивала экскурсионные и туристические походы на территории Львова и его окрестностях, было гимнастическое общество “Сокол”. Существует ряд публикаций на тему многовекторности деятельности общества, однако мало внимания, среди них уделено непосредственно экскурсионной деятельности. Известно, что в то время экскурсионных походов на короткие маршруты было значительно больше, чем длительных и тяжелых физически, по отношению к ним, горных туристических походов. Общество “Сокол” сыграло также важную роль, в формировании будущей системы физического воспитания Польши, ведь в своем опубликованном первом уставе обратило внимание на походы (прогулки) как одну из форм физической активности.

Важным аспектом деятельности организации было внедрение в жизнь экскурсионного (походного) движения. По отношению к экскурсиям, члены Общества относились на том же уровне, как и к другим гимнастическим упражнениям.

Стоит также отметить, что туры не соответствовали познавательным принципам, так как это происходило в пределах города, то есть известным из повседневной жизни местам. Все действия были направлены на подвижные игры и упражнения. Во время походов (прогулок) во время остановок проводились различные развлечения (игры), игры с мячом, свободные гимнастические упражнения. Развлечения сопровождалась музыкой, что повышало увлеченность ими.

Важное место занимали и первые походы. В отличие от гимнастических прогулок их целью не являлись исключительно гимнастические упражнения на местности, однако, совместные путешествия, предусматривающие элементы краеведения с особым акцентом, сделанным на познание мест связанных с историей и культурой Польши.

Благодаря первым попыткам организации туристической деятельности на территории Львовщины, уже в 1890 г. возникли Школьные гимнастические походы, которые помогли организовать школьную молодежь и привлечь их к туристической деятельности. Активную роль в этом играли упомянутые общества и их сотрудничество с учителями школ. Впоследствии возникают скаутские походы, которые перерастут в польское национальное, а позже и международное движение.

Также появляется такое явление как активный туризм. Развитие велосипедного и лыжного видов спорта на Львовщине расширяют важное значение активного туризма. Возникновение велосипедных и лыжных прогулок и походов стимулируют развитие физического воспитания и любителей видов спорта и активного образа жизни.

Считаем данную тематику крайне важной и интересной для исследований и дополнительных изучений. Большое количество работ и архивных данных требуют анализа и формирования хронологии. Полученные данные, крайне важны для молодых ученых, исследующих вопросы развития туризма и физического воспитания на территории восточного Галиции в период автономии (1867–1914 гг.).

Ключевые слова: туризм, походы, экскурсии, активный туризм.

The article deals with the formation of Galician tourism in Eastern Galicia and in the suburbs of Lviv during the period of autonomy (after 1867) and the participation of the Poles in it.

At the turn of the nineteenth and twentieth centuries, despite the difficult socio-economic circumstances in Lviv region informative trips and hiking become more and more popular. A special place was given to common walks even within the territory of some cities and their suburbs. The first attempts at creating culture of informative tourism played an invaluable role in the tourism formation in Poland.

Despite the economic backwardness of the province, Lviv as the capital of Galicia, became the center of Polish science and culture, including physical education. During the period of the Austrian Empire any type of the Polish activity, who lived in the province, were largely limited.

The first organization that developed hiking tours in the Lviv territory and its suburbs was a gymnastic society “Sokol”. There are a number of publications on the topic of diverse directions of the society’s activity, but little attention is paid specifically to sightseeing activities. It is known that at that time there were much more short-distance trekking tours than long-distance and physically difficult mountain hiking tours.

The society also played an important role in the formation of the future system of physical education in Poland, since in its first published statute the attention was drawn to hiking tours (walks) as a form of physical activity.

An important aspect of the activity organization was the implementation of hiking (trekking) movement into life. Society members treated hiking tours (excursions) like any other kind of physical activity.

It should also be noted that tours did not meet the informative principles known from everyday life, as it was held in the city. All actions were aimed at mobile games and exercises. While hiking (walking) during stops there were conducted various entertaining activities (games), ball games, and free gymnastics. Fun was accompanied by music, which increased their attractiveness.

Hiking tours also occupied an important place. Unlike gymnastic walking they were aimed not only at gymnastic exercises on the ground, but joint trips that included the elements of local history with a special emphasis made on gaining knowledge about the places associated with the history and culture of Poland.

Thanks to the first attempts of tourist activity in Lviv region, by 1890 appeared school gymnastic trips that allowed organizing of young people and involving them in tourist activities. The collaboration of the above mentioned society with schoolteachers played significant role in this process. Subsequently there occurred scouting trips, which developed into generally Polish and later into international movement.

There also appeared such a thing as active tourism. The development of bicycle and ski sports in Lviv region expanded the importance of active tourism. The appearance of bicycle and ski sports in Lviv region stimulated the development of physical education and increased the number of sports and active lifestyle enthusiasts.

We consider this subject to be an extremely important and interesting for researches and further studying. A large number of papers and archival data require analysis and chronology formation. The obtained data are essential for young scientists, who are investigating the development of tourism and physical education in Eastern Galicia territory during the period of autonomy (1867–1914 years).

Key words: *tourism, trekking, excursions, active tourism.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Спортивне життя у Львові в добу галицької автономії, незважаючи на складне економічне становище, динамічно розвивалося. Особливо це мало місце на межі XIX і XX століття. Відбувалося це завдяки відомим агітаторам – теоретикам і практикам фізичного виховання. Серед них можна виокремити таких видатних діячів як: Едмунд Ценар, Казімеж Гемерлінг, Євген Пясецький, Мечислав Орлович [2, 3, 4, 5]. Цікавим є те, що якщо новаторські спроби мешканців Львова у розвитку фізичної культури були належно оцінені, однак перші туристичні спроби відсунуті на задній план. В існуючих описах витоків історії польського туризму, важливе місце займали екзотичні пізнавальні подорожі або гірські походи, серед яких найбільш популярними були татранські походи (в Татри). Недооціненим однак фактом є те, що на початку доби галицької автономії велику кількість прогулянок і екскурсій на недалеку відстань організовано на території і в околицях міста. Це вони, учасники цих подорожей та їх послідовники, мали в майбутньому відіграти велику роль в популяризації польського туризму, а екскурсії – у популяризації нових форм.

Мета дослідження – дослідження польського туристично-екскурсійного руху у Львова і його околицях в добу автономії Галичини (1867–1914 рр.).

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети ми використовували теоретичний аналіз, історичний метод.

Результати дослідження. Реалізуючи означену мету, ми хочемо показати, які місця для турів були найбільш популярними у Львівському окрузі, який мали характер, хто був їхнім ініціатором і який вони відіграли вплив на подальший розвиток туризму. Ми ґрунтуємося на джерелах та спогадах зафіксованих у пресі і на відповідних наукових дослідженнях у галузі екскурсійної діяльності.

Пам'ятаючи, що в XIX столітті, в той час, коли на території Європи розвивався сучасний туризм, Польща знаходилась під окупацією. Незважаючи на економічну відсталість провінції, Львів як столиця Галичини, став центром польської науки і культури – в

тому числі фізичної культури. За часів австрійської монархії будь-які види діяльності поляків, які населяли територію провінції, були значною мірою обмежені. Свободи, які отримали поляки на момент надання автономії були використані для створення організацій, які дозволяли спільно займатися гімнастикою (під цим терміном ми розуміємо будь-які форми рухової активності), спортом та туристичними походами.

Першою організацією, яка поширювала колективні екскурсії на території Львова та його околицях було гімнастичне товариство “Сокіл”. Існує багато публікацій на тему багатовекторності діяльності товариства, однак мало уваги серед них приділено конкретно екскурсійній діяльності. Ця тематика з’явилася в публікаціях авторки, а потім у публікаціях З. Павлючука. Крім того питання, що стосуються лижного туризму підхопив З. Пренговський, а велоспорту А.Курек. Жодне з цих досліджень не показує однак піонерської ролі близьких (недалеких) львівських турів в розвитку майбутнього галицького туризму [8, 9, 10, 11].

Засноване у Львові в 1967 р. гімнастичне товариство, з часом взяло собі за прикладом чеської організації назву “Сокіл”. Товариство опублікувало свій перший статут, в якому звернуло увагу на походи (прогулянки) як одну з форм фізичної активності. Відповідно до першого статуту, членами Товариства мали бути жителі Львова або гміни Дубляни. Цей документ розглядав екскурсійну діяльність, як одну з провідних форм фізичної активності, що пропагувалася і практично реалізовувалася в організації. У цьому *статуті* в § 1.1 знаходився пункт, де йшлося, що: ... **Метою** [виділ. наше] *Товариства є культивування та розвиток гімнастики спільними вправами, спільними екскурсіями (походами), співами і фехтуванням.* Члени гімнастичного товариства “Сокіл” були в Галичині головними пропагандистами гімнастичних походів для дорослих, починаючи на зламі 60-х–70-х рр. XIX століття. Як і слід було очікувати, завдяки організаційним можливостями, перші походи проведені Товариством, проводилися як на території Львова так і на прилеглих територіях [12, 13].

“Гімнастичні походи” гімнастичного товариства “Сокіл”. Від самого початку свого існування, організація впроваджувала в життя екскурсійний (похідний) рух, який набував в ті часи інших форм. До (екскурсій) походів члени Товариства ставилися на тому ж рівні, що і до інших гімнастичних вправ. Принаймні так впливало з задекларованого організацією, з чим варто було б погодитися, опираючись на дослідження найбільш раннього періоду діяльності цієї організації. У перші роки діяльності львівського гімнастичного товариства, яке пізніше отримало назву “Сокіл”, прогулянки та заняття на свіжому повітрі були серйозною альтернативою проведенню тренувань в закритих приміщеннях, як для об’єднання яке не мало власного гімнастичного залу. Заняттями, під час яких поєднано елементи гімнастичних вправ з прогулянками, пробіжками та розвагами з музикою були так звані “гімнастичні походи (прогулянки)”. Про вибір на користь недалеких (близьких) місць таких турів може свідчити опис таких занять, де йдеться про те, що **екскурсії за межі міста** організовано за доброї погоди в неділю і у святкові дні. Участь в цих походах (турах) розділювалася кожного разу на кількадесят членів. Тури проводилися “з метою прогулянки і спільної розваги”. Вони не відповідали пізнавальним принципам, так як це відбувалося в межах міста, відомим з повсякденного життя. Всі дії були спрямовані на рухливі вправи. Під час походів (прогулянок) під час зупинок проводилися різні розваги (ігри), ігри з м’ячем, вільні гімнастичні вправи. Розваги супроводжувалися музикою, що підвищувало захопленість ними. Пригадують, що заняття робив приємним ...*організований хоровий спів, який завдяки зусиллям вчителя гімнастики п. Віктора Тиблевіча, який був з числа членів товариства, сприяв присутнім приємно провести час.* Керівництво групами, що брали участь в гім-

настичних походах (прогулянках) приписують Янові Добжанському, діячеві і голові львівського Гімнастичного Товариства. Серед пунктів призначення, визначених оргкомітетом екскурсії були: Голоско, Зимна Вода, Рудне, Брюховичі, Глинна-Наварія. У разі збігу двох послідовних святкових днів, проводилися піші походи в дальші місцевості такі як Жовква, Янів, Страдч та інші [14, 15, 16, 17, 18, 19, 20].

Ідучи на зустріч потребам Товариства вже у 1878 р. у Львові створено т.зв. “розважальний комітет”. Окрім культурної діяльності в обов’язки комітету входило координування діяльності пов’язаної з приготуванням походів (екскурсій), що полегшувало організацію туристичних подій. Цей підрозділ започаткував похідну (екскурсійну) діяльність у ширших масштабах, а походи (прогулянки) проводили щоразу до більш віддалених від Львова місць, в основному у Східні Карпати [21, 22].

Піші походи. Початки пішої туристичної (похідної) діяльності гімнастичного товариства “Сокіл” у Львові були скромними, хоча як на тодішні умови безумовно становили істотний крок в сторону подальшого розвитку туризму, особливо впливали на поведінку населення. Члени львівського товариства цілком свої походи обирали недалеко місцевості від свого міста, серед яких варто було б виокремити Янів, Городок, Черляни, Любінь, Чортову Скелю. На підставі своєї розповсюдженості, як можна було б вважати, вони однак не всі серед недалеких походів описані в звітах чи зроблені замітки про них в журналах, і тому не про всіх відомо. На відміну від гімнастичних прогулянок їх метою не були виключно гімнастичні вправи на місцевості, однак спільні подорожі, що передбачали елементи краєзнавства з особливим акцентом зробленим на пізнання місць пов’язаних з історією і культурою Польщі [23].

Оскільки в перші роки діяльності гімнастичного товариства діячі концентрували свою увагу в головним чином над формою організації, на відміну від членів “Сокола”, яким вистачало виключно гімнастичних походів (прогулянок). Однак з часом зацікавлення походами зростало і на початку вісімдесятих років XIX століття сфера екскурсійної діяльності “розважального комітету” значно розширилася. Ідучи на зустріч потребам членів організації, розпочато проводити групові походи на дальшу відстань. Групи склалися з членів львівського Гімнастичного Товариства “Сокіл” і відбувалися: в Підгірці і до Сасова. Головним їх елементом був піший похід шляхом на маршруті якого знаходилися захопиви, з точки зору краєзнавства, місця. В 1881 році брала в ньому участь група з дев’ятнадцяти осіб, а метою екскурсії (прогулянки) було, як це зазначалося: “відвідання історичних пам’яток”. Товариські походи організовані членами в околиці міста, так само як і піший похід із Золочева до Підгірців, здійснений 19 членами, залишив гарні спогади учасників, не менші ніж від походів до Городка, Черлян, Любєня. Організатори удосконалювали свою діяльність в приготуванні таких подій, доказом чого може бути оцінка учасників, що вказує на факт, що друга за чергою була більш вдала, в силу набутого раніше впродовж року досвіду [24, 25, 26].

Незважаючи на те, що організовані “Соколом” походи описували щоразу ширші території Львова, й надалі в колах їхніх інтересів залишалися походи в межах і околицях міста. Піші походи привертали з часом щораз численніших прихильників, з яких найбільший вклад для розвитку туризму здійснив згадуваний Мечислав Орлович – організатор походів і автор туристичних путівників.

Шкільні гімнастичні походи. Заняття, які проводилися львівським “Соколом” уявлялися жителям Львова як захоплюючі, тому на сторінках преси зверталися до керівництва львівських шкіл, щоб також надати можливість шкільній молоді проведення схожих занять: *гімнастичні походи з настанням тепер прекрасної пори року повинні більше входити в наше життя. З цього приводу звертаємо увагу Шановних панів ди-*

ректорів, професорів і вчителів як середніх шкіл так і народних, щоб у цьому задоволенні, потребі, як і користі для здоров'я своїм учням не відмовляли. В такий спосіб організаційну ініціативу передано школам. Було це зроблено у подібний спосіб як і у випадку ГТ "Сокил" – кількагодинні походи переважно по окраїнах міста і найближчих околицях [27].

Регулярний шкільний екскурсійних (туристичний) рух у Львові, що полягав на впровадженні "постійних молодіжних походів в народних львівських школах" як зафіксовано у 1889 р. в "Гігієнічному Путівнику" започаткував Мечислав Барановський. ... Дякуючи ініціативі у сфері навчання і гігієні заслуженого інспектора львівських шкіл п. Мечислава Барановського. Львівська окружна шкільна рада запровадила колективні походи в львівських школах, як обов'язковий виховний елемент; з цього моменту вони будуть регулярно проводитися під керівництвом вчителів в денні години літніх місяців. Важко однак оцінити в якій мірі і в скількох школах реально втілено в життя походи в межах міста та довкола Львова. Засновником правил поведінки в походах був Едмунд Ценар. Правилам повинні були підпорядковуватися всі учасники походів, що реалізовувалися в ході уроків, як вчителі, що проводять походи, так і діти. Це були опубліковані 24 лютого 1890 р. правила поведінки в туристичному поході Національної Шкільної Ради [28, 29, 30].

Вже у звітах Національної Шкільної Ради прослідковуються певні формулювання, які говорять про неспроможність проведення походів в таких об'ємах, як це теоретично планувалося. Як пояснення названо високі організаційні витрати і нестача грошових засобів передбачених на цю мету зі шкільного бюджету. Однак про оздоровчі переваги походів йшлося у "гімнастично-гігієнічні правилах". Рекомендували вони гімнастичні вправи, які передбачалися програмою для учнів львівських народних шкіл, проводити заняття як в гімнастичних залах так і в походах на відкритій місцевості [31, 32].

Скаутські походи. Наступна організація, яка походила зі Львова і просувала походи був польський скаутинг, головною концепцією якого було виховання молодих людей з врахуванням встановлених ними правилами. Вони зробили так, що шкільні походи стали доступні дітям і молоді. Окрему групу становили походи організовані скаутами на території Львова, де був утворений перший скаутський загін. Як зазначав Д.Дудек у Львові 19 березня 1910 р. на базі львівського гімнастичного товариства "Сокил" утворився "Загін Соколиної Молоді", а з часом повсюди розпочали утворюватися скаутські загони. В той же час затверджені правила враховували крім гімнастики, стройової підготовки, рухових ігор і польові заняття, що стало особливо важливим для розвитку майбутнього туризму, красназавчих походів [33, 34, 35].

Діяльність організації почала бути виразною завдяки пропагандистській ролі Анджея Малковського, якого вважали за духовного батька польського Скаутінгу. Разом з дружиною Ольгою він втілював в життя принципи скаутінгу на території Галичини. Засоби для вироблення т.зв. "польового чуття", що полягало на співіснуванні з оточуючою природою, передбачали багато вмінь як наприклад спостережливність, пізнання природи, топографія, що приховувалася під гаслом "в поході", загартовування, що об'єднувало гігієну та помірність, лицарство, патріотизм. Засобом реалізації поставлених цілей повинні були бути як табори так і походи на недалекі відстані. Явище стосувалося однаково хлопців як і дівчат, що здійснило істотний прорив у розвитку туризму. До розвитку ідеї долучилися також львівський діяч Євгеній Пясецький, автор підручника для скаутів від 1912 р., будучи практиком і теоретиком туризму [36, 37, 38, 39].

Оскільки скаутське коріння було стисло пов'язане с соколиним рухом, спостерігається велика подібність з формами ініційованих дій гімнастичним товариством "Со-

кіл” і тому з організаційного моноліту викристалізувалася одна розроблена модель поведінки молоді під час табірних і туристичних занять. Рекомендовано, що ... *Під час походів треба ознайомити скаутську молодь з історією, пам'ятками культури, минувшини та економічно-етнографічними зв'язками на даній місцевості.* Походи (екскурсії) проводили у два способи. Передбачалося, що Скаути діляться у т.зв. “міські патрулі”, які мали завдання опанувати вміння існування в природному середовищі, що складають поля чи ліс, в той же час для “сільських патрулів” передбачалися вправи на міських землях, а особливо рекомендувалися краєзнавчі екскурсії з включенням елементів історичної програми [40, 41, 42].

Ольга Малковська згадувала, що починаючи від 1911 р.: ... *Не проводили тільки походи, бо загін рідко коли вирушав групою. Окремі загони виходили як тільки видавалася нагода. Неділя була зазвичай призначена на громадську роботу. Загін започаткував щось на зразок “клубу вуличників” і в неділю одні загони вирушали з дітьми на прогулянку, інші допомагали в різному організуванні лекцій, зборів і т.п.* Однак у записках відсутні конкретні пункти призначення, які дозволили б визначити маршрути і місця походів, що проводилися на території Львова. Як тепер можна зауважити територія міста що найменше раз в тиждень ставала місцем походів (екскурсії) невеликих груп дівчат і хлопців із середовища скаутів [43].

Львів і околиці стали також місцем організації пішохідних скаутівських таборів. Спочатку розміщені у Львові і Брюховичах коло Львова, однак з часом з технічних причин були також перенесені на базу соколиних таборів до Сколе [44].

Першопрохідці активного туризму. Як вже згадувалося у вступі, львівське середовище зосереджувало в своїм колі відомих осіб, які прагнули сучасних форм рухової активності. Вони пропагували велосипедні і лижні тури, які на початковому етапі розвитку, що може здаватися дивним, проводилися на теренах вулиць Львова. Це були: велоспорт і лижний спорт.

Велоспорт. Львів, відповідно до слів А.Курека, був першим містом на території Галичини, чиї жителі познайомилися з велосипедом. Про цей факт повідомляла місцева преса, що може свідчити про сенсацію, яку викликав засіб пересування на вулицях міста. Його власник Михайло Мрозовиський, однак не навчився їздити і передав його до “Сокола”, де ним зацікавилися і навіть починаючи від 1869 року організували навчання їзди на велосипеді. Засоби пересування розповсюджувалися. У 1869 році писали: ... *і в нашому Львові з'явилося останнім часом кілька таких швидких механізмів, єдине, що ті, хто керують не є дуже вправними.* Курек підкреслив також, що разом з поширенням цього винаходу почав розвиватися велосипедний туризм. Про короткий тур згадувалося вже у 1870 р. коли такий собі Лешькевіч проїхав вулицями міста на велосипеді на святкування [45, 46, 48].

Велосипедні прогулянки поєднували зі спортивними змаганнями. Учасники організували поїздки вулицями Львова, щоб увінчати їх так спекулятивною подією як участь у велопробігу. Такими пунктами призначення були Високий Замок, Єзуїтський Парк (Сад) або Погулянка. Це були поодинокі тури, відмічені як сенсації на сторінках газет. Впливали вони на уяву мешканців закликаючи до участі у подібних спробах [49].

Реально екскурсійна велосипедна діяльність на території Львова розвинулася разом з утворенням у 1893 році при гімнастичному товаристві “Сокол” “Відділу Велосипедистів у Львові”. Особливу роль в популяризації велоспорту відіграв Казімеж Гемерлінг. Як підкреслює В. Тушинський, львівське гніздо “Сокола” це головним чином прихильники велоспорту об'єднані довкола найдинамічнішого організатора велоспорту серед соколят товариша Казімежа Гемерлінга. Насправді популяризаторська

роль Гемерлінга зливалася з публікаціями інформації про нову дисципліну у видавництвах. Полегшенням для бажаючих займатися цією дисципліною був видаваний журнал “Коло” та: *Для велосипедистів путівник по Галичині*. В путівниках описувалося якість доріг довкола Львова, рекомендувалося найцікавіші маршрути [50, 51, 52, 53].

У 90-х роках ХІХ століття їзда велосипедистами по вулицях Львова стала настільки популярною, що обов’язковим було запровадження окремих правил, що стосувалися б безпеки і порядку вуличного руху [54].

Лижний спорт. Територія Львова, а саме його вулиці стали територією перших лижних спроб. Їхнім попередником був, як і у випадку їзди на велосипеді Казімеж Гемерлінг. Як захоплена багатьма сучасними видами спорту і туризму людина він провів свою діяльність у середовищі людей пов’язаних зі спортивним і туристичним рухом. У спогадах писав, що як працівник державної австрійської залізниці бував багаторазово у Відні і там зацікавив його, як він описав *...новий спортивний скандинавський інструмент, т.зв. “скі”*. Закупив їх і привіз до Львова під кінець 1892 року. У Львові лижі були тоді невідомі, а мешканці із подивом дивилися на людей, що ходять по вулицях Львова і носять перекинуті через плече “скі” (лижі). Лижним спортом зацікавилися спортсмени і туристи об’єднані в середовищі клубу велосипедистів [55, 56, 57].

Перший лижний похід на території Львова відбувся на теренах Персенківки і Вульки та вулиці Стрийської. Там першопохідці львівського лижного спорту робили спроби перших спусків. Ця спроба знайшла прихильників і два роки пізніше дочекалася продовження походів. Особливу роль відіграв Тадеуш Смолуховський. Смолуховський старався вдосконалювати упряжку т.зв. **норвезьку** для туристичних турів, у які відправлявся з дружиною [58, 59].

Вони також дочекалися своїх наслідників, серед яких Євгеній Пясецький разом з “Товариством Рухливих Забав” від 1906 року спорядив кілька лижних походів в околиці Львова. Відомий теоретик і популяризатор лижного спорту Роман Кордус недооцінював львівських лижних досягнень. Він піддавав сумнівам значення дводенного лижного курсу, що проводився у Львові в 1906 році за участю запрошеного “Товариством Рухливих Забав” популяризатора тогочасного лижного спорту Матіаса Здарського: *... курс Здарського у Львові не здійснив істотного впливу на розвиток польського лижного спорту: наше катання на лижах було б на сьогодні на тому самому загальному якісному і кількісному рівні, якби у Львові не було Здарського*. Був там тільки 2 дні і були погані снігові умови. Йому закидали те, що ніколи не брав курсантів в гори... бажання до направлення лижної їзди в Карпати від нього не виходило, як і не дало початку похідній техніці, що займає на сьогодні високе місце. Він закидав львівському лижному спорту як це називали “гігієнічно спортивного характеру”, протиставляючи більш вартісний на його думку закопанський туристичний напрямок. Тим не менше, не можна заперечувати до кінця значення львівської спроби. Зацікавлення лижною їздою призвело до утворення у Львові в січні 1907 року “Карпатського Лижного Товариства” в колі зацікавлень якого був лижний туризм на теренах Східної Галичини. У засновницькій групі з 22 осіб, яка зібралася 29 січня 1907 р. знаходилися Казімеж Панек (перший голова), Максиміліан Дудрик, Зигмунт Клеменсевич, Роман Кордис, Мечислав Лерський, Єжи Машьянка, брати Тадеуш і Маріан Смолуховський. Однак їх діяльність виходила поза територію Львова. На третій день від утворення організації лижники покинули Львів і провели спільний тур в Східні Карпати [60, 61, 62, 63, 64, 65, 66].

На території Львова не було умов для розвитку водного туризму, тому що забудована і пливуча підземним руслом від 1886 року річка Полтва не давала можливості водних прогулянок на зразок як у Кракові.

Висновок

Походи організовані на території міста Львова і його найближчих околицях вплинули значною мірою на популяризацію рухової активності серед його мешканців, створюючи засади а проведення активного дозвілля. Львівський туристичний рух натхненний був середовищем Гімнастичного Товариства “Сокіл”, яке в свою чергу впливало на активістів туристичного руху. Варто зазначити, що в туристично – екскурсійних заходах на території Львова і найближчих околицях брали участь як дорослі особи, у випадку Гімнастичного Товариства “Сокіл” разом з його загонами, так і діти та молодь, що приймали участь у шкільних гімнастичних акціях і мандрівках організованих скаутами. В результаті популяризації походів на території Львова до розвитку туризму долучилося студентське середовище. З нього вийшли ентузіасти туризму, які створили Студентський Спортивний Союз Польської Молоді у Львові (AZSMP) у 1906, Студентський Туристичний Клуб у Львові в 1906 році (АКТ). Їхня діяльність не обмежувалися лише околицями свого міста. Львівські прогулянки і екскурсії як прокладачі шляху були чудовим прикладом для інших жителів Галичини і не зважаючи на те, що масштаб походів не був дуже великий, безумовно внесли свій вклад в створення позитивних зразків туристичної поведінки для поляків.

1. Cz. Michalski, Życie sportowe miasta Lwowa w pierwszym dwudziestolecu ubiegłego wieku [w:] Polska kultura fizyczna w czasach zaborów i Drugiej Rzeczypospolitej, pod red. R. Wasztyła, Kraków 2002, s. 167.
2. Cenar Edmund (1856–1913), wykładowca lwowskiego seminarium nauczycielskiego, propagował wszelkie formy wychowania fizycznego, w tym gry ruchowe, teoretyk, działacz sportowy, członek Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” we Lwowie, K. Toporowicz, Cenar Edmund, Słownik Biograficzny “Wychowanie Fizyczne i Sport” 1967, t. XI, nr 2, s. 117–119.
3. K. Toporowicz, Hemerling Kazimierz (1858–1939), Słownik Biograficzny “Wychowanie Fizyczne i Sport” 1968, t. XII, nr 2, s. 109–111.
4. K. Toporowicz, Piasecki Eugeniusz (1872–1947), Słownik Biograficzny “Wychowanie Fizyczne i Sport” 1967, t. XI nr 4, s. 170–174.
5. W. Bieńkowski, Orłowicz Mieczysław (1881–1959), Polski Słownik Biograficzny, t. XXIV/2, z. 101, Ossolineum 1979, s. 211.
6. Pełna nazwa: Królestwo Galicji i Lodomerii wraz z Wielkim Księstwem Krakowskim i Księstwami Oświęcimia i Zatoru (Королівство Галичини та Володимирії з великим князівством Краківським і князівствами Освенціма і Затору).
7. K. Toporowicz, Geneza Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” na ziemiach polskich. Powstanie “Sokoła” we Lwowie [w:] Zarys dziejów Sokolstwa Polskiego w latach 1867–1997, pod red. E. Małolepszego i Z. Pawluczuka, Częstochowa 2001, s. 9–15; M. Łukaszek, Działalność pierwszego na ziemiach polskich gniazda Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” we Lwowie w latach 1867–1914 [w:] 100 lecie V Ogólnopolskiego Zlotu Sokolów w Krakowie – Zlotu Grunwaldzkiego, Kraków 2010, s. 41 i inne.
8. M. Orlewicz-Musiał, Turystyka górską w Towarzystwie Gimnastycznym “Sokół” w latach 1867–2007 w świetle źródeł prasowych [w:] “Folia Turystica”, Historia turystyki, nr 19–2008, Kraków 2009, s. 113–140; M. Orlewicz-Musiał, Turystyka górską w Towarzystwie Gimnastycznym “Sokół” w Galicji do wybuchu I wojny światowej (1867–1914) [w:] Wkład Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” w rozwój kultury fizycznej na ziemiach polskich. W 120 lecie powstania Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” w Rzeszowie (1886–2007), pod red. S. Zaborniaka i M. Obodyńskiego, Rzeszów 2008; M. Orlewicz-Musiał, Działalność turystyczna Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” w dwudziestolecu międzywojennym [w:] L. Nowak (red.) Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce. T. VII, Gorzów Wlkp. 2006, s. 221–232; M. Orlewicz-Musiał, Działalność turystyczna towarzystwa gimnastycznego “Sokół” na przełomie XIX i u XX wieku w Galicji. (zarys problematyki) [w:] 120 Lat Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” w Krakowie, Kraków 4 czerwca 2005 roku.
9. Z. Pawluczuk, Towarzystwo Gimnastyczne “Sokół” w rozwoju turystyki masowej i krajoznawstwa w Polsce w drugiej połowie XIX wieku i w pierwszych latach XX wieku [w:] Materiały z Konferencji Naukowej z okazji 100-lecia powstania Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego p.t. “Przeszłość – Terażniejszość – Przyszłość”, Łeba 2006; Z Pawluczuk, Polskie Towarzystwo Gimnastyczne “Sokół” – prekursor turystyki masowej i usportowionej [w:] Wkład Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół”... op. cit.

10. Z. Pręgowski, *Dzieje narciarstwa polskiego, do 1914 r.*, Wyd. PTTK "Kraj", Warszawa 1994, s. 197, ISBN 83-7005-363-7.
11. Ibid.
12. A. Kurek, *Zarys działalności oddziałów kolarskich Towarzystw Gimnastycznych "Sokół" w Galicji w XIX w.* [w:] 130 lat Sokolstwa Polskiego, Kraków 1997; A. Kurek, *Spółczesność Galicji wobec nowych dyscyplin sportu – na przykładzie kolarstwa* [w:] *Przeszłość polskiej kultury fizycznej*, pod red. M. Orlewicz-Musiał i R. Wasztyła, Kraków 2004.
13. Statut Towarzystwa gimnastycznego we Lwowie, Nakładem Towarzystwa gimnastycznego, Lwów, Drukiem Kornela Pillera 1867.
14. Towarzystwo Gimnastyczne "Sokół" zostało utworzone we Lwowie w 1867 roku. Za cel swojej działalności w początkowym okresie działalności stawiało popularyzację ćwiczeń gimnastycznych, przyczyniając się tym samym do duchowego i cielesnego rozwoju człowieka, przygotowując go do działań dążących do odzyskania niepodległości.
15. Pierwszym obiektem w którym zorganizowano zajęcia gimnastyczne był lwowski Zakład Gimnastyczny Dra Bacody'ego przy ul. Jagiellońskiej 11. Otwarcie Sali we Lwowie nastąpiło dopiero w roku 1885.
16. M. Orlewicz-Musiał, *Galicyjskie wycieczki gimnastyczne – przeszłość czy szansa dla współczesnej gimnastyki?* [w:] *Tradycyjne i nowoczesne formy gimnastyki oraz tańca w perspektywie kultury fizycznej. Gimnastyka – taniec – fitness*. Red T. i D. Ambroży, Kraków 2010, s. 83–100.
17. "Przewodnik Gimnastyczny" Rok I – 1881, nr 2, s. 23, red. T. Żuliński.
18. Ibid.
19. Jan Dobrzański (1820–1886) redaktor i pisarz, dyrektor polskiej sceny teatralnej we Lwowie, współtwórca i działacz lwowskiego "Sokoła".
20. Wycieczki Członków towarzystwa gimnastycznego "Sokół", "Przewodnik Gimnastyczny Sokół" 1881, nr 3, s. 23. Podczas wycieczek wykonywano licznie napisane specjalnie do tego celu marsze, patrz: M. Orlewicz-Musiał, *Sokolstwo polskie w poezji* [w:] 130 lat Sokolstwa Polskiego, pod red. A. Łopaty, Kraków 1997, s. 129.
21. Wycieczki Członków towarzystwa gimnastycznego "Sokół", "Przewodnik Gimnastyczny Sokół" 1881, nr 3, s. 23.
22. "Przewodnik Gimnastyczny Organ Towarzystwa Gimnastycznego Sokół" we Lwowie, 1881, nr 1, s. 7.
23. Snopko J., Dudek D., *Rozwój ruchu sokolego w zaborze austriackim*, [w:] *Zarys dziejów Sokolstwa Polskiego w latach 1867–1997*, pod red. E. Małolepszego i Z. Pawluczuka, Częstochowa 2001, s. 14.
24. Prócz wspólnych ćwiczeń odbywali Członkowie Tow. wspólne wycieczki, z których wspomniany jedynie o wycieczce do Janowa, Gródka, Czerlan, Lubienia i na czartowską skałę "Przewodnik Gimnastyczny Sokół" 1881, nr 1, s. 7.
25. "Przewodnik Gimnastyczny Organ Towarzystwa Gimnastycznego Sokół" we Lwowie, 1881, nr 1, s. 7.
26. W czasie jej trwania połączono przejazd koleją, z elementami marszu do miejsc, zdaniem organizatorów, godnych zwiedzania a także zapewniono wspólny nocleg dla uczestników. Program wycieczki, jak był bogaty: poczynając od zwiedzania zabytkowej sasowskiej papierni, złoczowskiego klasztoru O.O. Bazylianów, zamku i kaplicy przejażdżce wozami nad rzekę Bug, wielokilometrowych przemarszów łączących obiekty zwiedzania. Ibid., nr 9, s. 70.
27. Ibid., nr 4, s. 30.
28. "Przewodnik Gimnastyczny" Rok I – 1881, nr 2, s. 23, red. T. Żuliński.
29. Z bieżącej chwili, "Przewodnik Higieniczny" 1889, nr 3 s. 19.
30. Cenar Edmund (1856–1913), lwowski nauczyciel wychowania fizycznego, teoretyk, działacz sportowy, członek Towarzystwa Gimnastycznego "Sokół" "we Lwowie. K. Toporowicz, *Cenar Edmund, "Wychowanie Fizyczne i Sport"* 1967, t. 2, s. 117–119.
31. Regulamin wycieczkowy [w:] *Zbiór najważniejszych okólników i rozporządzeń zasadniczych c. k. Krajowej Rady Szkolnej, T. II od 1889-1895*, Lwów 1895, s. 64.
32. Sprawozdanie c. k. Rady Szkolnej Krajowej o stanie wychowania publicznego w latach szkolnych 1892/1893, we Lwowie, We Lwowie Nakładem Rady Szkolnej Krajowej, 1894, z drukarni Władysława Łozińskiego, s. 14, AP w Krakowie, Oddział III, Zespół Akt Szkolnych.
33. Regulamin gimnastyczno-higieniczny [w:] *Zbiór najważniejszych okólników i rozporządzeń zasadniczych c.k. Krajowej Rady Szkolnej, T. II od 1889-1895*, Lwów 1895, s. 71.
34. Scouting jako system wychowania młodzieży na podstawie dzieła Gienerała Baden – Powella przedstawił Andrzej Małkowski członek grona nauczycielskiego Sokoła Macierzy, Lwów 1911.
35. D. Dudek, *Ruch skautowy na terenie Galicji przed I wojną światową*, [w:] *Dzieje harcerstwa na obczyźnie w latach 1912–1992. Materiały z konferencji naukowej odbytej w dniach 29-30 maja 1992 r. w Rogach k. Gorzowa Wlkp.* Pod red. M. Szczerbińskiego, ISBN 83-90085-1-3, Gorzów Wlkp. 1992, s. 43.

36. Regulamin drużyn młodzieży sokolej, (uchwalony na posiedzeniu Wydziału 19 III 1910), § 1 i 2, (CAW, WBH, akta Sokole Drużyny Polowe, sygn. 556) za: D. Dudek, Ruch skautowy ..., op. cit., , s. 43.
37. W. Błażejowski, Małkowski Andrzej Juliusz (1888–1919), Polski Słownik Biograficzny, t. XIX/3, z.82, s. 444.
38. A. Kamiński, Andrzej Małkowski, 1934, ISBN 83-211-0076-7
39. A. Małkowski, Scouting jako system wychowania młodzieży (na podstawie dzieła Gienerała Baden – Powella przedstawił Andrzej Małkowski, członek grona nauczycielskiego Sokoła-Macierzy) Lwów, nakładem Związku polskich gimn. Tow. Sokolich, Lwów 1911, s. 9–10
40. E. Piasecki, M. Schreiber, Harce młodzieży polskiej, Lwów 1912.
41. "Skaut" z 22 I 1913, s. 140.
42. A. Małkowski, Scouting jako system wychowania młodzieży (na podstawie dzieła Gienerała Baden – Powella przedstawił Andrzej Małkowski, członek grona nauczycielskiego Sokoła-Macierzy) Lwów, nakładem Związku polskich gimn. Tow. Sokolich, Lwów 1911, s. 50-51.
43. B. Wachowicz, Druhu Oleńko! Druhu Andrzeju. Gawęda o twórcach Harcerstwa Polskiego, Oldze i Andrzeju Małkowskich, Warszawa 2008
44. D. Dudek, A zaczęło się w Skolem..., "Przegląd Sokoli" nr 10, Kraków 2002, s. 8, ISSN 1505-3083.
45. A. Kurek, U źródeł galicyjskiego kolarstwa [w:] Polska kultura fizyczna w czasach zaborów i Drugiej Rzeczypospolitej, pod red. R. Wasztyła, Kraków 2002, s. 103.
46. "Gazeta Narodowa" 1867, nr 101 s. 2 i "Dziennik Polski" 1867, nr 23, s. 3.
47. Nauczycielem jazdy był Stanisław Przybyliński, który szkolił w cenie 30 centów w obiekcie Pałacu Hechta A. Kurek, U źródeł galicyjskiego kolarstwa [w:] Polska kultura fizyczna w czasach zaborów i Drugiej Rzeczypospolitej, pod red. R. Wasztyła, Kraków 2002, s. 104.
48. "Rękodzielnik" 16 maja 1869, za: A. Kurek, U źródeł..., op. cit. s. 104.
49. A. Kurek, U źródeł galicyjskiego kolarstwa..., op. cit., s. 108.
50. "Przewodnik Gimnastyczny" 1894, nr 5, s.60, nr 11, s. 117; 1897, nr 5, s. 57, Regulamin wyścigowy dla kolarzy, Lwów 1894, "Gazeta Narodowa" 1894, nr 87, s. 2, "Koło" 1895, nr 5, s. 64 za: A. Kurek, Zarys działalności ..., op. cit., s. 62.
51. B. Tuszyński, Sportowe pióra, Polska Oficyna Wydawnicza "BGW", Warszawa 1994, s. 10–25
53. Dla cyklistów Przewodnik po Galicyi (Dodatek do mapy Kornmana). Ułożył i zestawiał Kazimierz Hemerling redaktor "Koła", Lwów 1894.
54. 1894 – na czas Powszechnej Wystawy Krajowej we Lwowie wprowadzono przepis zrównujący kolarzy z wszystkimi użytkownikami dróg. ("Koło" 1895, nr 13, s. 163; "Gazeta Lwowska" 1894 121, s. 3, za A. Kurek, Społeczeństwo Galicji wobec nowych dyscyplin sportu s. 173; 1894 – Regulamin jazdy na kole w obrębie miasta Lwowa wydany przez c. k. Dyрекcję Policji w porozumieniu z Magistratem król. stoł. miasta Lwowa 20 września 1894 r. – nakaz posiadania "karty pozwolenia jazdy" i tabliczki identyfikacyjnej. Odnosił się on wyłącznie do "oddających się temu sportowi" ("Koło" Kalendarz Sportowy" 1895, s. 21–23, Ibid., s. 173.
55. K. Hemerling, Pogadanka o narciarstwie, "Słowo Polskie" 1930, nr 19 [w:] Z. Pręgowski, Dzieje narciarstwa polskiego..., op. cit. s. 45.
56. Narty skandynawskie mogły mieć 2,20 do 2.40 m długości. Do tego dołączali "kij górski", K. Hemerling, Pogadanka o narciarstwie..., op. cit. s. 45.
57. Byli to poza Kazimierzem Hemerlingiem, Julian Calderoni, prezes klubu cyklistów Jan hr. Drohojowski, Stefan Kossak, Kazimierz Borkowski, Tadeusz Kuschee. K. Hemerling, Pogadanka o narciarstwie..., op. cit., s. 45.
58. "Umocowaliśmy przyniesione narty do nóg i zaczęliśmy powolne poruszanie się we wszystkich kierunkach. Lada wzniesienie lub spadek terenu utrudniały nam względnie ułatwiały poruszanie się. Dość częste upadki, przy których trudno się było znaleźć z nogami nauczyliśmy się likwidować przez przewrócenie się na plecy i podniesienie nóg do góry, po czym już łatwo się było można dostać do własnej pozycji. Zmiana kierunku, przy długości nart, była dość trudną, zatem pomagaliśmy sobie przez obrót w podskoku. W ogóle całe poruszanie się na tych deskach szło nam coraz lepiej i trzeba już było szukać dłuższych spadów". Narciarze balansowali kijami, które ułatwiały im zarówno utrzymanie równowagi jak i zmianę kierunku. K. Hemerling, Pogadanka o narciarstwie..., op. cit. s. 45.
58. Tadeusz Smoluchowski 1868 –1936, dr chemii.
59. R. Wasztyl, U źródeł polskiego narciarstwa. Kalendarz narciarski 2002
60. R. Kordys, Rozwój narciarstwa polskiego, "Taternik" 1909 za: Z. Pręgowski, Dzieje..., op. cit., s. 197, ISBN 83-7005-363-7.
61. Ibid.
62. Ibid.

63. Ibid.

64. Stanisław Faecher Narciarstwo polskie II-III Aleksander Fredro-Boniecki Historia narciarstwa polskiego 1907–1914 za: J. Kapłon, Karpackie Towarzystwo Narciarzy <http://www.cotg.pttk.pl/encyklopedia>.

65. Najstarsze sprawozdania ujęte przez J. Kapłona : Sprawozdanie KTN za czas od listopada 1910 do października 1911, s. 6, Lwów 1911.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 611.9-572.512
ББК 75.116

Сергій Попель, Зіновій Дума,
Олег Баскевич

СОМАТОМЕТРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНАКІВ ПРИКАРПАТТЯ

Досліджували фізичний розвиток і соматотип 152 студентів у віці 17–21 років. Встановлено, що юнаки Прикарпаття мають регіональні особливості тілобудови. У 21,7% із них спостерігається надлишок маси тіла, а у 39,2% виявляється підвищена щільність тіла. Кількісний склад маси тіла юнаків відрізняється високим вмістом м'язової і жирової маси, розподілом підшкірного жиру, переважно в нижній частині тіла, більш низькими значеннями кісткової маси. Серед студентів переважає дигестивний (33,6%) і м'язовий (27,0%) соматотип. Обговорюються питання морфогенезу окремих соматотипів юнаків та необхідність використання цих даних для розробки профілактичних заходів оздоровчого спрямування.

Ключові слова: фізичний розвиток, юнацький вік, антропометрія, склад тіла.

Исследовали физическое развитие и соматотип 152 студентов в возрасте 17–21 лет. Установлено, что юноши Прикарпаття имеют региональные особенности телосложения. У 21,7% из них наблюдается избыток массы тела, а в 39,2% определяется повышенная плотность тела. Количественный состав массы тела юношей отличается высоким содержанием мышечной и жировой массы, распределением подкожного жира преимущественно в нижней части тела, более низкими значениями костной массы. Среди студентов преобладает дигестивный (33,6%) и мускульный (27,0%) соматотип. Обсуждаются вопросы морфогенеза отдельных соматотипов юношей и необходимость использования этих данных для разработки профилактических мероприятий оздоровительного направления.

Ключевые слова: физическое развитие, юношеский возраст, антропометрия, состав тела.

Explored the physical development and somato type 152 students in age 17–21 years. It is set, that the youths of Precarpatian have regional features structure body. In 21,7% from them the body mass surplus exists, and in 39,2% the promoted closeness of body turns out. The quantitative composition of mass of body of youths differs by the high maintenance of muscular and fatty mass, distributing a hypodermic fat mainly in the lower part of body, more low values of bone mass. Among students digestive (33,6%) prevails and muscular (27,0%) somato type. The questions of morphogenesis some somato type youths and necessity of use of this data for development of prophylactic measures of health direction come into question.

Keywords: physical development, youth age, anthropometry, body composition.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Дані морфофункціонального статусу є одним з основних інформативних показників не тільки індивідуального розвитку організму, але й стану здоров'я підростаючого покоління, формування якого в значній мірі обумовлено еколого-кліматичними і соціально-економічними чинниками [4]. Природно-кліматичні чинники на Прикарпатті мають свої особливості: висока вологість (86–92%), значні перепади температур і тиску, сильні вітри, відносно низька інсоляція (число похмурих днів за рік досягає 120), недостатність ультрафіолету в сонячному спектрі, висока іонізація повітря, короткочасність стійкого періоду комфортних кліматичних умов, низький рівень мінералізації питної води [5, 13]. Пристосування організму до дії чинників навколишнього середовища є тривалим історичним процесом, направленим на формування екологічного типу, що забезпечує оптимальні умови для його життєдіяльності. Для оцінки морфофункціональних якостей організму в різні періоди онтогенезу адекватним і доцільним є конституціонально-типологічний підхід. Соматотипологічні особливості є формою вияву природної біологічної різноманітності популяції, без якої не може бути стійкою жоден вид. При цьому, різноманітність популяції дискретна, що визначає природну складову типології варіантів конституції [2, 6]. В юнацькому віці закінчується розвиток більшої частини антропо-

метричних показників та остаточно формується соматотип людини [10]. Даний період онтогенезу вважається найбільш важливим у вивченні конкретних морфологічних критеріїв діагностики норми і патології [9, 12]. Складна соціально-економічна ситуація, в останні десятиріччя, супроводжується негативною динамікою процесів росту і розвитку підростаючого покоління, обумовлює особливу актуальність даної роботи.

Мета дослідження – вивчити індивідуальну мінливість антропометричних показників і розподіл соматотипів юнаків Прикарпаття.

Методи та організація дослідження. Об'єктом дослідження були 152 студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника віком 17–21 роки. Число об'єктів для дослідження було визначене відповідно до рекомендацій Г.Г.Автанділова [1]. Середній вік студентів складав $18,5 \pm 0,1$ років. Антропометричне обстеження проводили за методичними рекомендаціями Е.Г.Мартіросова [8] і В.Г.Миколаєва [11] з використанням стандартного антропометричного інструментарія. Програма дослідження включала вимірювання наступних показників: маси тіла, довжини тіла, 8 обхватних розмірів кінцівок, 4 діаметрів епіфізів кінцівок, товщини 8 шкірно-жирових складок. Склад тіла визначали за жировим, м'язовим і кістковим компонентами за відповідними формулами [14]. Росто-вагові співвідношення оцінювалися за допомогою індексу маси тіла (ІМТ) або індексу Кетле індексу Рорера (ІР) або індексу густини тіла. Для визначення площі поверхні тіла, як однієї з важливих ознак фізичного розвитку, застосовувалася формула Іссаксона [8]. Соматотипування проводилося по схемі В.П.Чецова і співавт.[8]. В юнаків, згідно термінології У.В.Бунака [11], виділяли 4 основних соматотипа: грудний, м'язовий, черевний і невизначений.

Всі результати антропометричного обстеження оброблені варіаційно-статистичними методами. Розраховували загальноприйняті показники описової статистики: середнє арифметичне (M), стандартна помилка середнього (m), середньоквадратичне відхилення (SD), 95% довірчий інтервал (95% ДІ). Вибірки даних перевіряли на адекватність розподілу, для чого був використаний критерій Колмагорова – Смірнова і Шапіро-Уїлкса при рівні значимості $p < 0,05$. Для визначення вірогідності відмінностей характеристик досліджуваних незалежних вибірок з нормальним розподілом використовувалися параметричний критерій Фішера і t -критерій Ст'юдента. У разі розподілу відмінного від нормального застосовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні відносно двох генеральних вибірок і аналіз по Краськелу-Уоллісу для порівняння більше двох незалежних вибірок [3]. Відмінності значень досліджуваних параметрів вважали вірогідними при 95% порозі вірогідності ($p < 0,05$). Для дослідження ступеня взаємозв'язку вивчених параметрів застосовувався метод кореляційного аналізу з розрахунком коефіцієнта кореляції (r) Пірсона для параметричних даних. Достовірність коефіцієнта кореляції приймали при $p < 0,05$.

Статистична обробка матеріалу здійснювалася з використанням програмних продуктів: "Statistica 6.0 for Windows" і "Microsoft Excel".

Результати дослідження. В ході дослідження фізичного розвитку юнаків отримані середні значення антропометричних показників, характер розподілу величин яких наближався до нормального типу (табл. 1). Аналіз даних показав, що значення показників довжини, маси тіла і окружності грудної клітки (ОГК) сучасних юнаків, перевищують значення своїх однолітків, обстежених в 80-х роках минулого сторіччя; вірогідних відмінностей по вивчених показниках не виявлено.

При порівнянні значень основних параметрів молодих людей з різних регіонів України було виявлено, що показники довжини тіла виявляють стабільність незалежно від регіону проживання.

Таблиця 1

Середні значення антропометричних показників і компонентного складу тіла

Антропометричні показники	M±m	SD	95% ДІ	min	max
Довжина тіла, см	178,1±0,6	7,3	172,2–183,0	163	198
Маса тіла, кг	72,2±0,6	11,5	63,6–78,3	50	106
Коло грудної клітки, см	90,9±0,9	6,4	86,0–95,6	77	106,6
Індекс Кетле, кг / м ²	22,7±0,3	3,1	20,6–24,7	17,1	33,8
Індекс Рорера, кг / см ³	1,28±0,01	0,18	1,14–1,40	0,94	1,97
Площа поверхні тіла, м ²	1,87±0,01	0,18	1,73–1,97	1,49	2,35
Маса жирового компоненту, кг	15,4±0,6	7,17	9,9–19,7	3,9	37,4
Відносна маса жирового компоненту, %	20,8±0,7	8,1	14,2–26,4	5,8	46,7
Маса м'язового компоненту, кг	38,3±0,6	6,9	32,9–42,8	25,5	57,5
Відносна маса м'язового компоненту, %	53,1±0,4	4,6	50,3–55,6	41,6	76,2
Маса кісткового компоненту, кг	11,9±0,1	1,7	10,6–13,1	7,9	16,9
Відносна маса кісткового компоненту, %	16,6±0,2	1,96	15,1–17,8	12,1	22,0

Значення маси тіла юнаків Прикарпаття знаходяться нижче значень в популяції юнаків Півдня України, але перевищують значення показника однолітків Центральних районів (Полтава, Київ, Черкаси). Більшість юнаків (74,7%) мали величину ІМТ, який відповідає нормальній масі тіла, що вказує на пропорційні співвідношення між масою і довжиною тіла в даному віковому інтервалі. Дефіцит маси тіла виявлений у 4,8% обстежених студентів, надлишкову масу тіла мають 19,6%, а у 3,5% юнаків було виявлено аліментарне ожиріння. Кореляційний аналіз продемонстрував, що для величини ІМТ істотне значення мають маса тіла ($r=0,86$) і площа поверхні тіла ($r=0,69$), але не довжина тіла. Порівняно з результатами досліджень популяції юнаків України в 2000 році [13] було встановлено вірогідне збільшення значень ІМТ сучасних юнаків. Середнє значення індексу Рорера склало $1,28\pm0,01$ кг/см³. Згідно значення цього індексу, щільність нижче середнього мали 27,9% юнаків, середню – 32,1%, а вище середнього – 40,0%. Загальновідомо, що маса тіла людини, окрім м'язового, включає жировий і кістковий компоненти. Кореляційний аналіз показав значну кількість вірогідних зв'язків ($p<0,05$) антропометричних параметрів і показників компонентного складу тіла у юнаків 17–21 років. При визначенні взаємозалежності маси тіла і його окремих компонентів була встановлена вірогідна позитивна кореляція з м'язовою масою ($r=0,89$), кістковою масою ($r=0,78$), жировою масою ($r=0,65$). Жирова маса має тісні зв'язки з морфологічними ознаками: вагою тіла ($r=0,63$), ОГК ($r=0,56$), обводом стегна ($r=0,69$), плеча ($r=0,66$) і зап'ястка ($r=0,60$). Встановлені сильні прямо пропорційні кореляційні взаємозв'язки між значеннями м'язового компоненту і ОГК ($r=0,84$), масою тіла і площею поверхні тіла ($r=0,89$) та середні взаємозв'язки між діаметром дистального епіфізу стегна та м'язовою масою ($r=0,63$). Середня кореляційна залежність кісткової маси була також встановлена з радіусами плеча ($r=0,60$) і зап'ястка ($r=0,59$).

Соматотип є найбільш стабільною морфологічною системою, доступною для об'єктивної оцінки, і може виступати в якості основи конституціональної діагностики. Частота розподілу юнаків за соматотипом представлена в табл. 2.

Таблиця 2

Показники розподілу соматотипів серед юнаків Прикарпаття (n = 152)

Соматотип за У.В. Бунаком	Абсолютна кількість	Відносна кількість, %	Соматотип за В.П. Чтецовим	Абсолютна кількість	Відносна кількість, %
Торакальний	30	19,7	Грудний	3	1,9
			Грудний граціальний	20	13,1
			Грудно-м'язовий	7	4,6
М'язовий	41	27,0	М'язовий	29	18,9
			М'язово-дигестивний	12	7,8
Дигестивний	51	33,6	Дигестивно-м'язовий	29	18,9
			Черевний	22	14,4
Невизначений	30	19,7	Невизначений	30	19,6

В результаті дослідження було виявлено переважання юнаків дигестивного $33,6 \pm 3,82\%$ і м'язового $27,0 \pm 3,63\%$ соматотипів, торакальний і невизначений соматотипи склали по $19,7 \pm 3,25\%$.

Порівняльний аналіз антропометричних показників і маси компонентів тіла у студентів різного соматотипу з середніми величинами показав, що найвищі значення габаритних розмірів були виявлені в представників м'язового соматотипу (табл. 3).

Прийнято вважати, що в нормі вміст жиру в організмі чоловіків повинен складати $15,0\text{--}20,0\%$ від маси тіла [7].

Таблиця 3

Порівняльна характеристика антропометричних показників юнаків різних соматотипів

Показники	Середнє n=152	Грудний n=30	М'язовий n=41	Дигестивний n=51	Невизначений n=30
Довжина тіла, см	$178,1 \pm 0,63$	$177,5 \pm 1,21$	$180,3 \pm 1,11^*$	$177,4 \pm 1,12$	$176,6 \pm 1,44$
Маса тіла, кг	$72,2 \pm 0,64$	$62,8 \pm 1,02^{***}$	$80,3 \pm 1,91^{**}$	$73,9 \pm 1,41$	$67,7 \pm 1,83$
Жирова маса, кг%	$15,4 \pm 0,62$	$7,4 \pm 0,64^{***}$	$17,9 \pm 1,03^*$	$19,5 \pm 0,95^{**}$	$12,7 \pm 1,03$
	$20,8 \pm 0,72$	$11,9 \pm 0,91^{***}$	$22,5 \pm 1,23$	$26,2 \pm 0,91^{***}$	$18,4 \pm 0,92$
М'язова маса, кг%	$38,3 \pm 0,61$	$31,8 \pm 0,72^{***}$	$43,1 \pm 1,11^{**}$	$39,4 \pm 0,86$	$36,5 \pm 1,03$
	$53,1 \pm 0,43$	$50,6 \pm 0,66^{**}$	$53,7 \pm 0,71$	$53,4 \pm 0,52$	$54,1 \pm 1,22$
Кісткова маса, кг%	$11,9 \pm 0,15$	$10,6 \pm 0,22^{***}$	$13,1 \pm 0,23^{**}$	$11,8 \pm 0,22$	$11,6 \pm 0,33$
	$16,6 \pm 0,24$	$16,9 \pm 0,37$	$16,5 \pm 0,45$	$16,0 \pm 0,24$	$17,3 \pm 0,41$

Примітка: * – $p < 0,05$ ** – $p < 0,01$ *** – $p < 0,001$

Розрахунки жирового компоненту виявили максимальні показники даного компоненту в юнаків черевного типу. Величина м'язового компоненту досягає максимальних значень у представників м'язового соматотипу, а у відносних одиницях – в юнаків невизначеного соматотипу. Найвищі показники кісткового компоненту в абсолютних одиницях виявлені в представників м'язового соматотипу (рис. 1). В юнаків невизначеного соматотипу не виявлено вірогідних відхилень у складі тіла від середніх показників (див. табл. 3).

Порівняльний аналіз кількісного складу маси тіла юнаків за допомогою непараметричного критерію Краскела-Уоллеса виявив статистично значимі ($p = 0,001$) відмін-

ності між окремими соматотипами. Аналіз результатів парного порівняння груп по Манну-Уїтні показав, що юнаки торакального соматотипу статистично відрізняються меншими значеннями вмісту всіх компонентів складу тіла: низьким розвитком показників жирової тканини – 11,9% від маси тіла; середнім рівнем розвитку кісткової тканини – 16,9% і нижче середнього – м'язової тканини – 50,6% (рис. 1).

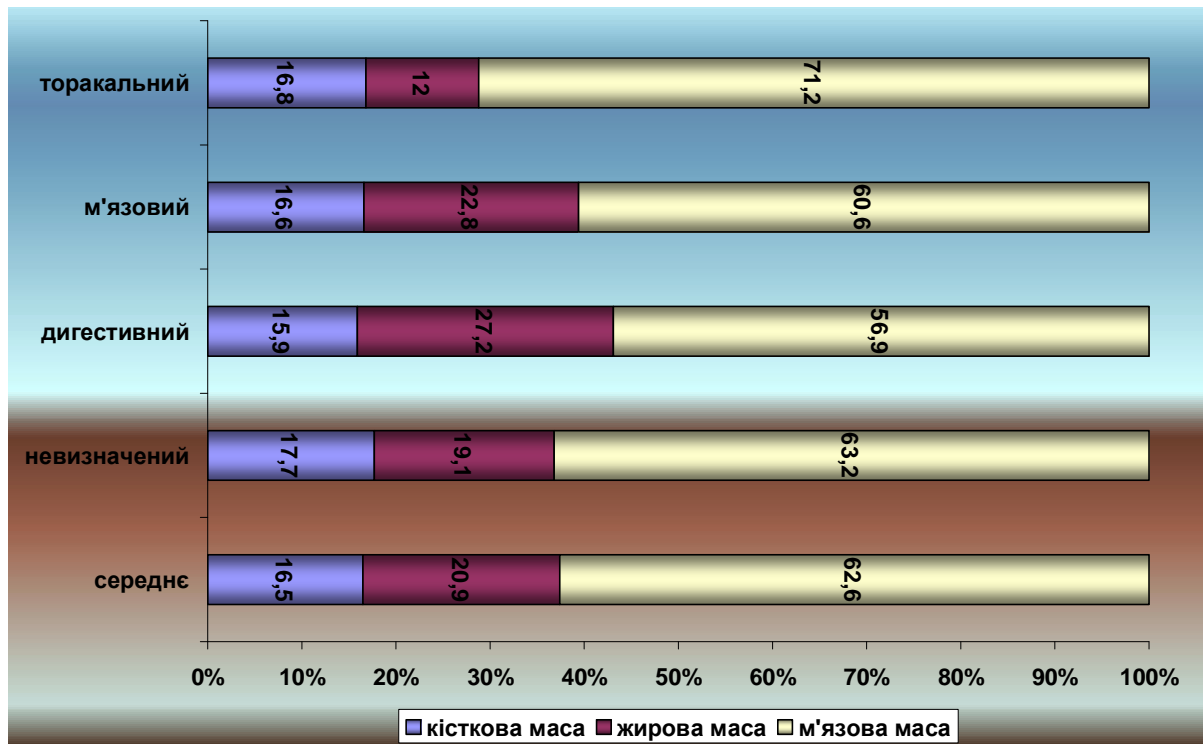


Рис. 1. Співвідношення компонентів тіла в юнаків залежно від соматотипу (% маси тіла)

Оскільки жирова тканина є найбільш лабільним соматичним компонентом, який швидко реагує на дії різних чинників середовища, була проведена оцінка кількості і розподілу підшкірного жиру у представників різних соматотипів. Крім кількості жирової тканини, в організмі слід враховувати топографію підшкірного жировідкладення, що виявляє типологічну специфіку (рис. 2).

Порівняльний аналіз за Манну-Уїтні величини середньої жирової складки між соматотипами виявив значні ($p=0,001$) відмінності в їхній товщині: в юнаків дигестивного типу медіана складала 7,7 мм, в торакального – 3,4 мм, м'язового – 7,1 мм, невизначеного – 5,1 мм. Максимальна концентрація підшкірного жиру в юнаків виявлена на животі і стегнах. Найбільша товщина всіх підшкірно-жирових складок спостерігалася у представників дигестивного, а найменша – в юнаків торакального типів (див. рис. 2).

Висновки

1. Виявлені регіональні особливості тіло будови у юнаків Прикарпаття полягають в більшій масі тіла та обводі грудної клітки. При цьому, 21,7% студентів має надлишок маси тіла, а у 39,2% із них виявляється підвищена щільність тіла.

2. Кількісний склад маси тіла юнаків відрізняється високим вмістом м'язової і жирової маси, розподілом підшкірного жиру переважно в нижній частині тіла, більш низькими значеннями кісткової маси. Виявлені особливості, вірогідно, забезпечують найкращий рівень пристосування організму до умов проживання.

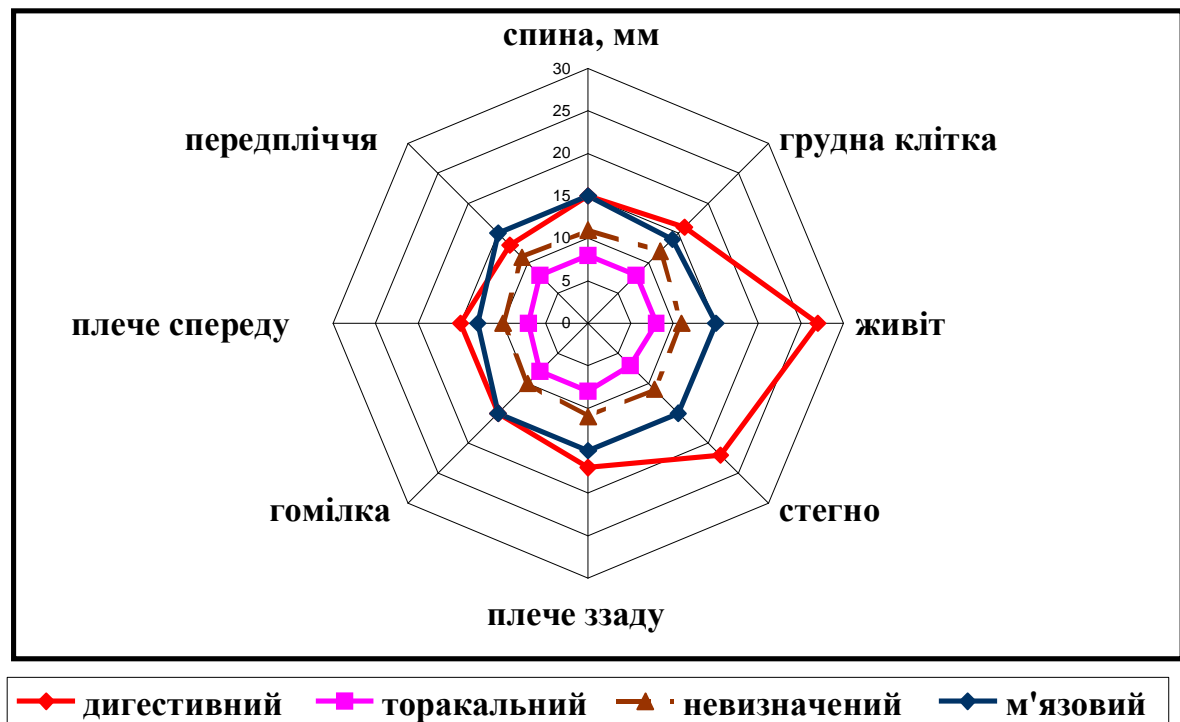


Рис. 2. Розподіл підшкірного жиру в юнаків різних соматотипів

3. Особливістю розподілу соматотипів в студентів є переважання дигестивного (33,6%) і м'язового (27,0%) типів тілобудови.

4. Отримані в дослідженні дані об'єктивно характеризують процеси морфогенезу окремих соматотипів юнаків європейської середньої полоси і дають уявлення про тенденції у фізичному розвитку сучасної молоді та визначають необхідність використання цих даних для розробки профілактичних заходів оздоровчого спрямування.

1. Автандилов Г. Г. Медицинская морфометрия / Г. Г. Автандилов. – М. : Медицина, 1990. – 384 с.
2. Агаджанян Н. А. Экологическая физиология человека : монография / Н. А. Агаджанян, А. Г. Марачев, Г. А. Бобков. – М. : Крук, 1999. – 416 с.
3. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц ; пер. с англ. – М. : Практика, 1998. – 459 с.
4. Гребнева Н. Н. Эколого-физиологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области. – Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2006. – 240 с.
5. Доршакова Н. В. Качество окружающей среды и здоровье человека в условиях Карелии / Н. В. Доршакова. – Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 1997. – 204 с.
6. Клиорин А. И. Биологические проблемы учения о конституции человека / А. И. Клиорин, В. П. Чтецов. – Л. : Наука, 1979. – 164 с.
7. Лутовинова Н. Ю. Методические проблемы изучения вариации подкожного жира / Н. Ю. Лутовинова, М. И. Уткина, В. П. Чтецов // Вопр. антропол. – М. : Изд-во МГУ, 1970. – Вип. 36. – С. 32–54.
8. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : ФиС, 1982. – 200 с.
9. Негашева М. А. Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу XXI века / М. А. Негашева, Т. А. Мишкова // Российский педиатрический журнал. – 2005. – № 5. – С. 12–16.
10. Никитюк Б. А. Акселерация развития // Итоги науки и техники ВИНТИ. Серия: Антропология / Б. А. Никитюк. – М. : ВИНТИ, 1989. – С. 3–76.
11. Николаев В. Г. Онтогенетическая динамика индивидуально-типологических особенностей организма человека / В. Г. Николаев, В. В. Гребенникова, В. П. Ефремова [и др.]. – Красноярск, 2001. – 172 с.

12. Николаев В. Г. Антропологическое обследование в клинической практике / В. Г. Николаев, Н. Н. Николаева, Л. В. Синдеева [и др.]. – Красноярск : Изд-во ООО “Версо”, 2007. – 173 с.
13. Щербо А. П. Экология и здоровье детей и подростков Республики Карелия / А. П. Щербо, В. С. Масюк. – Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2007. – 260 с.
14. Bożiłow W. Siatki centylowe dla dzieci i młodzieży regionu podkarpackiego, Pomorza Środkowego i Radomskiego/ W. Bożiłow, J. Rożnowski, D. Fus, M. Drozd, R. Czaja, W. Czarny// Przegląd Naukowy IWFIZ Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2003. – Z. 1–2.
15. Cieszkowski S. Dynamika rozwoju motorycznego u dzieci w wieku 7–15 lat z terenów województwa przemyskiego / S. Cieszkowski, M. Drozd // Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP. – Rzeszów, 1997. – Zeszyt 4. – T. – II. – S. 5–15.
16. Cieszkowski S. Wpływ miejsca zamieszkania na poziom zdolności motorycznych u dzieci w wieku 7–15 lat / S. Cieszkowski, A. Dubogaj, M. Drozd // Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP. – Rzeszów, 1998. – Zeszyt 1. – T. II. – S. 5–15.
17. Cieszkowski S. Wpływ stratyfikacji społeczno-ekonomicznej (SSE) rodziny na poziom rozwoju motorycznego u dzieci w wieku 7–15 lat / S. Cieszkowski, M. Drozd // Przegląd Naukowy Instytut Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP. – Rzeszów, 1998. – Zeszyt 2. – T. II. – S. 51–55.
18. J. Matiegka. The testing of physical efficiency // Amer. J. Phys. Antropol. – 1921. – V. 4. – P. 223–230.

References:

1. Avtandilov G. G. *Medicinskaja morfometrija* [Medical morphometry], Moskva, Medicine, 1990, 384 p.
2. Aghajanian N. A. *Ekologijeskaja fiziologija cheloveka: monografija* [Environmental physiology: monograph], Moskva, Crook, 1999, 416 p.
3. Glantz S. *Mediko-bilogijna statistika* [Biomedical Statistics], Moskva, Practice, 1998, 459 p.
4. Grebneva N. *Ekologo-fiziologikniy portret sovremennih detey I podrostkov v uslovijah Tumenskoj oblasti* [Ecological and physiological portrait of today's children and adolescents in the Tyumen region] Tyumen, Publishing House of the TSU, 2006, 240 p.
5. Dorshakova N. V. *Kajestvo okrujayujey sredy i zdorovje jeloveka v uslovijah Karely* [Environmental quality and human health in Karelia]. Petrozavodsk: Izd PSU, 1997, 204 p.
6. Kliorin A.I. *Biologijeskie problemy ujeniya o konstitucie celoveka* [Biological problems of the doctrine of the constitution of man], Lviv, Nauka, 1979, 164 p.
7. Lutovinova N.Y. *Voprosy antropologiji* [Problems. Anthropological], Moskva, MGU, 1970, VIP. 36, C. 32–54.
8. Martirosov E. G. *Metodi issledovaniya v sportivnoy antropologije* [Research Methods in Anthropology sports], Moskva, FiS, 1982, 200 p.
9. Negasheva M.A. *Rusiyskiy pediatrijesky zhurnal* [Russian Journal of Pediatrics], 2005, vol. 5, P. 12–16.
10. Nikitiuk B. A. *Akselereciya razvitija* [Acceleration of development] The results of science and technology VINITI. Ser. Anthropology, Moskva, VINITI, 1989, P. 3–76.
11. Nikolaev V. G. *Ontogenetijna dinamika individualno-tipologijnih osoblivostey organizmu jeloveka* [Ontogenetic dynamics of individually-typological features of the human body], Krasnoyarsk, 2001, 172 p.
12. Nikolaev V. G. *Antropologijeskoe obsledovanie v klinijeskoj praktike* [Anthropological examination in clinical practice], Krasnoyarsk: Publishing House Ltd. “Version”, 2007, 173 p.
13. Scherbo A. P. *Ekologija i zdorovja detey ta podrostkov Respubliki Karely* [Environment and health of children and adolescents of the Republic of Karelia], Petrozavodsk, Izd PSU, 2007, 260 p.
14. Bożiłow W. Siatki centylowe dla dzieci i młodzieży regionu podkarpackiego, Pomorza Środkowego i Radomskiego/ W. Bożiłow, J. Rożnowski, D. Fus, M. Drozd, R. Czaja, W. Czarny. Przegląd Naukowy IWFIZ Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2003, Z. 1–2.
15. Cieszkowski S. Dynamika rozwoju motorycznego u dzieci w wieku 7-15 lat z terenów województwa przemyskiego. S. Cieszkowski, M. Drozd, Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP, Rzeszów, 1997, Zeszyt 4, T, II, S. 5–15.
16. Cieszkowski S. Wpływ miejsca zamieszkania na poziom zdolności motorycznych u dzieci w wieku 7–15 lat. S. Cieszkowski, A. Dubogaj, M. Drozd, Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP, Rzeszów, 1998, Zeszyt 1, T, II, S. 5–15.
17. Cieszkowski S. Wpływ stratyfikacji społeczno-ekonomicznej (SSE) rodziny na poziom rozwoju motorycznego u dzieci w wieku 7-15 lat. S. Cieszkowski, M. Drozd, Przegląd Naukowy Instytut Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP, Rzeszów, 1998, Zeszyt 2, T.II, S. 51–55.
18. J. Matiegka. The testing of physical efficiency. Amer. J. Phys. Antropol, 1921, V. 4, P. 223–230.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 796.011.3 *Войтцех Чорний, Славомир Дрозд, Єва Новосад-Сержант,*
ББК 74.200.55 *Роберт Чає, Бартоломей Чорнота, Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан*
**ДИВЕРСИФІКАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА
СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ
ПРЕШОВСЬКОГО І ЖЕШУВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТІВ**

Метою даного дослідження є порівняння індексу маси тіла студентів факультетів фізичного виховання Жешувського (Польща) і Прешовського (Словаччина) університетів. Отримані результати дозволяють припустити, що виявлені відмінності обумовлені системою відбору студентів для навчання з напрямку фізичне виховання, а також ступенем впливу на студента засобів фізичної культури у вище згаданих університетах.

Ключові слова: студенти, факультет фізичного виховання, індекс маси тіла.

Целью данного исследования является сравнение индекса массы тела студентов факультетов физического воспитания Жешувского (Польша) и Прешовского (Словакия) университетов. Полученные результаты позволяют допустить, что обнаруженные отличия обусловлены системой отбора студентов для учебы из направления физической воспитания, а также степенью влияния на студента средств физической культуры в выше упомянутых университетах.

Ключевые слова: студенты, факультет физического воспитания, индекс массы тела.

The purpose of this study is to compare the BMI physical education students Rzeszow (Poland) and Presov (Slovakia) universities. The results suggest that the detected differences due to the system of selection of students to study in the direction of physical education and degree of impact on students of physical culture in the above mentioned universities.

Key words: students, faculty of physical education, body mass index.

Wstęp. Podejście, w którym ocena masy ciała jest ważna, jest szeroko rozpowszechniony w celu określenia stanu somatycznego zdrowia studentów. Wymagania zwykle są opracowywane w odniesieniu do norm, uzyskanych na podstawie wskaźnika masy ciała (BMI). Im więcej czynników włączone do definicji normy, tym bardziej uzyskane istotne i nowoczesne [1]. Przydatność normy do oceny masy ciała ludzi zależy od tego, jak w pełni uwzględnione opis badawczych płęć, konstytucja ciała, wiek, somatyczny rozwój ludności regionu [2]. Nawet częściowe ignorowanie czynników, które wpływają na stopę, jest jednym z prawdziwych przyczyn rozbieżności wyników. Do tego należy dodać, że odchylenie masy ciała od normy w literaturze często wyrażana jest w różnych jednostkach: indeksów, procentach punktach, co utrudnia przeprowadzenie analizy porównawczej [3, 4].

Cel pracy – analiza wskaźnika masy ciała studentów wydziału wychowania fizycznego w pierwszym roku nauki Uniwersytetu Preszowskiego i Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Materiał i metody. Do porównania wskaźnika BMI studentów wykorzystano test (analizy wariancji) ANOVA, którego hipoteza zerowa mówi o braku różnic średnich poziomów badanych cech. Hipoteza alternatywna głosi o istotnych różnicach statystycznych pomiędzy średnimi w analizowanych przypadkach. Materiał został zebrany w roku akademickim 2006/2007. Dotyczy on 396 studentów obojga płci studiujących na kierunku wychowanie fizyczne na

Uniwersytecie Preszowskim (Słowacja) i Uniwersytecie Rzeszowskim (Polska).

Analiza wyników. Na wykresie pudełkowym przedstawione są miary pozycyjne wskaźnika BMI u studentek polskich i słowackich. Zaciemniony kwadrat przedstawia położenie mediany a więc wartości środkowej. Zauważyć można że wartość ta jest wyższa u kobiet polskich. W polskiej grupie pojawiają obserwacje średnich wskaźnika BMI który większy jest w badaniach przeprowadzonych w grupie studentek z Polski.

Tabela 1

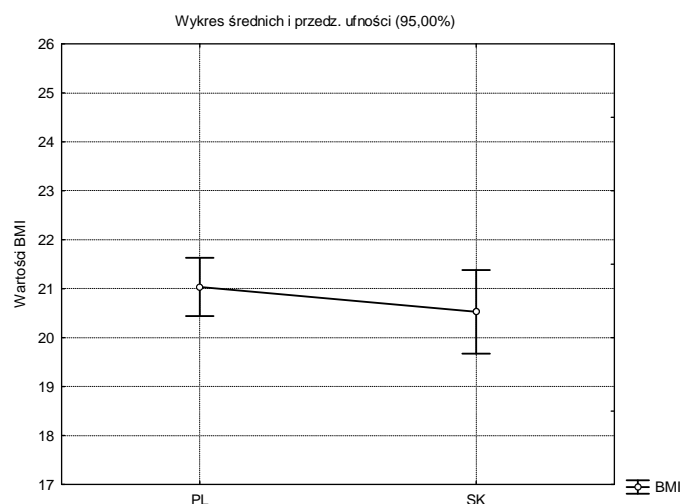
Podstawowe charakterystyki opisowe wskaźnika BMI u studentek polskich i słowackich

BMI										
Kraj	Średnie	Liczność	Odch.std	Wariancja	Min	Maks	Q25	Mediana	Q75	V _z
PL	21,0	64	2,4	5,7	15,5	27,1	19,3	20,5	22,4	11,4
SK	20,5	29	2,2	5,0	17,3	26,4	19,1	20,1	22,2	10,7

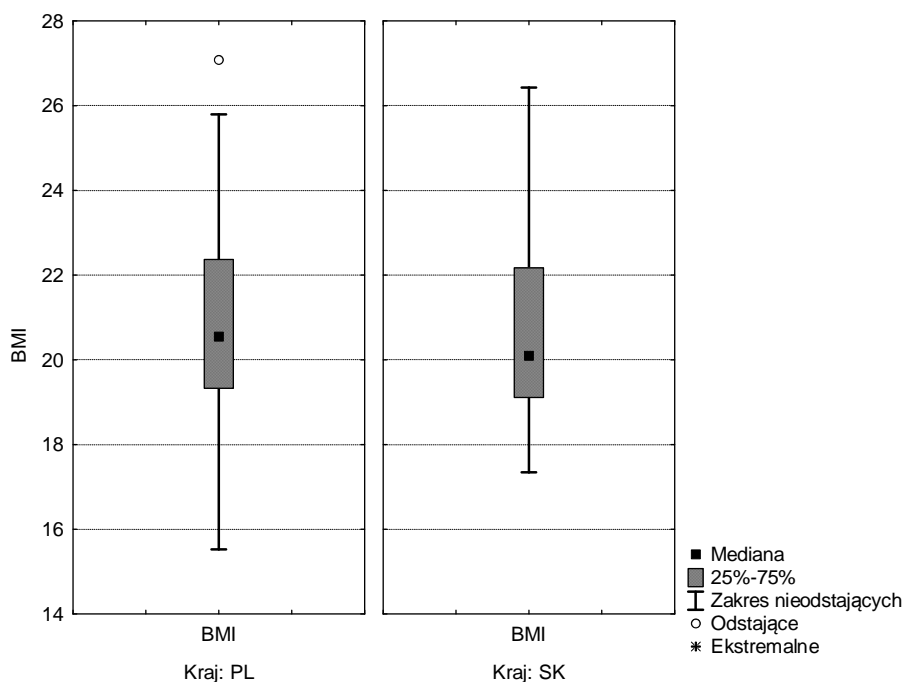
Tabela 2

Wyniki testu analizy wariancji (ANOVA) dotyczącego porównania średnich wartości wskaźnika BMI u studentek polskich i słowackich

	SS Efekt	df Efekt	MS Efekt	SS Błąd	df Błąd	MS Błąd	F	p
BMI	5,2	1	5,2	497,4	91,0	5,5	0,9	0,33387



Rys. 1. Wykres interakcji średnich wskaźnika BMI u studentek polskich i słowackich



Rys. 2. Wykres pudełkowy przedstawiający miary pozycyjne wskaźnika BMI u studentek polskich i słowackich

Tabela 3

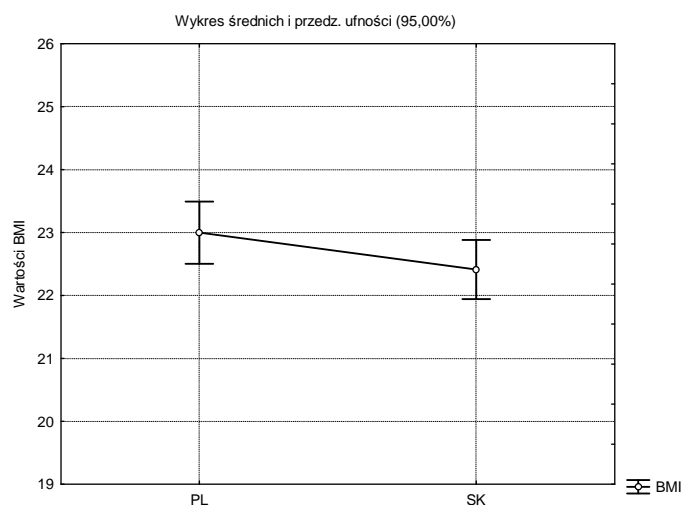
Podstawowe charakterystyki opisowe wskaźnika BMI u studentów polskich i słowackich

BMI										
Kraj	Średnie	Liczność	Odch.std	Wariancja	Minimum	Maksimum	Q25	Mediana	Q75	V _z
PL	23,0	100	2,5	6,2	18,0	33,9	21,2	22,7	24,4	10,8
SK	22,4	73	2,0	4,1	17,8	26,3	20,9	22,7	23,9	8,9

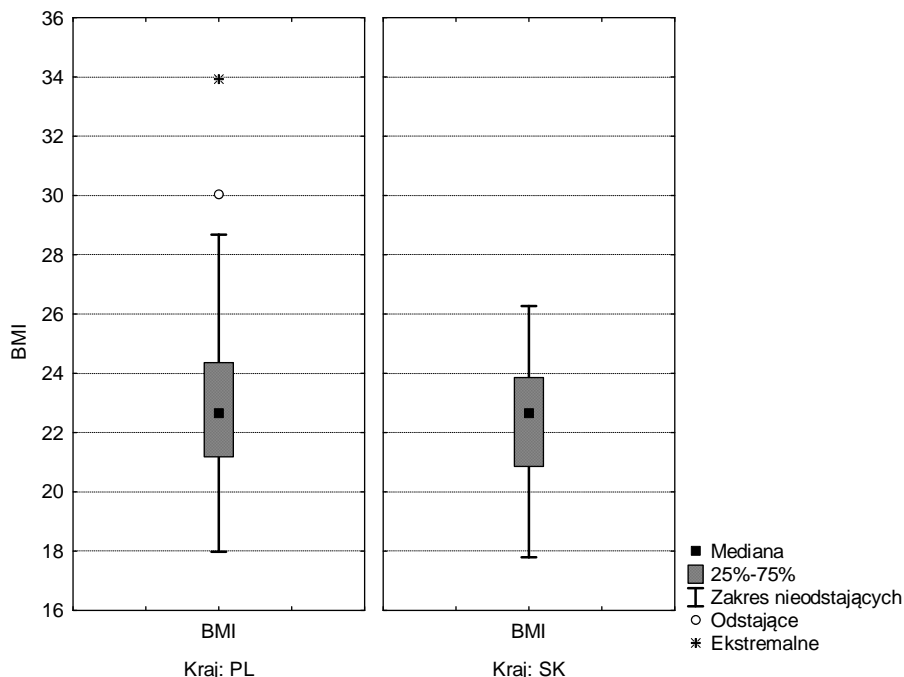
Tabela 4

Wyniki testu analizy wariancji (ANOVA) dotyczącego porównania średnich wartości wskaźnika BMI u studentów polskich i słowackich

	SS Efekt	df Efekt	MS Efekt	SS Błąd	df Błąd	MS Błąd	F	p
BMI	14,5	1	14,5	907,7	171,0	5,3	2,7	0,100714



Rys.3. Wykres interakcji średnich wskaźnika BMI u studentów polskich i słowackich



Rys.4. Wykres pudełkowy przedstawiający miary pozycyjne wskaźnika BMI u studentów polskich i słowackich

Na wykresie pudełkowym przedstawione są miary pozycyjne wskaźnika BMI u studentów polskich i słowackich. Zaciemniony kwadrat przedstawia położenie mediany. W obydwóch przypadkach jest ona na tym samym poziomie. W polskiej grupie pojawiają się wartości odstające i ekstremalne. Zobrazowany jest zakres rozrzutu obserwacji średnich wskaźnika BMI, który znacznie większy jest w badaniach przeprowadzonych w grupie studentów z Polski.

Podsumowanie

Z analizy podstawowych statystyk opisowych wynika, że średni wskaźnik BMI nie różni się w sposób znaczący wśród studentek polskich i słowackich. Średnia wielkość wskaźnika BMI różni się zaledwie o 0,5. Wśród studentek polskich występuje większe zróżnicowanie wskaźnika o czym świadczy wyższa wartość odchylenia standardowego 2,4, większy współczynnik zmienności 11,4 oraz rozstęp (max – min) 11,6.

Spostrzeżenia te poparte są także przeprowadzonym testem analizy wariancji ANOVA, który zakłada w hipotezie zerowej brak różnicy między średnimi w badanych grupach. Do badań przyjęto poziom istotności $\alpha=0,05$. Komputerowy poziom istotności $p=0,33387$. $p>\alpha$ dlatego nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej o braku różnicy pomiędzy średnimi wielkościami wskaźnika BMI u studentek polskich i słowackich.

Z analizy podstawowych statystyk opisowych wynika, że średni wskaźnik BMI nie różni się także w sposób istotny wśród studentów polskich i słowackich. Średnia wielkość wskaźnika BMI różni się zaledwie o 0,6. Wśród studentów polskich występuje większe zróżnicowanie wskaźnika o czym świadczy wyższa wartość odchylenia standardowego 2,5, większy współczynnik zmienności 10,8 oraz rozstęp (max – min) 15,9.

Potwierdza to także test analizy wariancji (ANOVA), który zakłada w hipotezie zerowej brak różnicy między średnimi w badanych grupach. Do badań przyjęto poziom istotności $\alpha=0,05$. Komputerowy poziom istotności $p=0,100714$. $p>\alpha$, dlatego nie ma podstaw do odrzucenia hipotezy zerowej o braku różnicy pomiędzy średnimi wielkościami wskaźnika BMI u studentów polskich i słowackich.

1. Burdziński Z. Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna studentów I roku studiów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu w świetle 4-letnich badań / Z. Burdziński // Monografie, podręczniki, skrypty AWF w Poznaniu, seria Monografie, Poznań, 1980. – 192. – S. 29–34.
2. Gworys B. Badania grubości fałdów tłuszczowych i wybranych wskaźników składu ciała u studentów wychowania fizycznego w województwie podkarpackim / B. Gworys, W. Czarny, R. Czaja, P. Ostrowski, A. Szybisty // Przegląd Kultury Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2006. – 9–1. – S. 68–72.
3. Drygas A. Budowa i skład ciała a sprawność fizyczna studentek fizjoterapii/ A. Drygas, H. Krakowiak // Medical and Biological Sciences. – 2005. – 19/3. – S. 53–57.
4. Lewandowski A. Charakterystyka morfologiczna i motoryczna młodzieży studiującej nauki medyczne / A. Lewandowski // AWF w Poznaniu. – 1998. – S. 85–91.

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

УДК 616-007.1:796.001.3

ББК 0.75

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ І СТРЕТЧИНГУ НА БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЛЮДИНИ

Назарій Фединяк, Богдан Мицкан

Павло Островський

Приведено результати антивейджингового (anti-aging) впливу комплексної авторської програми на організм осіб у віці 50–60-ти років. Оцінку темпу старіння та біологічного віку здійснювали найбільш доступними у застосуванні, об'єктивними і популярними серед науковців методами, В.П. Войтенко (2001) та Л.М. Белозерова (2002). Застосування протягом року антивейджингової програми дало можливість виявити достовірне сповільнення старечих біологічних вікових процесів організму осіб старших вікових груп. Підтверджено, на основі біологічного віку, здатність фізичних вправ підвищувати функ-

ціональні можливості організму людини незалежно від віку у якому вони розпочаті. Запропоновано застосування антиейджингової програми у якості геропротекторного засобу фізичного виховання.

Ключові слова: старіння, антиейджинг, біологічний вік.

Приведены результаты антиэйджингового (anti-aging) воздействия комплексной авторской программы на организм человек в возрасте 50–60 лет. Оценку темпа старения и биологического возраста осуществляли наиболее доступными в применении, объективными и популярными среди ученых методами, В.П. Войтенко (2001) и Л.М. Белозерова (2002). Применение в течение года антиэйджинговой программы позволило выявить достоверное замедление старческих биологических возрастных процессов организма лиц старших возрастных групп. Подтверждено, на основе биологического возраста, способность физических упражнений повышать функциональные возможности организма человека независимо от возраста в котором они начаты. Предложено применение антиэйджинговой программы в качестве геропротекторного средства физического воспитания.

Ключевые слова: старение, антиэйджинг, биологический возраст

The results of anti-aging integrated authoring program impact on the body of persons aged 50–60 years. The assessment rate of aging and biological age performed most affordable to use, objective and popular among scholars methods V.P. Voytenko (2001) and L.M. Belozerovy (2002). Applying for a year anti-aging program made it possible to detect a significant slowdown senile biological aging process of the body older age groups. Confirmed on the basis of biological age, the ability of exercise increase the functionality of the human body, regardless of the age at which they started. Application of anti-aging program as geroprotective means of physical education.

Keywords: aging, anti-aging, biological age.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і завданнями. У 1993 році група американських лікарів під керівництвом Рональда Клатца і Роберта Голдмена назавжди змінили погляд на можливості медицини, особливо профілактичної. Саме вони запропонували цю новітню теорію продовження молодості – anti-aging medicine – нову модель медичної допомоги, яку в Європі розглядають як медичну профілактику старіння [8].

Антиейджинг – якісно нова галузь знань про продовження життя людини, спрямована на те, щоб закласти культуру здорового способу життя для збереження здоров'я та активного довголіття. Суть антиейджингу полягає в тому, щоб кожна людина знайшла індивідуальне для неї вирішення того, як їй залишатися здоровою, незважаючи на вік [1; 8]. Цікаво, що антиейджинг на відміну, наприклад, від геронтології, яка займається лікуванням і подовженням життя людини похилого віку, спрямований на профілактику захворювань, використання методик, які сповільнюють процеси старіння, щоб людини якнайдовше залишалася молодою, як найкраще себе почувала, була повною сил та енергії й ще багато років мала можливість жити справжнім й повноцінним життям [8; 13].

Інтерес до проблеми передчасного старіння та боротьби з ним започатковано О.Богомольцем (1940), І. Саркізовим-Серазіні (1965), М. Амосовим (1979) та ін.

У сучасних джерелах проблемі співвідношення біологічного та паспортного віку посвячено ряд робіт В. Войтенко (1989), С. Присяжнюк (2006), М. Ахаладзе (2007), Т. Лошицька (2010), С. Сорокіна (2010), С. Приходько (2012).

Думки авторів котрі досліджують проблему передчасного старіння людини сходяться на визначенні поняття біологічний вік – це загальна психофізична дієздатність (повносправність) і життєздатність організму, що визначається на підставі біологічних тестів, шляхом порівняння з визначеними параметрами, властивими для даного віку. Точніше кажучи, біологічний вік описує ступінь втрати загальної справності і життєздатності організму. Як і у випадку хронологічного віку, за біологічними ознаками не можливо точно визначити початок старості, бо особи з однаковим календарним віком не завжди є однаково старими біологічно. Те, наскільки біологічно старими ми є в пев-

ному календарному віці, залежить перш за все, від генетичних чинників, способу життя, а також від умов зовнішнього середовища [1; 7].

Впровадження терміну “антиейджинг” у сферу фізичної культури і спорту обумовлено об’єктивними можливостями засобів фізичного виховання запобігати передчасному старінню людини сповільнюючи при цьому біологічні вікові зміни, підвищуючи адаптаційні можливості та зменшуючи імовірність настання смерті.

Мета дослідження – довести необхідність інтегрування поняття антиейджингу у сферу фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Аналіз, синтез, індукція, дедукція, антропометрія (маса тіла, екскурсія грудної клітки), функціональні проби (артеріальний тиск, ЧСС, життєва ємність легень, проба Штанге, проба Генча, проба Озерецького, динамометрія), методи математичної статистики.

Обстежено 78 осіб (44 чоловіків та 34 жінки), серед яких 38 (23 чоловіка і 15 жінок) три рази в тиждень займалися аеробними фізичними вправами (біг, хода, рухливі та спортивні ігри тощо) і віднесені до контрольної групи та 40 осіб експериментальної групи, які займалися за розробленою нами антиейджинговою програмою, що включала ранкову гігієнічну гімнастику, плавання, стретчинг, самостійні заняття.

Вимірювання біологічного віку людини здійснювали методом В.П. Войтенко (2001), який включає “батарею тестів” різного ступеня складності. Логічна схема оцінок постаріння включає у себе наступні етапи:

1. Вимірювали біологічний вік (БВ) для певного індивіда (за клініко-фізіологічними показниками). Використовували наступні формули:

Чоловіки:

$$\text{БВ} = 44,3 + 0,68 \times \text{СОЗ} + 0,40 \times \text{АТС} - 0,22 \times \text{АТД} - 0,004 \times \text{ЖЄЛ} - 0,11 \times \text{ЗДВ} + 0,08 \times \text{ЗДВид} - 0,13 \times \text{СБ}$$

Жінки:

$$\text{БВ} = 17,4 + 0,82 \times \text{СОЗ} + 0,005 \times \text{АТС} + 0,016 \times \text{АТД} + 0,35 \times \text{АТП} - 0,004 \times \text{ЖЄЛ} + 0,04 \times \text{ЗДВ} - 0,06 \times \text{ЗДВид} - 0,11 \times \text{СБ}$$

де СОЗ – суб’єктивна оцінка здоров’я (визначається за допомогою анкети, що містить 29 питань).

АТС – систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.

АТД – діастолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.

АТП – пульсовий артеріальний тиск, мм. рт. ст.

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл.

ЗДВ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху, с.

ЗДВид – тривалість затримки дихання після максимального видиху.

СБ – статичне балансування, с.

2. Розраховували належний біологічний вік (НБВ) індивіда (за його календарним віком). Для визначення НБВ використовували формули:

Чоловіки:

$$\text{НБВ} = 0,661 \times \text{КВ} + 16,9$$

Жінки:

$$\text{НБВ} = 0,629 \times \text{КВ} + 15,3$$

де КВ – календарний вік досліджуваного.

Для визначення біологічного віку також використовували метод Л.М. Белозерова (2002), який включає показники антропометрії. Схема оцінювання постаріння включає у себе наступні формули:

Чоловіки:

$$БВ=82,0902+0,039 \times МТ-0,7726 \times ЕКГ-0,0097 \times ЖЄЛ-0,2332 \times ДП-0,1761 \times ДЛ$$

Жінки:

$$БВ=81,6929+0,199 \times МТ-1,6901 \times ЕКГ-0,0092 \times ЖЄЛ+0,133 \times ДП-0,6078 \times ДЛ$$

де **МТ** – маса тіла, кг;

ЕКГ – екскурсія грудної клітки, см;

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл;

ДП – динамометрія правої кисті, кг;

ДЛ – динамометрія лівої кисті, кг.

Для розрахунку належного біологічного віку використовували розроблені автором наступні формули:

Чоловіки:

$$НБВ=20,3629+0,5959 \times КВ$$

Жінки:

$$НБВ=30,9847+0,4122 \times КВ$$

де **КВ** – календарний вік досліджуваного.

Результати дослідження. Згідно отриманих результатів дослідження, чітко спостерігається позитивний вплив засобів фізичного виховання на процеси старіння організму обстежуваних.

Таблиця 1

Зміна результатів розрахунку біологічного віку (БВ), належного біологічного віку (НБВ) та темпів старіння чоловіків після застосування антиейджингової програми

Стать		Контрольна група n= 38			Експериментальна група n=40		
		БВ	НБВ	Темп старіння, років	БВ	НБВ	Темп старіння, років
<i>Біологічний вік за методом В.П.Войтенко</i>							
Чол.	до	58,5±2,2	52,9±2,4	5,6	58,7±2,2	53,3±1,7	5,5
	ч/з 2 міс	58,3±2,2	52,9±2,4	5,4	58,2±2	53,3±1,7	4,9
	ч/з 7 міс	58,3±2	52,9±2,4	5,4	57±2*	53,3±1,7	3,7
	ч/з 10 міс	58,2±2	52,9±2,4	5,4	56,8±2***	53,3±1,7	3,5
<i>Біологічний вік за методом Л.М.Белозерова</i>							
Чол.	до	56,7±1,7	52,9±2,1	3,8	57,1±2	53,1±1,5	3,9
	ч/з 2 міс	55,7±2	52,9±2,1	2,9	55,5±2,2•	53,1±1,5	2,4
	ч/з 7 міс	55,6±2	52,9±2,1	2,8	53,9±2***•*	53,1±1,5	0,7
	ч/з 10 міс	55,4±1*	52,9±2	2,7	52,9±2***•	53,1±1	0,3

Примітки: * – (p<0,05), ** – (p<0,01), *** – (p<0,001) значення показника достовірне у порівнянні з початковими даними;

• – (p<0,05), •• – (p<0,001) значення показника достовірне у порівнянні з контрольною групою.

Темп старіння та біологічний вік осіб у віці 50-60-років з прискореним старінням організму, зменшується по мірі зростання тривалості програми антиейджинг. Вірогідне зменшення на 2,89% БВ, за методом В.П.Войтенко, у чоловіків експериментальної

групи фіксується після 7 місяців регулярних занять за розробленою програмою. До завершення експерименту величина БВ чоловіків зменшилася на 3,23%.

Темп старіння чоловіків, за методом Л.М.Белозерова, зменшився на 5,93% ($p < 0,05$) уже через 7 місяців занять (табл. 1). А після проведення експерименту, сповільнення темпу старіння чоловіків відбулося на 7,93% ($p < 0,001$), що підтверджує пластичність та полікінетичність процесу старіння в залежності від чинників впливу.

Зменшення біологічного віку за методикою В.П.Войтенко, у жінок експериментальної групи, через 7 місяців занять за антиейджинговою програмою, становило 7,19% ($p < 0,001$), а через 10 місяців – 10,41% ($p < 0,001$) (Табл. 2).

За антропометричними маркерами Л.М.Белозерова зменшення біологічного віку на 5,95% ($p < 0,001$), жінок експериментальної групи вдалося досягнути через 7 місяців занять, а через 10 на – 6,83% ($p < 0,001$).

Таблиця 2

Зміна результатів розрахунку біологічного віку (БВ), належного біологічного віку (НБВ) та темпів старіння жінок після застосування антиейджингової програми

Стать		Контрольна група n= 38			Експериментальна група n=40		
		БВ	НБВ	Темп старіння, років	БВ	НБВ	Темп старіння, років
<i>Біологічний вік за методом В.П. Войтенко</i>							
Жін.	до	52,3±1,7	48,9±1,4	3,4	52,8±1,6	49,4±1,6	3,4
	ч/з 2 міс	52±1,7	48,9±1,4	3,1	51,8±1,5	49,4±1,6	2,4
	ч/з 7 міс	52±1	48,9±1,4	3,1	49±2*** ●●	49,4±1,6	0,4
	ч/з 10 міс	51,3±1	48,9±1,4	2,3	47,3±2*** ●●	49,4±1,6	-2,1
<i>Біологічний вік за методом Л.М. Белозерова</i>							
Жін.	до	57±1	53±0,9	3,9	57,1±1,4	53,3±1,1	3,8
	ч/з 2 міс	56,3±2	53±0,9	3,3	55,7±1,4	53,3±1,1	2,3
	ч/з 7 міс	56,3±2	53±0,9	3,3	53,7±2*** ●●	53,3±1,1	0,3
	ч/з 10 міс	55,5±2*	53±0,9	2,5	53,2±2*** ●●	53,3±1	0,1

Примітки: * – ($p < 0,05$), ** – ($p < 0,01$), *** – ($p < 0,001$) значення показника достовірне у порівнянні з початковими даними;

● – ($p < 0,05$), ●● – ($p < 0,001$) значення показника достовірне у порівнянні з контрольною групою.

Висновок

У ході виконання дослідження, нами отримано такі результати, що підтверджують і доповнюють наявні досі розробки у профілактиці передчасного старіння людини за допомогою засобів фізичного виховання, а також абсолютно нові дані.

Доведено ефективність розробленого комплексу засобів фізичного виховання щодо корекції біологічного віку і темпу старіння організму, що дає підстави рекомен-

дувати її до застосування як геропротекторного засобу у боротьбі з прискореним старінням організму людини старших вікових груп.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробці програм профілактики передчасного старіння організму адаптованих для осіб різних вікових груп.

1. Ахаладзе М. Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец. 14.03.03. "Нормальна фізіологія" / М. Г. Ахаладзе. – К., 2005. – 43 с.
2. Белозерова Л. М. Методология изучения возрастных изменений / Л. М. Белозерова // Клиническая геронтология. – 2002. – Т. 8. – № 12. – С. 3–7.
3. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 60–63.
4. Дыба И. А. Влияние положительного давления на выдохе на состояние гемодинамики пожилых людей с ускоренным старением дыхательной системы / И. А. Дыба, Э. О. Асанов, Е. Д. Осмак // Проблемы старения и долголетия. – 2010. – № 1. – С. 83–89.
5. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини / Г. Коробейніков // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 3–13.
6. Курьсь В. Н. Коррекция биологического возраста студентов медицинских вузов средствами физической культуры / В. Н. Курьсь, М. И. Евстигнеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8. – С. 52–58.
7. Маркина Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко : учебное пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов / Л. Д. Манкина. – Владивосток, 2001. – 29 с.
8. Мушенюк І. Антистарість, антиейджинг, анти хвороби, або дещо про теорію довголіття / І. Мушенюк. *Medix Anti-aging*, 2010. – № 4. – С. 62–65.
9. Фединак Н. В. Антиейджингові властивості плавання / Н. В. Фединак // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. – 2013. – № 18. – С. 108–116.
10. Фединак Н. В. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50–60 років / Н. В. Фединак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 125–130.
11. Фединак Н. В. Вплив занять оздоровчого плавання на біологічний вік та функціональні можливості людей 30–35 років / Н. В. Фединак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 63–68.
12. Ярошенко Ю. Т. Механізми зниження максимальної фізичної працездатності при старінні людини та шляхи її підвищення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец. 14.03.03. "Нормальна фізіологія" / Ю. Т. Ярошенко. – К., 2005. – 37 с.
13. Arbab-Zadeh A. Effect of Aging and Physical Activity on Left Ventricular Compliance / A. Arbab-Zadeh, E. Dijk, A. Prasad // *Journal of the American Heart Association*. – 2004. – Vol. 13. – P. 1798–1805.
14. Catherine A. The Relationship Between Expectations for Aging and Physical Activity Among Older Adults / A. Catherine, M.D. Sarkisian, R. Thomas // *Age-Expectations and Low Physical Activity*. – 2005. – Vol. 12. – P. 911–915.
15. Danielle L. Physical activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons / L. Danielle, R. Verreault, J. Lindsay // *Original Contribution*. – 2001. – Vol. 58. – P. 498–504.

References:

1. Axaladze M.H. Ocinka tempu starinnja, stanu zdravovja i zyttejezdattnosti ljudy ny na osnovi vyznacennja biolohicnoho viku : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja d. med. nauk : spec. 14.03.03. "Normal na fiziolohija". M.H. Axaladze, K., 2005. 43 p.
2. Belozerova L.M. Metodolohija yzucenyja vozrastnyh yzmenenij. Klynyceskaja herontolohija, 2002, Vol.8, 12, pp. 3–7.
3. Biolohicnyj vik ta fizycna aktyvnist / H.Korobejnikov, S. Adyrxajev, K. Medvydcuk. Teorija i praktyka fizycnoho vuxovannja i sportu, 2007, Vol. 1, pp. 60–63.
4. Diba Y.A. Vlyjanye polozytel noho davlenija na vydohxe na sostojanye hemodynamyky pozylix ljudej s uskorenim starenjem dyxatel noj systemi. Problemi starenija y dolholetija, 2010, vol.1. pp. 83–89.
5. Korobejnikov H. Biolohicni mexanizmy starinnja i ruxova aktyvnist ljudy ny. Fizycna aktyvnist, zdravovja i sport, 2010, vol. 2, pp. 3–13.
6. Kuris V.N. Korrekcyja byolohiceskoho vozrasta studentov medycynsnyx vuzov sredstvamy fizyceskoj kulturi. Ucenie zapysky unyversyteta ymeny P.F. Leshafta, 2012, vol. 8, pp. 52–58.

7. Markyna L.D. Opredelenye byolohyceskoho vozrasta celoveka metodom V.P. Vojtenko : Ucebnoe posobyе dlja samostojatel noj raboti studentov medikov y psyxolohov. Vladyvostok, 2001, 29 p.
8. Musenjuk I. Antystarist, antyejdzynh, anty xvoroby, abo desco pro teoriju dovhollittja. Medix Anti-aging, 2010, vol. 4, S. 62–65.
9. Fedynjak N.V. Antyejdzynhovi vlastyvosti plavannja. Visnyk Prykarpatskoho nacionalnoho universytetu: serija fizyčna kultura, 2013, vol. 18, pp. 108–116.
10. Fedynjak N.V. Antyejdzynhova prohrama dlja colovikiv ta zinok 50-60 rokiv. Slobozanskyj naukovosporytynyj visnyk, 2014, vol. 2, pp. 125–130.
11. Fedynjak N.V. Vplyv zanjat ozdorovcoho plavannja na biolohicnyj vik ta funkcionalni mozlyvosti ljudej 30-35 rokiv. Pedahohika, psyxolohija ta medyko-biolohicni problemy fizyčnoho vyxovannja i sportu, 2014, vol. 4, pp. 63–68.
12. Jarosenko Ju.T. Mexanizmy znyzennja maksimalnoji fizyčnoji pracezdatnosti pry starinni ljudyny ta sljaxy jiji pidvyscennja : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja d. med. nauk : spec. 14.03.03. “Normalna fiziolohija”, K., 2005, 37 p.
13. Arbab-Zadeh A. Effect of Aging and Physical Activity on Left Ventricular Compliance. Journal of the American Heart Association, 2004, vol. 13, pp. 1798–1805.
14. Catherine A. The Relationship Between Expectations for Aging and Physical Activity Among Older Adults. Age-Expectations and Low Physical Activity, 2005, vol. 12, pp. 911–915.
15. Danielle L. Physical activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. Original Contribution., 2001, vol. 58, P. 498–504.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 371.72+159.923.31: 371.217.2
ББК 75.1

Олександр Лещак

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ 8–10-РІЧНОГО ВІКУ

В статті наведено результати дослідження рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності у школярів 8–10 років у кінці навчального року. Для досягнення мети було обстежено 150 дітей зазначеного віку із встановленням рівня соматичного здоров'я на основі визначення комплексу фізіологічних та антропометричних показників та проведення велоергометрії із тестом PWC₁₅₀.

Встановлено, що більше двох третин школярів у віці 8–10 років внаслідок навчання у школі мають погіршення рівня соматичного здоров'я, що веде до зниження їх фізичної працездатності та загальної витривалості.

Перспективним у подальшому є пошук методів і засобів фізичного виховання, застосування яких у дітей віком 8–10 років сприяло б покращенню рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності.

Ключові слова: школярі, соматичне здоров'я, фізична працездатність.

В статье приведены результаты исследования уровня соматического здоровья и физической работоспособности у школьников 8–10 лет в конце учебного года. Для достижения цели были обследованы 150 детей указанного возраста с установлением уровня соматического здоровья на основе определения комплекса физиологических и антропометрических показателей и проведения велоэргометрии с тестом PWC₁₅₀.

Установлено, что более двух третей школьников в возрасте 8–10 лет в результате обучения в школе имеют ухудшение уровня соматического здоровья, что ведет к снижению их физической работоспособности и общей выносливости.

Перспективным в дальнейшем является поиск методов и средств физического воспитания, применение которых у школьников в возрасте 8–10 лет способствовало бы улучшению уровня соматического здоровья и физической работоспособности.

Ключевые слова: школьники, соматическое здоровье, физическая работоспособность.

The paper presents the results of a study level physical health and physical activity in school children 8–10 years old at the end of the school year. To achieve the goal were examined 150 children this age with the

establishment of the level of physical health on the basis of the definition of complex physiological and anthropometric indices and conducting bicycle exercise test with PWC₁₅₀.

Found that more than two-thirds of school children aged 8–10 years as a result of schooling have deterioration of physical health, leading to a decline in their physical health and overall endurance.

Promising in the future is to find methods and means of physical education, the use of which in schoolchildren aged 8–10 years would improve the level of physical health and physical performance.

Keywords: *schoolchildren, physical health, physical performance.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві [4]. Здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [3].

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів.

Високий рівень фізичної підготовленості мають лише 9,3% дітей з хронічними захворюваннями і 40,0% практично здорових дітей.

В фізичному розвитку школярів спостерігаються такі несприятливі тенденції, як астенизація, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємкості легенів, м'язової сили [2].

На сьогодні для школярів існують 534 базових та 239 експериментальних навчальних програми, а також біля 3 тисяч альтернативних навчальних програм, які затверджені Міністерством освіти і науки, але переважна більшість цих програм не має гігієнічного обґрунтування на їх відповідність віковим морфо-функціональним можливостям організму школярів.

Робочий день сучасних учнів з врахуванням домашніх завдань триває 10–12 годин, що призводить до формування у дітей синдрому хронічної втоми та дезадаптаційних станів.

Існуючі програми з фізичного виховання не відповідають функціональним можливостям, стану здоров'я і фізичному розвитку сучасних школярів: не виконують окремі завдання програмних тестів з фізичного виховання 82% дітей молодшого шкільного віку [7].

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70% дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30% – хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах – стан їхнього здоров'я у 1,5 рази нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах [5], у стані постійного напруження, навіть перенапруження, що само по собі є преморбідним станом. В учнів гімназій у два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск, у більшій частині з них відмічена підвищена невротизація. При цьому протягом 5 років навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – па-

тології органів травлення, у 2–3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів [7, 8].

Ці факти доводять, що на стан здоров'я дітей впливає так званий шкільний фактор, про що свідчить суттєве збільшення різних захворювань під час тривалого навчання у школі. Так, у 70% дітей молодшого шкільного віку індивідуальна, розумова та фізична працездатність не відповідає їх шкільному навантаженню. Надалі впродовж п'яти років навчання в школі у дітей у 3–4 рази зростає патологія органів травлення, у два рази – органів зору та нервової системи [6].

У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні [4–6]. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає число дітей-інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей [8].

Характеристика здоров'я дітей більш складна у порівнянні з характеристикою здоров'я дорослого населення. Вона включає рівень фізичного, розумового, функціонального розвитку в різні вікові періоди, фізичну та нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту. Тому здоров'я дитини слід розглядати як відповідний біологічному віку стан життєдіяльності, гармонійної єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, що зумовлені генетичними факторами і впливом зовнішнього середовища, формуванням адаптаційно-приспосувальних реакцій у процесі росту [1, 4].

Упродовж тривалого часу основним соціально-детермінуючим фактором життєдіяльності дітей та підлітків виступає школа. У вітчизняній та зарубіжній літературі зазначається, що незамінним та практично єдиним (після сім'ї) органом, який спроможний впливати на стан здоров'я дітей та підлітків, є навчальний заклад [7]. Високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу (перехід навчальних закладів на новий зміст, структуру і термін навчання) [8], інформаційні перенавантаження висувають високі вимоги до організму школярів. Тривалий вплив несприятливих чинників сприяє виникненню функціональних розладів, які з часом призводять до формування стійкої патології [2, 5].

Таким чином, аналізуючи дані літератури, можна зробити висновок, що в останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості. Проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання. Комплексний підхід до оцінки стану здоров'я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

Мета дослідження – оцінити рівень соматичного здоров'я та фізичної працездатності школярів віком 8–10 років по завершенню навчального року.

Методи та організація дослідження. Базою дослідження був спортивно-оздоровчий комплекс “Смерічка” (с. Микуличин, Івано-Франківської області) і ЗОШ № 23 м. Івано-Франківська. Всього було залучено 150 школярів віком 8–10 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Для визначення рівня соматичного здоров'я (РСЗ) користувалися методичними рекомендаціями по експрес-скринінгу РСЗ і підлітків. Порядок обстеження включав вимір довжини і маси тіла, ЖЄЛ, кистьову динамометрію більш сильної кисті, визначення ЧСС за 15 с та АТ в стані спокою, визначення індексу подвійного добутку (ПД) Робінсона, визначення індексу Руфьє визначення дихального індексу (ДІ), визначення силового індексу (СІ) та вирахування суми балів і відповідного до цієї суми рівня соматичного здоров'я за спеціальними таблицями [1, 6].

Фізичну працездатність визначали за результатами проведення велоергометрії та тесту PWC₁₅₀. Навантаження дозували індивідуально в залежності від ваги тіла дитини. Потужність першого навантаження складала 1 Вт/кг, потужність другого навантаження – 2 Вт/кг. Якщо після другого навантаження ЧСС не досягало 150 уд/хв., визначали третє навантаження потужністю 2,5–3 Вт/кг. Тривалість кожного навантаження складала 3 хвилини із одноквилинною перервою для відпочинку. Під час педалювання фіксували ЕКГ на 12-ти каналній комп'ютерній приставці "CardioLab+". Після досягнення ЧСС 150 ударів за хвилину відмічали досягнуту потужність фізичного навантаження і підраховували сумарну роботу, яку виконала дитина на даний момент у ватах (Вт).

Результати дослідження. Оцінка соматичного здоров'я дітей 8–10 років наведена у табл. 1.

Таблиця 1

Показники експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку (♂–n=74; ♀– n=76;%)

Рівні соматичного здоров'я		Роки		
		8	9	10
Низький	♂	35,13	33,78	37,83
	♀	39,47	38,15	35,52
Нижче середнього	♂	37,83	36,49	39,19
	♀	34,21	34,21	36,84
Середній	♂	22,97	25,66	22,97
	♀	21,05	23,68	21,05
Вище середнього	♂	2,7	4,05	2,7
	♀	2,63	2,63	2,63
Високий	♂	1,35	2,7	2,7
	♀	1,31	1,31	1,31

Аналіз рівня соматичного здоров'я у віковій групі 8-річних хлопчиків свідчить, що 72,96% відповідають рівню "низький" і "нижчий від середнього", у дівчаток – 73,68; у 9-річних хлопчиків – відповідно 70,27% (72,36 у дівчаток), у 10-річних хлопчиків – 77,02% (у дівчаток – 72,36%). Це вказує на низький рівень соматичного здоров'я у переважній більшості дітей молодшого шкільного віку. Причому, достовірної різниці у розподілі рівнів здоров'я між дівчатками і хлопчиками наведених вікових категорій не було виявлено.

Аналіз частоти серцевих скорочень в спокої (ЧСС) не виявив особливостей цього показника в залежності від соматичного здоров'я. Показник ЧСС в середньому коливався в діапазоні значень від 95 до 109 уд/хв. (у 8 років – 96,2±2,4 уд/хв; 9 років – 99,8±2,6 уд/хв; 10 років – 109,4±3,7 уд/хв).

Навпаки, при фізичному навантаженні показник ЧСС має виражену залежність від РСЗ. Так, при однакових величинах фізичного навантаження спостерігається тенденція до значного приросту цього показника у групі дітей з низьким і нижче серед-

нього РСЗ (в середньому на 63,7%), при середньому РСЗ – на 46,8% і в групі з високим і вище середнього РСЗ – тільки на 29,9%. Реєстрація ЧСС в перші 3 хв після фізичного навантаження дозволила показати, що у дітей з високим і вище середнього РСЗ відновлення проходило швидше, ніж у дітей з більш низьким РСЗ. Однак, за 3 хв ні в одній віковій підгрупі не відбулося повного відновлення. Для всіх дітей необхідно було не менше 5 хв відпочинку для повного відновлення рівня ЧСС.

При проведенні тесту PWC_{150} ми виявили, що середні показники ФПР у дітей 8–10-річного віку становлять відповідно $28,72 \pm 3,1$; $30,75 \pm 3,4$ і $32,5 \pm 5,1$ Вт/кг. При перерахунку цього показника на одиницю маси тіла було показано, що середні значення становлять $2,0 \pm 0,12$ Вт/кг у 8 років; $2,12 \pm 0,11$ Вт/кг – у 9 років і $2,34 \pm 0,14$ Вт/кг у 10 років. При цьому показник МПК складає в середньому від $1522,0 \pm 34,1$ мл у 8 років до $1594,7 \pm 50,1$ мл в 9 років і $1693,5 \pm 52,3$ мл у 10 років. При перерахунку на 1 кг маси це складає відповідно $21,4 \pm 0,97$ мл/кг/хв; $27,4 \pm 1,2$ мл/кг/хв і $29,9 \pm 1,76$ мл/кг/хв.

Величина рівня ФПР також характеризує швидкість відновних процесів після фізичного навантаження: чим швидше відбувається відновлення ЧСС, тим менші значення ЧСС, тим вищий рівень ФПР. Після визначення рівня ФПР ми порівнювали його значення з належними рівнями ФПР для дітей 8–10 років. Дослідження ФПР і показників ЧСС та АТ дали можливість за характером їх відновлення визначити, якою ціною мобілізації резервних можливостей ССС був досягнутий певний рівень ФПР. У результаті досліджень встановлена значна варіабельність показників ЧСС і АТ, що свідчить про різні рівні ФПР і функціонального стану ССС дітей 8–10 років. Так, у 14,6% дітей 8-ми річного віку, 20,3% дітей 9-ти річного і 22,9% дітей 10-ти річного віку з високим і вище середнього рівня ФПР фізичне навантаження супроводжувалося гіпотонічним типом реакції ССС. В інших дітей (10,7% – 8 років; 9,3% – 9 років і 8,7% – 10 років) при низькому рівні ФПР фізичне навантаження супроводжувалося дистонічним типом реакції ССС, що свідчить про високу ціну адаптації, надмірну втому, велике напруження і швидке виснаження регуляторних механізмів серцево-судинної діяльності. При цьому слід вказати, що аеробні можливості дітей 8-10-річного віку знаходяться в прямопропорційній залежності від РСЗ і мають досить високі коливання.

У дітей 10-річного віку достовірно частіше ($p < 0,05$) спостерігалися низький і нижче середнього рівні ФПР (в середньому у 81,7%) порівняно з дітьми 8 і 9 років (відповідно 65,2% і 66,4%).

Висновок

Аналіз стану проблеми виявив наявність негативного впливу шкільних факторів на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що супроводжується погіршенням стану соматичного здоров'я і веде до зниження їх фізичної працездатності та загальної витривалості. Так, більше двох третин школярів у віці 8–10 років (73,9 серед 8-річних, 71,4% серед 9-річних та 73% серед 10-річних) мають РСЗ, що оцінювався як “низький” і “нижчий від середнього”. Також, після проведення проб із фізичним навантаженням в жодній віковій групі не відбулося повного відновлення упродовж нормативного часу (3 хв), для всіх дітей необхідно було не менше 5 хв відпочинку для повного відновлення рівня ЧСС.

Перспективним у подальшому є пошук методів і засобів фізичного виховання, застосування яких у дітей віком 8–10 років сприяло б покращенню рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності.

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2002. – № 3. – С. 27–31.

2. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів / С. В. Гозак // Довкілля та здоров'я. – 2012. – № 3. – С. 17–20.
3. Даниленко Г. М. Вплив соціально-гігієнічних та соціально-психологічних факторів внутрішньошкільного середовища на функціональний стан учнів початкової школи / Г. М. Даниленко, Л. В. Подрігало, С. А. Пашкевич // Вестник гигиены и эпидемиологии. – 2008. – Т. 12, № 1. – С. 114–118.
4. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / І. Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 128–130.
5. Квашніна Л. В. Оцінка адаптаційних і функціонально-резервних можливостей організму дітей шкільного віку : методичні рекомендації / Л. В. Квашніна, Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, Ю. А. Маковкіна. – К., 2010. – 15 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
7. Вплив соматичного здоров'я на варіабельність серцевого ритму у фазі впрацювання під час фізичного навантаження / Богдан Мицкан, Микола Мойсеєнко, Богдан Лісовський, Роман Лісовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2012. – Вип. 15. – С. 57–63.
8. Mytskan B. M. Correlation between the indices of heart rate variability and somatic health level / V. M. Mytskan, B. P. Lisovsky, R. V. Dmutryv // Качество жизни, психология здоровья и образование: междисциплинарный подход : материалы Международной научно-практической конференции. Москва, РУДН, 24–25 апреля 2014 г. – М. : РУДН, 2014. – 392 с.
9. Наказ МОЗ України і МОіН України “Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах” від 20.07.2009 № 518/674.
10. Полька Н. Гігієнічне забезпечення умов життєдіяльності дітей у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Полька, С. Гозак // Гуманітарний вісник : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – Вип. 23. – С. 186–190.
11. Cieszkowski S. Wpływ stratyfikacji społeczno-ekonomicznej (SSE) rodziny na poziom rozwoju motorycznego u dzieci w wieku 7–15 lat/ S. Cieszkowski, M. Drozd // Przegląd Naukowy Instytut Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP. – Rzeszów, 1998. – Zeszyt 2. – Т. II. – S. 51–55.
12. Drozd M. Ocena porównawcza zmienności somatypu u dzieci w wieku 7–13 lat w świetle wybranych typologii / M. Drozd, B. Gworys // Przegląd Naukowy IWFiz Uniwersytetu Rzeszowskiego. – 2004. – Z. 1–2. – S. 44–50.

References:

1. Apanasenko G. L. *Valeology* [Valeology], 2002, vol. 3, P. 27–31.
2. Gozak S. V. *Dovkillya ta zdorovja* [Environment and Health], 2012, № 3, P. 17–20.
3. Danilenko G. M. *Visnyk gigieny i epedemiologii* [Vestnik hygiene and epidemiology], 2008, T. 12, vol. 1, S. 114–118.
4. Kalynychenko I. *Fizicne vuhovannia sport i cultura zdorovja u sujasnomu suspilstvi* [Physical Education, sport and culture health in modern society], 2008, vol. 2, p. 128–130.
5. Kvasninin L. V. *Otsinka funkcjonalnih i adaptacynuh-rezervih mozhivostey organizmy ditey skilnogo viku* [Evaluation of adaptive and functional reserve capacity in children of school age], Guidelines, Kyiv, 2010, 15 p.
6. Krutsevych T. Control in fiziceskom vospitaniiu ditey podrostkiv i yunoshey [Control in physical of education in children, adolescents and young coat of arms], Kiev, Olympyyskaya literature, 2005, 195 p.
7. Mytskan B., Moiseienko M., Lisovsky B., Lisovsky R. *Visnik Prikarpatskogo universitetu. Seriya: Fizichna culture* [Bulletin Prikarpatsky University. Series: Physical culture], 2012. Vol. 15, P. 57–63.
8. Mytskan B. M., Lisovsky B. P., Dmutryv R. V. *Sorrelation between the indices of heart rate variability and somatic health level. Quality of life, health Psychology and Education: mezhdystryplynarnyy approach: materials international scientific conference*. Moscow, ore, 24–25 April 2014 g, Moscow: ore, 2014, 392 p.
9. MOH Ukraine and Moin Ukraine “On the medical and pedagogical control of physical education students in secondary schools” from 20.07.2009 № 518/674.
10. Polka N. *Gumabitarniy visnyk: zbirnik naukovih prats* [Humanitarian Bulletin: Coll. Science], Pereyaslav-Khmelnitsky, 2011, Vol. 23, S. 186–190.
11. Cieszkowski S, Drozd M. Wpływ stratyfikacji społeczno-ekonomicznej (SSE) rodziny na poziom rozwoju motorycznego u dzieci w wieku 7–15 lat. *Naukowy Instytut Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP.* – Rzeszów, 1998. – Zeszyt 2. – Т. II. – S. 51–55.
12. Drozd M., Gworys B. Ocena porównawcza zmienności somatypu u dzieci w wieku 7–13 lat w świetle wybranych typologii. *Przegląd Naukowy IWFiz Uniwersytetu Rzeszowskiego.* – 2004. – Z. 1–2. – S. 44–50.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 796.11.3: 658
ББК 75.4

Роман Тягур

ВИМОГИ, ЯКІ СТАВЛЯТЬСЯ ДО СУЧАСНОГО МЕНЕДЖЕРА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У статті розглядаються властивості і риси характеру, необхідні для ідеального менеджера. Риси менеджера являють собою єдність природних особливостей людини і результат засвоєння нею соціальних цінностей у процесі навчання і виховання.

Фундаментальні зміни у суспільстві зумовили і зміни в управлінській діяльності – вона значно ускладнилася і не спрощуватиметься у майбутньому. Діяльність сучасного менеджера визначається комплексами стимулюючих та дестимулюючих тенденцій розвитку низки політичних, соціальних, економічних та психологічних факторів.

Важливе значення має стимулююча діяльність: широке поле вибору й можливість прояву ініціативи, зростання конкуренції, самовираження у творчій, змістовній праці. Дестимулюють: стрес, тиск і невизначеність як у суспільстві, так і в межах окремих організацій; ерозія традиційних цінностей, кількісне збільшення і якісне ускладнення проблем, які потрібно вирішувати в умовах обмеженості способів для їх вирішення.

Найважливішою вимогою до менеджера є здатність постійно працювати над собою. Тільки тоді можлива успішна адаптація до змін в суспільстві. Менеджер, який перестав працювати над собою, не може успішно вирішувати сучасні проблеми.

Ключові слова: компетентність, організаторські здібності; вольові якості, морально-психологічні якості, спосіб життя, підприємливість, лідерство.

В статье рассматриваются свойства и черты характера, необходимые для идеального менеджера. Черты менеджера представляют собой единство природных особенностей человека и результат усвоения им социальных ценностей в процессе обучения и воспитания.

Фундаментальные изменения в обществе обусловили и изменения в управленческой деятельности – она значительно усложнилась и не будет упрощаться в будущем. Деятельность современного менеджера определяется комплексами стимулирующих и дестимулирующих тенденций развития ряда политических, социальных, экономических и психологических факторов.

Важное значение имеет стимулирующая деятельность: широкое поле выбора и возможность проявления инициативы, рост конкуренции, самовыражения в творческой содержательной работе. Дестимулируют: стресс, давление и неопределенность как в обществе, так и в рамках отдельных организаций; эрозия традиционных ценностей, количественное увеличение и качественное усложнение проблем, которые нужно решать в условиях ограниченности способов для их решения.

Важнейшим требованием к менеджеру является способность постоянно работать над собой. Только тогда возможна успешная адаптация к изменениям в обществе. Менеджер, который перестал работать над собой, не может успешно решать современные проблемы.

Ключевые слова: компетентность, организаторские способности, волевые качества, морально-психологические качества, стиль жизни, предприимчивость, лидерство.

The article deals with the properties and traits necessary for the ideal manager. Features of a manager are the unity of one's natural peculiarities and a result of assimilation of one's social values in the process of training and education.

Fundamental changes in society led to a change in management – it is much more complicated and is not going to become any easier in the future. Activities of a modern manager are determined by a complex of stimulating and destimulating trends in development of a great number of political, social, economic and psychological factors.

Stimulating activity is crucial: possibility of choice and initiative, increased competition, self-expression in a creative work. Destimulating: stress, pressure and uncertainty both in society and within individual organizations; erosion of traditional values, a quantitative and qualitative increase in the complexity of problems that need to be resolved.

The most important requirement for the manager is the ability to constantly work on oneself. Only then he/she will be able to successfully adapt to changes in the society. Manager that has stopped working on oneself can not successfully solve modern problems.

Keywords: *competence, organizational skills, decision-making qualities, moral qualities, lifestyle, entrepreneurship, leadership.*

Безумний той, хто не вміючи управляти собою, бажає управляти іншими.

(П. Сір)

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Складність і змістовність управлінських функцій, специфіка управлінської праці, обумовлюють вимоги, що ставляться до сучасних менеджерів. У закордонній і вітчизняній літературі з проблем управління, у численних соціологічних дослідженнях наводяться різні набори якостей, необхідних менеджерам. У формуванні цих наборів якостей можна виділити два підходи.

Так, перший підхід сформувався на початку ХХ ст. і застосовувався до середини 50-х років. Він базувався на розгляданні змісту управлінської діяльності. Вчені і практики в сфері управління виділяли різні якості керівників, які були їм необхідні для того, щоб виконувати загальні функції управління.

На думку класика наукового менеджменту Ф.У. Тейлора, майстер зобов'язаний мати такі якості, як: розум, освіта, спеціальні або технічні знання, фізична спритність або сила, такт, енергія, рішучість, здоровий глузд, міцне здоров'я [1; 28].

При цьому керівникам великих організацій у сфері фізичного виховання і спорту повинні бути властиві такі риси:

1. Здоров'я і фізична витривалість.
2. Розум і розумова працездатність.
3. Моральні якості: свідомість, тверда, завзята воля; активність, енергія і (у певних випадках) відвага; відповідальність, турбота про загальний інтерес.
4. Значне коло загальних знань.
5. Адміністративні «настанови»: передбачення – уміння розробляти і організувати програми дії; організація – особливо уміння будувати соціальний організм; розпорядливість – мистецтво керувати людьми; координація і контроль – уміння погоджувати дії і здійснювати контрольні заходи.
6. Загальне знайомство з усім, що має відношення до функцій.
7. Більш глибока компетентність у характерній для даної організації професії [4; 29].

У другій половині ХХ ст. вимоги до менеджерів стали формуватися з урахуванням різноманіття, складності і динамізму внутрішнього і зовнішнього середовища. У зв'язку з розвитком ситуаційного підходу змінюються погляди на діяльність керівника в організації і на критерії його оцінки – головним визнається уміння адаптуватися до умов, що змінюються. Одночасно істотні зміни відбуваються і в наборі традиційних якостей менеджерів [6; 253].

Мета дослідження – охарактеризувати вимоги, які ставляться до сучасного менеджера у сфері фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У новітній західній та вітчизняній літературі з менеджменту продовжується обговорення та уточнення набору вимог до менеджерів.

Так, англійські фахівці з управління пропонують такий перелік якостей, необхідних менеджеру:

- здатність керувати собою;

- розумні особисті цінності;
- чіткі особисті цілі;
- акцент на постійне особисте зростання;
- навички вирішувати проблеми;
- винахідливість і здатність до інновацій;
- висока здатність впливати на навколишніх;
- знання сучасних управлінських підходів;
- здатність керувати;
- уміння навчати і розвивати підлеглих;
- здатність формувати і розвивати ефективні робочі групи [4; 530].

Американські вчені виділяють такі вимоги до менеджерів у сучасних умовах:

- більше звітності;
- більше лідерства;
- більше уваги колективній роботі;
- більш тісний контакт з людьми;
- велика умовність влади;
- більше індивідуальності;
- більше самовіддачі;
- більше стресів;
- нове сполучення інтелекту та оперативних якостей [3; 840].

Компанія «Уелкомберроуз» (США) розробила такі десять заповідей для керівника:

- 1) чесність;
- 2) етичність
- 3) повага до особистості;
- 4) здатність до колективної роботи;
- 5) прихильність до досліджень;
- 6) новаторство;
- 7) якість роботи;
- 8) пристосованість;
- 9) почуття громадянства;
- 10) ефективність [10; 154];

Згідно з найбільш розповсюдженою точкою зору фахівців у сфері менеджменту, вимоги, які ставляться до сучасного менеджера, можна об'єднати у три групи: професійні, особисті, ділові (табл. 1).

Так, професійні якості характеризують будь-якого грамотного фахівця, а володіння ними є лише необхідною передумовою виконання обов'язків менеджера.

Виділяють три *групи навичок*, що складають основу професійної діяльності менеджера:

- концептуальні (мають найбільше значення для менеджерів вищого рівня, на якому їх частка складає до 50%);
- міжособисті (комунікативні): мають найбільше значення для менеджерів середнього рівня;
- спеціальні (технічні): є більш значущими на нижчих рівнях управління, де їх частка складає близько 50%.

Таблиця 1

Вимоги, які ставляться до сучасного менеджера

№ з/п	Групи вимог до менеджера	Вимоги
1.	<i>Професійні</i>	<ul style="list-style-type: none"> • високий рівень освіти, практичного досвіду, компетентності у відповідній професії; • широта поглядів, ерудиція; • глибоке знання своєї і суміжних сфер діяльності; • прагнення до постійного самовдосконалення, критичного сприйняття і переосмислення навколишньої дійсності; • пошук нових форм і методів роботи; • допомога навколишнім, їхнє навчання; • вміння планувати свою роботу; • високий рівень організації праці;
2.	<i>Особисті</i>	<ul style="list-style-type: none"> • фізичне і психологічне здоров'я; • високий рівень внутрішньої культури; • енергійність; • завзятість у досягненні мети; • принциповість і рішучість; • чесність і справедливість; • висока вимогливість до себе та інших; • чуйність, дбайливість; • почуття гумору; • уміння поважати підлеглих; • відповідальність; • доброзичливе відношення до людей; • оптимізм; • впевненість у собі;
3.	<i>Ділові</i>	<ul style="list-style-type: none"> • уміння створити організацію, забезпечити її діяльність усіма необхідними ресурсами; • уміння стратегічно мислити; • уміння підбирати і ефективно використовувати працівників; • знання техніки і технології виробництва в галузі, до якої належить підприємство; • уміння ставити і розподіляти серед виконавців задачі; • уміння постійно і вчасно приймати обґрунтовані рішення і наполегливо домагатися їхнього виконання шляхом впливу на підлеглих; • уміння координувати і контролювати виконання завдань підлеглими; • уміння мотивувати підлеглих до ефективної роботи; • домінантність, честолюбство; • прагнення до влади, лідерства; • сміливість, рішучість, наполегливість, воля; • безкомпромісність у відстоюванні своїх прав; • комунікабельність; • уміння делегувати повноваження; • уміння переконувати людей у вірності своєї точки зору, повести за собою; • оперативність у рішенні проблем, уміння швидко вибирати головне і сконцентруватися; • здатність керувати собою, своєю поведінкою, підлеглими, часом, взаєминами з навколишніми; • почуття нового, здатність передбачати тенденції розвитку організації; • прагнення до інновацій, здатність формувати у колективі "інноваційну атмосферу"; • готовність іти на ризик

Особисті якості менеджера мало чим відрізняються від особистих якостей інших працівників, які прагнуть до поваги з боку навколишніх, тому володіння позитивними особистими якостями теж є лише передумовою успішного керівництва.

Таким чином, менеджером роблять людину не професійні або особисті, а саме ділові якості.

Наведені у табл. 1 вимоги до менеджерів не є однаковими на різних рівнях управління. Так, на нижчому рівні управління більше цінуються: знання техніки і технології виробництва в галузі, до якої належить організація, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, воля; на середньому рівні є більш важливими: комунікабельність, оперативність у вирішенні проблем, уміння схилити до себе людей; на вищому рівні управління на перше місце висувається уміння стратегічно мислити, оцінювати ситуацію, ставити нові цілі, впроваджувати інновації, організовувати творче зростання підлеглих, здатність передбачати тенденції розвитку організації. У цих умовах доцільніше всього орієнтуватися на вимоги посадових інструкцій менеджера.

Значимість характеристик ефективності у топ-менеджера представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Характеристики	Експертна оцінка (за 10-бальною шкалою)
Лідерство	9,4 бали
Уміння стратегічно мислити	5,4 бали
Уміння зібрати сильну команду і делегувати відповідальність	9,2 бали
Інноваційність	7,8 бала
Ділова репутація і загальна культура	7,7 бала
Успішність керованого підприємства	8,4 бали

У найближчі роки діяльність менеджерів буде пов'язана з широким колом проблем, основним з яких є:

1. Проблеми глобальної конкуренції, більш широкий спектр протидіючих сил. Це пов'язано з інтернаціоналізацією економік усіх країн. Тому менеджери повинні вміти працювати в різних умовах.

2. Проблеми, пов'язані із забезпеченням маркетингової орієнтації підприємств. Так, ефективність діяльності підприємств і менеджерів буде залежати, в першу чергу, від трьох взаємозалежних складових: якості, продуктивності та орієнтації на споживачів.

3. Подальший розвиток НТП, різноманітні технологічні зміни, швидкий розвиток інформаційних технологій. Сьогодні три головних фактори в області інформаційних технологій впливають на бізнес: інтернет і інші форми глобальних мереж, електронна комерція і мобільна обчислювальна техніка. У зв'язку з цим змінюються і вимоги до менеджерів, які повинні володіти сучасними інформаційними технологіями.

4. Зміна критеріїв, що визначають кваліфікацію робіт. Основна роль буде належати роботам, що вимагають співробітників, які оптимально об'єднують у собі гнучкість і здатність до творчої діяльності. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до кваліфікації як усіх співробітників, так і менеджерів організацій у сфері фізичного виховання і спорту.

5. Підвищення значущості ділової репутації менеджерів. Елементами ділової репутації, в свою чергу є: управлінські успіхи менеджера, великий досвід і глибоке знання сфери фізичного виховання і спорту, високі моральні якості.

6. Зміни в ціннісних орієнтаціях працівників. Так, одержує новий зміст етика праці: робота виступає не тільки як засіб заробити для задоволення життєвих потреб, але й як інструмент для саморозвитку і самоорганізації. У зв'язку з цим все більша увага буде приділятися етичній стороні ділових відносин. Тому менеджер нового типу повинен бути зразком як у своєму підприємстві, так і за його межами [8; 188].

За цих умов виникає об'єктивна необхідність у розробці перспективної моделі менеджера.

Поведінка менеджерів повинна відрізнятися: наполегливістю, готовністю до сприйняття і передачі інформації, раціональністю, груповою роботою, старанністю і точністю, чесністю, справедливістю, гумором, прагненням до контактів, готовністю правильно реагувати на обґрунтовані заперечення, готовністю до прийняття рішень, самокритичністю, самоконтролем, впевненістю у манері поведінки, тактовністю, повагою до людей, позитивним відношенням до суперництва, орієнтованістю на досягнення встановлених цілей.

До того ж, менеджер в своїй діяльності повинен керуватися певними законами та правилами управління.

В умовах ринкової економіки діяльність менеджерів значно ускладнюється, оскільки вони повинні вміти приймати рішення в умовах найвищого ризику і невизначеності.

У зв'язку з цим від менеджерів потрібні: активне використання професійних знань, мобілізація творчих сил і здібностей, висока оперативність, самостійність і відповідальність за прийняті рішення.

За таких обставин менеджери зобов'язані володіти також підприємницькими навичками, зокрема, бути ініціативними, спритними, винахідливими, орієнтуватися в мінливій ринковій ситуації, перерозподіляти ресурси в найбільш вигідні сфери. Українські менеджери у сфері фізичного виховання і спорту повинні інтенсивно опанувати знаннями в області маркетингу, маркетингового менеджменту, психології управління, фінансів тощо [7; 74].

Для ефективного управління організацією в умовах ринку менеджер повинен відповідати сучасним вимогам і мати такі характеристики:

1. Стратегічне мислення, що дозволяє планувати діяльність підприємства з урахуванням майбутнього розвитку ринків.

2. Здатність спостерігати за бізнес-середовищем, гнучкість, адаптованість: характеризуються здатністю визначати і реагувати на неочікувані зміни, вчасно змінювати плани і дії, виходячи з нових умов. Ефективні менеджери не мають боятися змін, а повинні користуватися ними і впливати на їхній хід. Сучасні менеджери повинні випереджати тенденції в бізнес-середовищі, шукати нові способи задоволення попиту споживачів і досліджувати методи збільшення ефективності та результативності організації. Менеджери, особливо вищого рівня, повинні ясно бачити перспективи бізнесу, у якому вони працюють.

Якщо в західних корпораціях межі планування встановлюються в середньому на 10 років, то для вітчизняних організацій, що функціонують в умовах нестабільності економіки, цей період, як правило, складає один – два роки.

3. Інноваційне мислення, вміння створювати "інноваційну атмосферу" в колективі, підтримуючи ініціативу співпрацівників, сприяючи розвитку їхнього потенціалу.

Для формування даних навичок для менеджерів є необхідними: постійний саморозвиток, самовдосконалення.

4. Вміння використовувати сучасні методи і технології в процесі управління організацією. В першу чергу, це стосується інформаційних технологій.

5. Здатність вирішувати нестандартні проблеми.

6. Вміння працювати в команді. Так, сучасні менеджери повинні вміти працювати ефективно і як члени, і як лідери команди. Продуктивність і ефективність можуть значно підвищитись, якщо люди будуть працювати разом на загальну мету. Як лідер команди менеджер несе відповідальність за її формування. Він спонукає працівників до ефективної спільної роботи, справедливо винагороджує за досягнуті результати.

7. Лідерські здібності.

Так, лідерство розглядається як:

- здатність активізувати діяльність тих, хто слідує за лідером.
- уміння показати приклад;
- здатність впливати на людей для досягнення встановлених цілей, збільшення їхнього творчого потенціалу, а також більш повного його використання.

Лідер впливає на людей не тільки з причини займаного ним офіційного посадового становища в організації, а в силу своїх здібностей і умінь, компетентності, особистих якостей, доброго ставлення до навколишніх [6; 188].

Відмінності між менеджером і лідером наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Характеристики менеджера і лідера

Характеристики	Менеджер	Лідер
Основа влади	посадова	особиста
Відносини по роботі	залежність і вплив, “керівник – підлеглий”	взаємозалежність і взаємодія, “керівник – послідовник”
Повноваження йому делегуються	разом із посадою	знизу працівниками
Діє як	адміністратор	Інноватор
Спрямованість інформаційних потоків	від менеджера до підлеглих	відбувається взаємний обмін інформацією з працівниками
Як сприймається інформація працівниками	з обережністю	з повною довірою
Роль у процесі прийняття рішень	приймає рішення	перетворює рішення в реальність, шукає вирішення нових проблем
Залучення до рішення працівників	консультується з ними	залучає усіх до обговорення і прийняття рішень
Основа дій	план	бачення
В організації роботи покладається на	порядок, систему	людей
Використання делегування повноважень в роботі	за мірою необхідності	завжди
Хто усвідомлює відповідальність за досягнення цілей підприємства	сам менеджер	і лідер, і всі працівники
Використання контролю	контролює підлеглих	довіряє навколишнім
Методи мотивації	сила і примушення	натхнення, спонукування
Переконує	логікою	емоціями
Ініціатива працівників	використовує у випадку необхідності	розвиває
Обізнаність про проблеми працівників	намагається знати	знає дуже добре
Відносини до нього працівників	поважають	обожають

Кожен менеджер повинен прагнути до лідерства. Йому необхідно вміти сполучити у своїй діяльності як формальну, так і особистісну основу влади в організації. Тільки такий підхід дозволить йому досягти намічених результатів.

Якості і навички ефективного лідера наведені в табл. 4.

Таблиця 4

Якості і навички ефективного лідера

Особисті якості лідера	Навички ефективного лідера
<ul style="list-style-type: none"> • мотив самовдосконалення і досягнень; • мотив влади; • упевненість в собі; • рішучість; • відкритість; • сміливість; • чесність; • енергійність і завзятість; • почуття гумору; • інтелектуальні здібності; • професійна компетентність; • новаторство • доброзичливість, уважність; • організаторські здібності; • відповідальність 	<ul style="list-style-type: none"> • гнучкість, адаптивність; • аналітичні здібності; • вміння забезпечити стабільну поведінку працівників; • висока вимогливість до себе і до працівників; • вміння забезпечити емоційну підтримку працівникам; • здатність виявляти найкращі якості у інших людей; • використання зворотного зв'язку; • вміння зрозуміти особливості психології людей; • вміння слухати; • вміння працювати в команді; • здатність викликати довіру у оточуючих; • вміння підвищувати ентузіазм у працівників

Менеджер – лідер є ключовою фігурою в управлінні організацією. Ефективний менеджер – лідер мотивує людей на досягнення цілей, поділяючи з ними своє бачення. Здійснивши розподіл праці і забезпечивши працівників необхідними ресурсами, він надає їм самостійності в роботі, контролюючи її результати.

Марк Федін, президент ВКГ, виділив такі кроки щодо становлення керівника як лідера [4].

1. Якщо вас призначено на нову посаду, заручайтеся підтримкою особи, що стоїть вище вас на службових сходах.

2. Заручайтеся підтримкою колег в інших відділах організації. Щоб перетворити людей у союзників, говоріть про свій проект з огляду на їхні інтереси. Так ви швидше знайдете собі прихильників.

3. Намагайтеся знайти кошти і персонал. Будьте реалістом, але в той же час не залишайте спроб одержати необхідні для вашої справи ресурси.

4. Постійно інформуйте ваших співробітників і продовжуйте одержувати від них інформацію та поради. Це збільшить ваші шанси на одержання допомоги у випадку непередбачених труднощів.

5. Постійно спілкуйтеся з командою, щоб бачити, у чому саме спостерігається прогрес.

6. Повідомляйте про свої успіхи своїм союзникам поза компанією.

7. Усувайте конфлікти, коли вони тільки народжуються.

8. Регулюйте потік інформації. Дайте команді час осмислити нову інформацію та ідеї.

9. Слухайте і намагайтеся в конфлікті між ключовими фігурами знайти нові перспективи. Ви повинні відчувати ситуацію і вміти в будь-який момент підняти або знизити рівень конфлікту. Будьте спокійні та об'єктивні.

10. Говоріть за темою і не давайте змінити тему.

11. Ставте питання, що стосуються поки що схованих проблем, змусьте команду їх обговорювати і виробити рішення.

12. Якщо рівень конфлікту занадто високий, почекаєте з повідомленням інформації, що може привести до його підвищення.

13. Якщо конфлікт деструктивний, переконайте його учасників, що їхня поведінка негативно впливає на роботу або зверніться за допомогою до співробітників.

14. Намагайтеся дивитися на картину в цілому.

15. Завоюйте довіру серед своїх підлеглих і колег – менеджерів.

16. Створіть мотивацію для інших, особливо для тих без кого ваші плани дуже важко реалізувати.

17. Розвивайте навички лідерства в співробітниках.

18. Виявляйте турботу не тільки про інших, але й про себе.

Таким чином, лідерство можна розглядати як тип управлінської взаємодії, який заснований на найбільш ефективному для даної ситуації сполученні різних джерел влади і спрямований на спонукання людей до досягнення загальних цілей.

Висновок

Якості, які необхідні менеджеру, поділяють на три групи: професійні, особисті, ділові.

Для ефективного управління організацією у сфері фізичного виховання і спорту в умовах ринку менеджер повинен відповідати сучасним вимогам і мати такі характеристики: стратегічне мислення; здатність спостерігати за бізнес середовищем, гнучкість, адаптованість; інноваційне мислення, вміння створювати "інноваційну атмосферу" в колективі; вміння використовувати сучасні методи і технології в процесі управління організацією; здатність вирішувати нестандартні проблеми; вміння працювати в команді; лідерські здібності.

Лідерство розглядається як: здатність активізувати діяльність тих, хто слідує за лідером; уміння показати приклад; збільшення їхнього творчого потенціалу, а також більш повного його використання.

1. Бай С. І. Менеджмент організацій / С. І. Бай. – К. : КНТЕУ. – 2008 – 174 с.
2. Захарченко В. І. Інноваційний менеджмент: теорія і практика в умовах трансформації економіки : монографія / В. І. Захарченко, Н. М. Корсікова, М. М. Меркулов. – К. : ЦУЛ, 2012. – 448 с.
3. Лондон Дж. Управление информационными системами / Дж. Лондон, К. Лондон. – С. Пб. : Питер, 2005. – 912 с.
4. Робінс. Основи менеджменту / Робінс, Стефан П., Де Ченцо, Девід А. ; пер. с англ. А. Олійник та ін. – К. : Вид-во Соломії Павличко "Основи", 2008–671с.
5. Порохня В. М. Стратегічне управління: монографія / В. М. Порохня, Т. О. Безземельна, Т. А. Кравченко. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 224 с.
6. Туленков М. В. Сучасні теорії менеджменту : монографія / М. В. Туленков. – К. : Каравела, 2012. – 304 с.
7. Тягур Р. С. Основи менеджменту у фізичній культурі і спорті : посібник / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2014–144с.
8. Тягур Р. С. Менеджмент в освіті: Курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2014. – 437 с.
9. Тягур Р. С. Управління у сфері фізичного виховання: словник базових термін / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2014. – 148 с.
10. Ричи Ш. Управление мотивацией : монографія / Ш. Ричи, П. Мартин. – М. : Юнити-Дана, 2011. – 238 с.

References:

1. By S. I. *Menedzment organizacij* [Management organizations], Kiev, KNTEU, 2008, 174 p.
2. Zakharchenko N. M. *Innovaciyniy menedzment: teoriya i practika v umovah transformacii ekonomiky: monografiya* [Innovation Management: Theory and Practice in the economic transformation: monograph], Kiev, TSUL, 2012, 448 p.
3. London J. *Upravlenie informaciyimiy sistemamy* [Management Systems], Peter, 2005, 912 p.
4. Robins, *Osnovy menedzmenty* [Principles of Management], Kiev, Publishing Salome Pavlichko "Basics", 2008, 671 p.
5. Porokhnya V.M. *Strategiya menedzmentu: monografiya* [Strategic Management: monograph], Kiev, Center of educational literature, 2012, 224 p.
6. Tulenkov M.V. *Sujasni teoriiyi menedzmentu: monografiya* [Modern management theory: monograph], Kiev, Caravel, 2012, 304 p.
7. Tyahur R. S. *Osnovy managementu u fizichniy kulturi i sporti: Posibnik* [Essentials management of physical culture and sports: Manual], Ivano-Frankivsk : Play, 2014, 144 p.
8. Tyahur R.S. *Management v osviti: curs lektsiy dla studentiv vischih navchalnih zakladiv* [Management in Education: A course of lectures for university students], Ivano-Frankivsk, Play, 2014, 437 p.
9. Tyahur R. S. *Upravlinnya u sferi fizichnogo vihovannya: Slovník terminiv* [Office of physical education: basic vocabulary term], Ivano-Frankivsk, Play, 2014, 148 p.
10. Charles R. *Upravlenie motivacieu: monografiya* [Management motivation: monograph], M., Unity-Dan, 2011, 238 p.

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

УДК 796.012:001.5
ББК 75.1

Василь Озарук, Ганна Презлята,
Сергій Курилюк

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ

Комп'ютеризація, розширення транспортного обслуговування населення з одного боку різко знизили м'язову активність людини, а з іншого – суттєво підвищили нервово-психічні навантаження. Сучасні побутові умови, також значно зменшують фізичне навантаження людей і все це разом створює недостачу рухів, приводить до гіподинамії.

Вказане особливо несприятливо впливає на стан і розвиток організму дітей, який росте, і функції якого диференціюються.

Стаття присвячена актуальній проблемі розвитку рухової активності молодших школярів. На основі аналізу літературних джерел поточено сутність поняття “рухова активність”, розглянуто основні умови її формування, наведенні шляхи підвищення інтересу учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання молодших школярів, ігрова діяльність, рухливі ігри.

Компьютеризация, расширение транспортного обслуживания населения с одной стороны резко снизили мышечную активность человека, а с другой – существенно повысили нервно-психические нагрузки. Современные бытовые условия, также значительно уменьшают физическую нагрузку людей и все это вместе создает нехватку движений, приводит к гиподинамии.

Указанное особенно неблагоприятно влияет на состояние и развитие организма детей, который растет, и функции которого дифференцируются.

Статья посвящена актуальной проблеме развития двигательной активности младших школьников. На основе анализа литературных источников поточено сущность понятия “двигательная активность”, рассмотрены основные условия ее формирования, приведены пути повышения интереса учащихся младшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание младших школьников, игровая деятельность, подвижные игры.

Computerization, the expansion of public transport services on the one hand sharply reduced muscle activity of the person, and on the other, significantly increased mental load. Modern living conditions, also greatly reduce the physical burden of the people and all of this together creates a lack of movement leads to inactivity.

Specified particularly adverse impact on the condition and development of children's organism that grows, and whose functions are differentiated.

The article is devoted to the urgent problem of development of motor activity younger students. Based on the analysis of literary sources potosino the essence of the concept of “motor activity”, the basic conditions for its formation, the ways of increasing the interest of students of primary school age to exercise.

Keywords: physical activity, physical education, primary school, gaming activities, outdoor games.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення.

Таким чином, достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку організму і особистості дитини. Але спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня.

Мета дослідження – дослідити стан розробленості піднятої проблеми у наукових дослідженнях сучасних вчених.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та статистичної літератури.

Результати дослідження. Аналіз основних концептуальних положень нормативно-правових документів освітньої галузі засвідчує що, рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою є обов'язковою умовою збереження і зміцнення учнів сучасних шкіл [7, 13, 27, 28,29, 30].

Розглянемо більш детально погляди сучасних вчених на підняту проблему.

За ствердженням Т.Ю.Круцевич [15] рухова активність – це невіддільна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку [15, 18, 21].

Наукові дослідження сучасних вчених, переконливо доводять, що серед оздоровчих засобів рухова активність набуває виняткового значення і є найважливішою здоров'язберігаючою передумовою [3]. Разом з цим на думку А.В. Романенка, А.А. Картака [31] обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [3, 31, 35].

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [1, 6, 36].

У теорії і методиці фізичного виховання поняття “рух” трактується як моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи [36].

Для останніх характерні такі ознаки:

- вони завжди є функцією свідомості;
- засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини.

На основі вищесказаного напрошується думка про те, що рухова активність розглядається як природно біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму. Дослідження сучасних вчених засвідчують: правильно організована в дитинстві рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини, довголітнього творчого життя [12, 14, 15].

Рухова активність (діяльність) є обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах – вже тоді в житті та вихованні людей широко використовувалися гімнастика, дихальні вправи, масаж [20, 22, 33].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що на сьогоднішній день розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. Так спонтанну рухову активність визначають і навчальна та трудова діяльність, побут – це види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі тощо). До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність [18, 15].

В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що закладені природою та закріпленні в процесі важкої фізичної роботи, а це в свою чергу призводить до розладів регуляції діяльності серцево-судинної і інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз тощо) (Б. Мілнер, 1991).

У контексті піднятої проблеми викликають інтерес дослідження О.Я.Меліков, Л.В. Лукаш [21], які вважають зазначають, що саме оптимальний руховий режим є най-

важливішою умовою здоров'язберігаючої діяльності, оскільки рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості й енергетичний потенціал організму. Адже функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів [21, 24, 35].

Поряд із визначенням суті “рухова активність” у теорії і методиці фізичного виховання зустрічається ближче за суттю поняття “фізична активність”.

У працях Н.Н. Малярчук [20] фізична активність трактується як цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків із урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [1, 10, 20].

Аналіз методичної літератури сучасних вчених засвідчує, що основними умовами формування рухової активності є: урок фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика до занять, оздоровчо-руханкові хвилинки на уроках, рухливі перерви, заняття в гуртках секціях фізичного виховання, спортивно масові свята, дні здоров'я.

Разом з цим, сьогодні не може залишитись поза увагою дослідження про те, що уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності, що становить незначну частину, лише 11–13%. [4, 25, 36].

Встановлено, що належну фізичну підготовку мають окремо ті школярі, які поряд з уроками фізичної культури систематично займаються ще два-три рази на тиждень у спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах [9].

Малорухливий спосіб життя молодших школярів, навчальні перевантаження, а також біологічний характер домашніх умов проживання, недосконалість традиційної системи фізичного виховання криють у собі загрозу для здоров'я [2, 10, 17].

Рівень рухової активності в шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою в ній (кінезофілією), а організацією фізичного виховання в школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позаурочний час [17, 20, 35].

Сьогодні викликають інтерес з означеної проблеми дослідження Л. Левандовської [17], де встановлено, що для школярів необхідний щоденний двогодинний обсяг рухової активності при достатньому фізичному навантаженні, який здатний компенсувати потребу в русі. Рухову активність школяра та її зміни протягом навчального дня представлено на рис. 1.



Рис. 1. Рухова активність школяра та її зміни протягом навчального дня

Так, рухова активність школяра під час навчання в школі різко знижується [33]. Статичний компонент досягає 85%, а організовані форми ФВ лише 1–2%. За висновком експертів, вона повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [13, 17, 25].

Н.Т.Лебедева [16] зазначає, що оптимізація фізичного виховання не може бути досягнута за рахунок збільшення кількості тижневих уроків фізичної культури до шести замість двох-трьох, оскільки як і систематичне обмеження рухів на уроках, перервах, вдома, так і надмірна інтенсивна рухова діяльність протягом 2–4 годин поспіль пригнічують фізіологічні функції. Тобто сьогодні необхідно враховувати погодинну та добову потребу в рухах [8, 10].

Викликають інтерес з цієї проблеми погляди С.Транчука [33], де автор вважає, що при умовах раціональної організації заходів в режимі навчального дня (уроки фізичної культури, ранкова зарядка, оздоровчо-руханкові хвилини на уроках, рухові ігри, спортивна година в групі продовженого дня) можна знизити дефіцит рухової активності на 50% [18, 33, 36].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що сучасна людина стомлюється значно швидше під час розумової праці, ніж працюючи фізично. Тривале напруження спричинює стомлення організму учнів, особливо у молодшому шкільному віці.

Значна частина вчених-дослідників, педагогів батьківської громадськості вважають, що великої шкоди завдає недооцінка, а іноді й порушення гігієнічних основ розумової діяльності учня. Безсистемний, невпорядкований режим навчання і праці протягом навчального дня, тижня, року, відсутність певного ритму і темпу в діяльності школяра часто призводять не тільки до перевтоми, а й до складних розладів в його організмі [8, 16, 34].

Нерухома поза і слабка м'язова діяльність учня протягом багатьох годин перебування в школі не забезпечують необхідного рівня обміну речовин та окислювальних процесів, а це призводить до слабкості м'язів, іноді навіть і до м'язової атрофії.

Сучасна школа має певний досвід використання у ритмі навчального дня різних рухових хвилин, пауз. Проте дослідження сучасних вчених, наші спостереження доводять, що педагогічні колективи ними нехтують, а якщо проводяться то з низьким оздоровчо-руховим ефектом [3, 12, 34].

Сама назва заходу – “динамічна хвилинка” – говорить про її короткочасність, тобто про паузи тривалістю 2–2,5 хвилини і має складатися з невеликої кількості вправ, профілактичного спрямування. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

“Не важко, здається, – писав К. Ушинський, – примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти, як слід із-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовхання: але коли б хоч ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і досить сприяли б не лише покращенню здоров'я дітей, але й свіжості та жвавості навчання”. Видатний педагог наголошував: “Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин активної уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять” [2, 10, 22].

У молодших школярів стомлення настає через 20–25 хв роботи, особливо на третьому-четвертому уроках у середині тижня.

Ефективність активного відпочинку залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг фізіологічного впливу, темпу виконання вправ і чергування перерв упродовж дня

відповідають характеру виконуваної роботи і складу учнів. Головне – правильно дібрати необхідні фізичні вправи для фізкультхвилинки. Рекомендується застосовувати вправи на потягування, випрямлення, розслаблення м'язів, швидке присідання, ходьбу і стрибки на місці [6, 19, 34].

Вправи, включені у комплекси, повинні бути простими, різноманітними, цікавими, динамічними, відповідати віковим особливостям учнів, бути їм добре відомі. Ці вправи мають охоплювати основні групи м'язів, сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, а отже запобігати перевтомі [9, 34].

У результаті систематичного проведення динамічних хвилинوک підвищується культура рухів учнів – вони стають більш координованими, економними, спритними.

Суттєво підвищити вплив занять фізичними вправами можна шляхом використання психоемоційних функцій організму. Дослідження довели, що ефект дії будь-якого фактора можна посилити або послабити за допомогою свідомого керування психічними функціями, поєднуючи рухи з певною “настройкою” психіки, створюючи необхідний емоційний фон. Зосередивши думки в одному напрямі й спрямувавши всю увагу на досягнення однієї мети, ми одержимо два чудові результати. По-перше, зросте конкретна дієвість самої вправи, по-друге в такий спосіб розвивають здатність зосереджуватися, дисциплінують спрямованість уваги, що дає змогу вправлятися в будь-якій обстановці, незалежно від зовнішніх подразників, свідомо контролюючи виконання [23, 31].

У контексті піднятої проблеми заслуговують на увагу дослідження О.Кордонєць [14], де встановлено, що рухова активність молодших школярів (1–2 класів) у порівнянні з дошкільним періодом життя падає на 50%, а у старшокласників на 75% – упродовж доби. Особливо страждають від дефіциту рухової активності (гіподинамії) учні 5-х та 6-х класів: навчальні навантаження в них дуже великі та потребують значного напруження сил, а саме в цей віковий період відбуваються складні фізіологічні перебудови в організмі [14, 18, 32].

Сьогодні особливо актуальним є використання народного ігрового матеріалу в навчально-виховному процесі сучасної школи, коли українська освіта взяла курс на утвердження національної ідеї, яка повинна реалізовуватись, як наголошується в Національній доктрині розвитку освіти України, через залучення підростаючого покоління “до глибинних пластів національної культури і духовності, формування у дітей і молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей культурно-вітчизняних традицій, шанобливого ставлення до національних святинь, української мови, а також історії та культури всіх корінних народів і національних меншин, які проживають в Україні, формування культури міжетнічних і міжособистісних відносин” [26, 28, 30].

Враховуючи вищесказане, на нашу думку, народний ігровий матеріал дасть можливість оновити зміст у різних формах фізичного виховання в режимі навчального дня молодших школярів разом з цим, за дослідженням сучасних вчених... створив позитивне дозвіллеве середовище, яке викличе інтерес до рухової діяльності дітей.

Однак, у нинішніх навчальних програмах, методичних посібниках шкільного курсу “Фізична культура” недостатня увага приділяється народним засобам фізичного виховання, зокрема, рухливим іграм, матеріали наукових досліджень Г.В. Презлята, С.І. Курилюк [26] та ін., які переконливо доводять що “лише те виховання, яке лягає на міцні підвалини культури народу, спроможне забезпечити повноцінний розвиток особистості, “формування її фізичних якостей” зміцнення здоров'я, гармонію тіла, духу людини і природи” [26, 32, 34].

“Ігри та забави, поєднані з піснею, музикою, – писав Г.Терлецький (1941), розвивають у дитині найкращі душевні якості”.

Виходячи із сказаного вище, доходимо висновку: народні ігри і забави – один з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, виховання моральних, етичних, вольових якостей, поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем. Вони допомагають підвищувати фізичну підготовленість дітей, створюють сприятливі умови для змістовного дозвілля.

Гра приносить дитині радість і водночас, сприяє формуванню колективістських рис, згуртуванню в дружній колектив. При цьому, в ігрових умовах розвивається увага, спостережливість, кмітливість. Захопившись грою, діти не відчують втоми, не помічають, що навчаються, – пізнають нове, набувають навичок орієнтуватись в ускладнених умовах, доповнюють власну уяву, розвивають фантазію. Навіть найпасивніші учасники включаються до гри з великим бажанням, докладають всіх зусиль, щоб виграти, не підвести товаришів команди [1, 12, 25, 26].

Разом з цим вольові зусилля, спрямовані людиною у напрямі стимуляції рухової активності підвищують вміст гормонів у крові, сприяють гарному настрою і процесу оздоровлення [3, 9, 23].

На оздоровчу силу рухової активності вказували В.М. Мухін, В.М. Міхеєнко [23], на думку вчених рухи, що виконуються людиною з відчуттям задоволення мають значно більший оздоровчий вплив. І навпаки, якщо людині не подобається той чи інший вид рухової активності, то він дасть мінімум оздоровчого ефекту, і може навіть виступати як руйнівний фактор. Сама психологічна настанова на виконання тієї чи іншої рухової дії може бути як оздоровчою так і руйнівною. Тому на погляд дуже важливо під час використання різних фізичних вправ досягнути такого психоемоційного стану, при якому дійсно захотілося б виконати ту чи іншу фізичну роботу [23, 26, 35].

О.Суховерська (1922) наголошувала, що дітям молодшого шкільного віку особливо “припадають до вподоби забави й ігри, які побіч виконання рухів, дають їм можливість ще багато співати й лепетати” [4, 10, 26].

Основним засобом, що забезпечує рухову активність дітей у теорії і методиці фізичного виховання визначають фізичні вправи, адже вони; на відміну від інших рухових дій, впливають на фізичну і духовну сферу людини; є один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання; вони впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але й на психічний стан особи; фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні а також фізичного самовдосконалення; задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності [1, 5, 9, 25].

Сьогодні як профілактичні засоби, заслуговують на особливу увагу фізичні вправи східних оздоровчих систем, котрим властиві виражені інформаційні впливи при знижених антигомеостатичних властивостях. [19] Наприклад, Китайська гімнастика цигун, являє собою комплекси специфічних рухів, виконання яких примушує цілеспрямовано рухатись енергію в організмі що нормалізує і стимулює відповідні фізіологічні функції [20, 22, 24].

Аналіз матеріалів дослідження сучасних вчених з піднятої проблеми засвідчують, що найбільш розповсюдженими методами виміру рухової активності є такі: за витратами часу (за добу, за тиждень) (Н.М. Амосов, И.В. Муравов), за кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія) Н.Т. Лебедева [16], за затратами енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу). Найбільш об'єктивним, але найбільш ємним є останній [11, 13, 35].

Серед рекомендованих норм рухової активності відомі норми для людей різного віку, пропонують гігієнічні норми рухової активності дітей які ні за кількісними, ні за якісними показниками не співпадають з лікарськими чи спортивними. Кількісними

показниками є: час витрачений на рухи; інтенсивність рухової активності; енерговитрати на рухові системи; якісні показники – фізична працездатність, моторна зрілість та рухові якості [9, 12, 15, 16].

Крім наведених трьох методів виміру рухової активності Н.Б.Самбулова, Л.Кейл запропонували опитувальник вивчення рухової активності підлітків, що дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні за інтенсивністю категорії рухової активності визначити середні добові енерговитрати підлітка та провести оцінку рівня рухової активності [18, 23, 35].

Оцінку рухової активності школярів з метою визначення здоров'язберігаючого напрямку навчального процесу у загальноосвітніх навчальних закладах М.М.Безруких, В.Д.Сонькіна визначають за допомогою опитувальника у хвиликах (Безруких М.М., 2002). А.Г.Комков для визначення показників фізичної активності використовує соціально-педагогічний моніторинг за показниками тривалості занять фізичними вправами у вільний від навчального процесу час протягом тижня [Комков А.Г., 1998].

Сьогодні не може залишитись поза увагою думка вчених про те що, розвиток рухової діяльності дітей залежить від впливу соціального середовища на дитячий організм. До комплексу провідних чинників цього середовища входять: цілеспрямований педагогічний вплив, оточення (дитячий садок, школа, сім'я), в якому вони живуть, створення оптимальних умов для задоволення їх рухової активності [2, 6, 33].

Висновок

1. Підсумовуюче вищевикладене, зазначимо, що серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення. Вона формує організм, зміцнює здоров'я, попереджує захворювання та є найважливішим компонентом здорового способу життя. Обмежена рухова активність одна з головних причин низки важких порушень.

2. Порівнявши та узагальнивши різні наукові позиції, щодо аналізу методики оцінки рухової активності дітей шкільного віку, сучасні вчені виділяють дві форми рухової активності: спонтанну та спеціально організовану поєднанні ці два види рухової активності мають бути не нижче, чим на середньому рівні, оскільки вони визначають оптимальний розвиток і здоров'я дітей.

3. Вимірювання рухової активності у дослідженнях сучасних авторів проводилось за такими трьома критеріями: а) за витратами часу (за добу, за тиждень); б) за кількістю виконаних за добу локомоцій (крокометрія); в) за затратами енергії (в калоріях чи Дж за одиницю часу), серед яких найбільш об'єктивним, але найбільш ємним є останній.

1. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога / [упоряд. Т. С. Бондар]. – Х. : Веста : Ранок, 2009. – 192 с.
2. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
3. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України. – 2004. – С.178–183.
4. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту.24.00.02 / Л. В. Гнітецький ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 23 с.
5. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і сортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
6. Дубогай О. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К. : Шк. Світ, 2005. – 112 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Теорія та методика фізичного виховання. – 2001. – № 2. – С. 40–50.

8. Запорожець О. П. Динаміка функцій уваги та успішність навчання учнів молодшого шкільного віку, які займаються спортом / Запорожець О. П. // Фізіологічний журнал. – 2004. – № 5. – С. 80–86.
9. Іллюшина Н., Кібальник О.Я. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків // Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конф. “Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України”. Суми : СДПУ. – 2007. – С. 81–87.
10. Ківерник О. В. Сучасні трактування поняття “здоров’я”. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук’яненка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 378–382.
11. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20–23.
12. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4 – С 51–52.
13. Конституція України: Закон України № 254к/96-ВР від 28.06.1996 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
14. Кордонєць О. Проблема підвищення рухової активності молодших школярів засобами рухливих ігор / О. Кордонєць // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов’янськ – 2011. – С. 213–218
15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – С. 83–99.
16. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для детей / Н. Т. Лебедева. – Мн. : Выш. шк., 2004. – 190 с.
17. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів / Л. Левандовська // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Кременець, 2013. – С. 181–185.
18. Лоза Т. О. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 210–212.
19. Луценко І. М. Формування здоров’язерігаючої компетенції школярів / І. М. Луценко // Біологія. – 2010. – № 13. – С. 12–16.
20. Малярчук Н. Н. Валеологія : навчальний посібник / Н. Н. Малярчук. – 2008.
21. Меліков О. Я. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш ; за заг. ред. М. Лук’яненка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 221–222.
22. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. П. Митчик. – Львів, 2002. – 19 с.
23. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2001. – № 13. – С. 6–11.
24. Павлютенков Є. М. Модель школи культури здоров’я / Є. М. Павлютенков, В. П. Сергієнко // Управління школою. – 2008. – № 17–18. – С. 2–8.
25. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у таблицях і схемах / В. Папуша. – 2010.
26. Презлята Г. В. Народні рухливі ігри та забави / Г. В. Презлята. – Івано-Франківськ : ОШПО, 2007. – 202 с.
27. Про затвердження Положення про організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
28. Про внесення змін до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”: Закон України № 770-XIV від 18.06.1999 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
29. Про молодіжні та дитячі громадські організації : Закон України № 281-XIV від 01.12.1998 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
30. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : Наказ МОН № 486 від 21.07.2003 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.

31. Романенко А. В. Повышение двигательной активности детей со сниженным зрением средствами лечебной физической культуры / А. В. Романенко, А. А. Картак // Ученые записки Таврического национального университета имени В.И. Вернадского, Серия "Биология, химия". – 2009. – Т. 22 (61). – № 2. – С. 126–133.
32. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / [Баранов А. А., Щеплягина Л. А., Ильин А. Г., Кучма В. Р.] // Рос. педиатр. журн. – 2005. – № 2. – С. 4–8.
33. Трачук С. Пошук підходів до компенсації дефіциту рухової активності молодших школярів в організованих формах занять фізичними вправами / С. Трачук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 248–250.
34. Фізкульт хвилинки у початковій шолі / упоряд.: Т. В. Решетука, Т. Б. Ухіна, О. В. Лабашук. – 2-ге вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 128 с.
35. Чернобай І. Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України / Ігор Чернобай // Питання фізичної культури для валеологічної освіти батьків учнів молодших класів // Зб. наук. праць. – Кіровоград, КДПУ ім. В. Винниченка. – 2000. – С.122–125.
36. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

References:

1. Bondar T. S. *Zdorovja skolariv: praktijni materialy dla practijnoi roboty pedagoga* [Health students: practical materials for daily work of the teacher], Harkiv : Vesta : Morning, 2009, 192 p.
2. Bulgakov A. I. *Slobojansky neukovo-sportivniy visnyk* [Scientific Herald sports], Kharkov, HDAFK, 2009, vol. 2, P. 157–160.
3. Venhlyarsky G. B. *Sujasni problem fizujного viovannja i sportu skolyariv i studentiv Ukrainy* [Modern problems of Physical Education and Sport pupils and students Ukraine], 2004, p.178–183.
4. Hnietetsky L. V. *Formuvannya potreby zaymatsya fizijnimy vpravamy u ditey molodhogo skilного viky* [Formation of the need to exercise in elementary school children: Author. Thesis. Candidate. Science of Physics. Ref. and sportu] 24.00.02 / Volyn state. University of them. Ukrainian Lesia, Lutsk, 2000, 23 p.
5. Gorshkov N. V. *Aktualny problemy fizycznego viovannja i sportu* [Contemporary Problems of Physical Culture and Sports], 2005, vol. 6–7, P. 130–133.
6. Dubohay A. *Navjannya v rusi: zdorovjazberigayutchi pedagogijny tehnologii v pojatkovy skoly* [Learning in Motion: Health-educational technology in school pochatkviy], Kiev: HQ. World, 2005, 112 p.
7. Law of Ukraine *Teoriya i metodyka fizujного viovannja i sportu* [Theory and methods of physical education], 2001, vol. 2, P. 40–50.
8. Zaporozhets A.P. *Fizyologijnyy jurnal* [Physiological magazine], 2004, vol. 5, P. 80–86.
9. Pyushin N. *Materialy VII vseukrinskoji naukovopraktijnoi konferencii "Sujasni problem fizujного viovannja i sportu skolyariv i studentiv Ukrainy"* [Proceedings of VII All-Ukrainian scientific conference. "Modern problems of physical education and sport students and students of Ukraine"], Amounts: Social Democrats, 2007, P. 81–87.
10. Kivernyk A. V. *Sujasny traktyvanniya ponattja zdorovja. Realizaciya zdorovogo sposobu zittja – sujasny pidhody: Monografija* [Modern interpretations of "health". Implementation of a healthy lifestyle – modern approaches: Monograph], 2007, P. 378–382.
11. Kobayakov J.P. *Teoriya i praktyka fizijnoyi culture* [Theory and Practice physical culture], 2003, vol. 11, S. 20–23.
12. Kozak E. M. *Fizyjne viovannja u skoli* [Physical education in schools], 2002, vol. 4, c. 51–52.
13. *Konstytuciya Ukrayiny* [The Constitution of Ukraine, Law of Ukraine] № 254k / 96-VR of 28.06.1996. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
14. Kordonets A. *Humanizaciya navjalno-viovного procesy. Slovjansk* [Humanization of the educational process. Slovyansk], 2011, C. 213–218.
15. Krutsevych T. *Teoriya i metodyka fizujного viovannja* [Theory and Methodology of Physical Education], Vol. 2, Kyiv, 2003, P. 83–99.
16. Lebedeva N. T. *Profilactijeskaya fizkultura dliya skoliariv* [Preventive exercises for children], 2004, 190 p.
17. Lewandowska L. *Fizyjna culture, fizyjne viovannja riznyh grup* [Physical culture, physical education of different groups], 2013, P. 181–185.
18. Loza T. O. *Ruhova aktivnyst jak nevidyemny component zdorovogo sposobu zhittja* [Health of children, adolescents and youth in educational institutions: Proceedings of the All-conference], 2006, P. 210–212.
19. Lutsenko I. M. *Biologiya* [Biology], 2010, vol. 13, P. 12–16.

20. Malyarchuk N. N. *Valeologiya* [Valeology], 2008
21. Melikov O. J. *Ruhova aktivnist jak neobhidna umova z dorovogo sposobu zhittya* [Motor activity as a prerequisite for a healthy lifestyle]. Implementation of a healthy lifestyle – modern approaches: Monograph, 2007, P. 221–222.
22. Mytchuk A. P. *Individualizacija fizijnogo vyhovanniya pidlitkiv u zagalnoosvity skoly* [Personalization of physical education in secondary school adolescents] Author. Dis. Candidate. Science of Physics. Ref. and sports: 24.00.02, Lviv, 2002, 19 p.
23. Mukhin V. M., *Pedagogika, psihologiya i medico-bilologyjni problem fizijnogo viovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], vol. 13, P. 6–11.
24. Pavlyutenkov E. M. *Upravlinnya skolyu* [Management School], 2008, vol. 17–18, P. 2–8.
25. Papusha V. *Teoriya i metodika fizijnogo viovanniya u toblicah i shemah* [Theory and methods of physical education in tables and charts], 2010.
26. Prezlyata G.V. *Narodny ruhlivy igry i zabavy* [Traditional outdoor games and fun], Ivano-Frankivsk OIPPO, 2007, 202 p.
27. *Pro zatverdzhenniya polozenniya pro organizaciyu fizkulturno-ozdorovjoi ta sportivnoji roboty doskylnih, zagalnoosvitnih, profesiynih pozahkilnyh navjalnyh zakladah Ukrainy* [On atverdzhennya Regulation on sports and recreation and sports activities preschool, general, vocational and school educational institutions of Ukraine] Order Ministerstva Education and Science of Ukraine of 02.08.2005 № 458 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: <http://zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
28. *Pro vnesseniya zmin do zakonu Ukrainy pro fizyjnju kulturu i sport* [On amending the Law of Ukraine “On Physical Culture and Sports”]. Law of Ukraine № 770-XIV of 06.18.1999 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: <http://zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
29. *Pro molodizhny ta dutjaji gromadsky organizaciji* [On Youth and Public Organizations for Children], Law of Ukraine № 281- XIV from 01.12.1998 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: <http://zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
30. *Prosystemu organizatsii fizkulturno-ozdorovchoi ta sportivnoi roboty doshkilnih, zagalnoosvitnih, profesiyno-tehnicnih ta pozashkilnih navchalnih zakladiv* [On the system of physical education and recreation of primary, secondary, vocational and extracurricular education], MES Order number 486 of 21.07.2003 p. [Electronic resource]. Official site of the Verkhovna Rada of Ukraine, Access: <http://zakonl.rada.gov.ua/cgi-bin/lawas/main.cgi>.
31. Romanenko A. *Ujnyje zapisky Tavrijeskoho unversiteta imeni Vernadskogo, seriya “Biologija, himija”* [Scientists note Taurian National Universit of Vernadsky, Series “biology, chemistry”], 2009, vol 22 (61), P. 126–133.
32. Baranov A. A. *Sostoyanie zdorovja detey jak factor nacionalnoy bezopasnosti* [Health status of children as a factor of national security], Ross. pedyatr. Meg, 2005, vol. 2, P. 4–8.
33. Search S. *Fizujne viovanniya, Sport i cultura zdorovja u sujasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Culture Health in Modern Society], Lutsck, 2008, vol 2, P. 248–250.
34. *Fizkulturni hvivlinku u poiatkoviy skoly* [Fizkult moment in begin school]. 2nd ed., As amended. And make additions]. Stockholm: Mandrivets, 2007, 128 p.
35. Chornobay I. *Aktualni problemi valeologichnoi osviti, ozdorovchoi fizichnoi culture ta fizichnoi reabilitatsii navchalnih zakladah Ukrainu* [Questions of Physical Education for Education valeological parents of junior], 2000, P.122–125.
36. Shiyany B. M. *Teoriya i metodika fizichnogo viovanniya shkolyariv* [Theory and methods of physical education students], Part 1, Ternopil: Bogdan, 2001, 272 p.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Мальона С. Б.

УДК 796.011.3: 371.71+370.113.2
ББК 976.012.61

Олексій Федорюк,
Сергій Попель

РЕКРЕАЦІЙНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ВІКОМ 55–65 РОКІВ

Протягом календарного року вивчалися особливості психофізичного стану викладачів вищих навчальних закладів у віці 55–65 років. Виявлено, що емоційно-вольове напруження викладача свідчить про ступінь мобілізації психологічних резервів в умовах значних психо-емоційних навантажень. Запропоновані інтегральні оцінки емоційної, психомоторної та регуляторної реакції, що дає можливість об'єктивно визначити зміни психофізичного стану викладачів похилого віку і визначити ефективність програм з підвищення рівня їх рекреаційної активності.

Ключові слова: рекреаційна активність, психофізичний стан, викладачі, вік 55–65 років.

На протяжении календарного года изучались особенности психофизического состояния преподавателей высших учебных заведений в возрасте 55–65 лет. Выявлено, что эмоционально-волевое напряжение преподавателя свидетельствует о степени мобилизации психологических резервов в условиях значительных психо-эмоциональных нагрузок. Предложенные интегральные оценки эмоциональной, психомоторной и регуляторной реакции, что дает возможность объективно определить изменения психофизического состояния преподавателей преклонного возраста и определить эффективность программ по повышению уровня их рекреативной активности.

Ключевые слова: рекреационная активность, психофизическое состояние, преподаватели, возраст 55–65 лет.

During a school year the features of the psycho-physical state of teachers of higher educational establishments were studied in age 55–65 years. It is exposed, that emotionally-sensitive tension of teacher testifies to the degree of mobilization of psychological backlogs in the conditions of the considerable psycho-emotional loadings. Offered integral estimations of emotional, psychomotor and regulator reaction, that enables objectively to define the changes of the psycho-physical state of teachers of the old-age period of mature age and define efficiency of the programs on the increase of level of their recreation activity.

Keywords: recreation activity, psycho-physical state, teachers, age 55–65 years.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Високе психо-емоційне напруження, яке виникає у викладачів ВНЗ є одним із негативних факторів з яким пов'язано гальмування регуляторних механізмів забезпечення гомеостазу [2, 8, 12]. Протекторний вплив на цей негативний процес має рекреаційна активність (РКА), яка забезпечує активацію багатьох фізіологічних механізмів, що регулюють стан організму в умовах мобілізації емоційно-вольової сфери. Остання, у свою чергу, забезпечується вегетативними механізмами підтримки сталості внутрішнього середовища [1, 3, 13]. Активація вегетативних механізмів спостерігається при формуванні домінантного центру збудження на рівні кори головного мозку [6, 9, 15]. Тому велике значення в умовах значного психо-емоційного напруження набувають такі засоби підвищення рівня РКА, які впливають на різні регуляторні реакції, що визначають психо-фізичний стан (ПФС) викладачів у віці 55–65 років.

На думку окремих авторів [6, 9] домінанта направлена на збереження високого рівня ПФС і є таким первинним механізмом, що створює поліреактивну функціональну систему для забезпечення професійної діяльності в стресових умовах. Її формування дозволяє при значному інформаційному навантаженні залучати найбільш провідні регуляторні реакції організму для відновлення ПФС. Одночасно з позитивними моментами, інерційність домінантного центру збудження може гальмувати адаптаційні можливості організму, що знижує здатність пристосування до специфічних умов викладання у ВНЗ [6, 7].

Тому одним із завдань педагогічного забезпечення адекватного ПФС викладача у віці 55–65 років є діагностика і корекція функціональної системи, яка забезпечує вико-

нання професійної діяльності [11]. З цією метою механізм домінанти використовують для створення таких заходів, які важливі для підвищення РКА [4, 8]. При цьому паралельно необхідне застосування методів “деструкції” таких домінантних центрів збудження, які створюють перепони для досягнення необхідного рівня РКА. Наприклад, у цілому ряді робіт [2, 6, 7, 12] відмічається, що створення гіперактивного домінантного центру збудження може бути причиною поглиблення депресивних станів за типом психосоматичних порушень.

Одним з ефективних шляхів оптимізації ПФС викладачів є корекція рівня їх РКА, оскільки регуляцію різних психо-емоційних реакцій потрібно узгоджувати із бажанням викладача досягнути високого рівня РКА в умовах впливу негативних, насамперед, професійних факторів. Позитивні емоції, які виникають при підвищенні рівня РКА сприяють включенню механізмів автоматичного регулювання і мобілізації додаткових резервів. Відомо, що позитивні значення емоційної регуляції проявляються у гіперкомпенсаторній мобілізації енергетичних ресурсів [3, 5, 14]. В результаті підвищення рівня РКА залучаються регуляторно-емоційні реакції для відновлення ПФС у викладачів похилого віку.

Мета дослідження – вивчити вплив рекреаційної активності на психофізичний стан викладачів 55–65 років протягом навчального року.

Методи та організація дослідження. Діагностували рівень ПФС викладачів в умовах напруженої професійної діяльності та при використанні авторської програми з підвищення рівня РКА, яка тривала календарний рік і базується на адаптованих до віку спортивних іграх (настільний теніс, оздоровче плавання, футзал, баскетбол) [5, 11, 12]. Програма завершується одно-двох тижневим перебуванням у рекреаційному центрі для викладачів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника на базі спортивно-оздоровчого комплексу “Смерічка” (сmt. Микуличин, Івано-Франківська обл.), в другій половині серпня.

Для оцінки різних сторін ПФС викладачів використовували інтегральні кількісні показники [3, 7]. Для реалізації цієї мети було розроблено критерії за трьома основними блоками: визначення психомоторної, емоційної і регуляторної реакції організму на умови професійної діяльності.

Психомоторна реакція за показниками темпінг-тесту досліджувалася за допомогою спеціальної комп’ютерної методики “Діагност-1” [5]. Визначалися показники латентних періодів простої моторно-зорової реакції.

Критерійний аналіз стійкості психофункціональних систем здійснюється на підставі таких основних показників простої психомоторної реакції (ПСМР): 1. Середнє значення часу психомоторної реакції. 2. Число помилок запізнювання. 3. Число помилок випередження. 4. Середнєквадратичне відхилення від нормативного значення. 5. Медіана. 6. Мода. 7. Асиметричність. 8. Ексцес. 9. Функціональний рівень систем. 10. Стійкість реакції. 11. Рівень функціональних можливостей.

Емоційна реакція визначалася за допомогою тест-системи Спілбергера-Ханіна, оцінка рівня реактивної тривожності (РТ) та емоційної стабільності (ЕС) викладачів – за методикою Кеттла 16 PF [7]. Оскільки розподіл частини показників відрізнялась від нормального, то для виявлення вірогідності різниці використовували непараметричний тест Манна-Уїтні. Для оцінки кореляційних взаємозв’язків між показниками застосовували непараметричний критерій Спірмена.

Регуляторна реакція використовувалися для оцінки функціональних властивостей кардіореспіраторної системи за рівнем систолічного і діастолічного артеріального тиску (АТ), частотою серцевих скорочень (ЧСС) і типом електрокардіографічного (ЕКГ)

дослідження. Для визначення АТ користувалися портативним електронним сфїгмоманометром фірми “Nissei”. ЕКГ реєстрували у 12-ти відведеннях на апараті “CardioLab +”.

Для оцінки вегетативної регуляції серцевої діяльності додатково розраховували моду ряду (МО) – найбільш вірогідне середнє значення випадкових величин, центр гістограми розподілу кардіоінтервалів (R-R), амплітуду моди (АМО), максимальне (М_x) і мінімальне (М_n) значення ряду, ΔX – варіаційний розмах (різниця між максимальним і мінімальним значенням R-R інтервалів).

Для визначення ступеня адаптації серцево-судинної системи до випадкових або постійно діючих агресивних факторів та оцінки адекватності процесів регуляції Р.М. Баєвським [1] запропоновано ряд параметрів, які є похідними класичних статистичних показників: ІВР – індекс вегетативної рівноваги:

$$ІВР = \frac{АМО}{X};$$

ВПР – вегетативний показник ритму:

$$ВПР = \frac{1}{МО \times X};$$

ПАПР – показник адекватності процесів регуляції:

$$ПАПР = \frac{АМО}{МО};$$

ІН – індекс напруження регуляторних систем:

$$ІН = \frac{АМО}{2X \times МО}.$$

ІВР визначає співвідношення симпатичної і парасимпатичної регуляції серцевої діяльності. ПАПР відображає співвідношення між рівнем функціонування синусового вузла із симпатичною активністю. ВПР дозволяє робити висновок про вегетативний баланс: чим менша величина ВПР, тим більше вегетативний баланс зміщений у бік переваги парасимпатичної регуляції. ІН відображає ступінь централізації управління серцевим ритмом [1].

У дослідженнях взяли участь 65 викладачів віком 55–65 років (середній вік складає 60,0±2,45 років), які були розділені на 2 групи. До складу першої групи (ЕГ) ввійшли 30 викладачів (14 жінок і 16 чоловіків), які протягом календарного року займалися засобами фізичної рекреації по авторській програмі [11]. До складу другої групи (КГ) ввійшли 35 викладачів (16 жінок і 17 чоловіків), які не займалися активними формами відпочинку і дозвілля. Рівень РКА визначали за власною методикою [10]. Для виявлення динаміки змін обстеження проводили протягом 2012–2013 рр. в чотири етапи: I – на початку поточного навчального року, II – в середині н. р., III – в кінці поточного н. р., IV – на початку наступного н. р.

Враховуючи рекомендації Г.Коробейникова [3] за результатами проведених досліджень визначався інтегральний показник за п’ятибальною шкалою (середня сума балів за двома показниками) по кожній з реакцій організму, які є складовими реакціями психофізичного стану (табл. 1).

Результати дослідження та їх обговорення. У викладачів ЕГ динаміка частоти серцевих скорочень і показників ІН в умовах реалізації авторської програми вказує на їх поступове зниження протягом календарного року (з 12,4% при другому обстеженні до 45,6% при кінцевому обстеженні на початку наступного н. р.).

Як відомо, цей індекс є ефективним індикатором адаптаційно-трофічного впливу вегетативної нервової системи, яка зумовлює рівень загального неспецифічного збудження, тонусу вищих відділів ЦНС та емоційного напруження в цілому [6]. Значне

зниження показника РТ і підвищення ЕС, яке виявляється у викладачів ЕГ у порівнянні з КГ в умовах підвищення РКА відображає включення психо-емоційної регуляції ПФС.

Таблиця 1

Оцінкова таблиця для визначення психофізичного стану викладачів третього періоду зрілого віку

Показник	Рівень психофізичного стану, бали				
	5 (високий)	4 (вище середнього)	3 (середній)	2 (нижче середнього)	1 (низький)
Психомоторна реакція					
Латентний період простої реакції (мс)	≤199	200-245	246-270	271-325	≥326
Латентний період складної реакції (мс)	≤364	365-435	436-490	491-575	≥576
Регуляторна реакція:					
А) Кардіологічні показники					
Мода R-R інтервалів	≥0,81	0,80-0,53	0,74-0,70	0,69-0,60	≤0,59
Варіаційний розмах R-R інтервалів	≥4,0x10 ⁻³	3,9-2,8 x10 ⁻³	2,7-1,8 x10 ⁻³	1,7-1,2x10 ⁻³	≤1,1x10 ⁻³
Б) Інтегральні показники					
ІН	≥42	43-44	45-46	47-48	≤49
ПАПР	≤19	20-24	25-270	28-32	≥33
ІВР	≤40	39-30	29-25	24-19	≥19
ВПР	≤34	35-42	43-49	50-56	≥57
Емоційна реакція					
Реактивна тривожність	≤20	21-40	41-59	60-79	≥80
Емоційна стабільність	≤45	44-40	39-34	33-28	≥27

Використовуючи підвищення рівня РКА викладача потрібно враховувати протікання стрес-реакції [15], яка пов'язана, насамперед, з особливостями професійної діяльності [13, 14].

Варто зазначити, що при підвищенні рівня РКА зрив механізмів адаптації у викладачів, як правило, не спостерігався.

Нами встановлено, що на початку навчального року (перше обстеження) спостерігається наявність середнього рівня психомоторного, емоційного та регуляторного компонентів психофізичного стану викладачів незалежно від групи обстеження і становить за показниками психомоторної готовності 3,7±0,11 бали, регуляторної – 3,7±0,33 бали та емоційної готовності до професійної діяльності – 3,9±0,21 бали (табл. 2). На другому етапі дослідження (початок другого семестру) емоційна реакція викладачів КГ знижується в середньому на 15,4±0,24%, психомоторна і регуляторна зменшуються в однаковій мірі (в середньому на 13,5±0,17%), що визначається як рівень “нижче середнього”.

У викладачів ЕГ всі складові компоненти ПФС залишаються майже на рівні першого обстеження і визначаються як “середній” (див. табл. 2).

Третій етап дослідження (кінець н. р.) виявив у викладачів ЕГ зростання значень психомоторної складової в середньому на 7,9±0,48%, і особливо, емоційної та регуляторної – відповідно на 10,5±0,22% і 13,9±0,62%. Такі показники складових психофізичного стану відповідають рівню “вище середнього” (див. табл. 2). Тоді, як у викладачів КГ ці показники зменшуються ще більше – відповідно на 18,2±0,44%, 6,3±0,12% і 3,2±0,22% (p<0,05).

Таблиця 2

Інтегральні оцінки психофізичного стану викладачів 55–65 років різних груп протягом календарного року (n=65, бали)

Тип реакції	I обстеження (початок н. р.)	II обстеження (середина н. р.)	III (кінець поточного н. р.)	IV (початок наступного н. р.)
КГ				
Емоційна	3,9±0,24	3,3±0,21	2,7±0,25	3,8±0,23
Психомоторна	3,7±0,12	3,2±0,19	3,0±0,21	3,7±0,14
Регуляторна	3,7±0,35	3,2±0,23	3,1±0,15	3,7±0,23
ЕГ				
Емоційна	3,9±0,21	3,8±0,23	4,2±0,37	4,5±0,25
Психомоторна	3,8±0,22	3,8±0,17	4,1±0,28	4,8±0,14
Регуляторна	3,7±0,33	3,6±0,21	4,1±0,33	4,4±0,26

Заключний етап (початок наступного н. р.) обстеження у викладачів КГ свідчить про незначне зниження значень психомоторної реакції у порівнянні з обстеженням на початку попереднього н. р. (в середньому на 2,6±0,04%), тоді як показники емоційної та регуляторної реакцій досягають такого ж рівня як і при першому обстеженні. І, навпаки, викладачі ЕГ після проведеного повного річного циклу запровадження заходів авторської програми з підвищення рівня РКА показали значно вищі результати: спостерігається зростання значень психомоторної реакції в середньому на 26,3±1,01%, а також емоційної – на 18,4±0,62% та регуляторної реакції – на 18,9±0,65% (p<0,05).

Таким чином, динаміка зростання рівня РКА в процесі реалізації авторської програми за трьома основними реакціями (психофізіологічною, емоційною та регуляторною) свідчить про тенденцію до підвищення психофізичного стану викладачів у віці 55–65 років. Негативні емоційні стани, що виникали у викладачів впродовж навчального року, коректувалися за допомогою тренінгів та психічної ауторегуляції.

Висновки

1. Використання інтегральних оцінок за психомоторною, емоційною та регуляторною реакціями дає змогу об'єктивно визначити психофізичний стан викладача.

2. Діагностика психофізичного стану викладачів може здійснюватись за допомогою методів дослідження окремих складових реакцій, що дає можливість вивчити емоційно-вольове напруження викладача, яке свідчить про ступінь мобілізації психологічних резервів в умовах значних психо-емоційних навантажень.

3. Підвищення рекреаційної активності викладачів впродовж календарного року веде до поступового покращення рівня їх психофізичного стану. Отримані результати дослідження були запропоновані у вигляді заключення та рекомендацій і враховувалися керівництвом профспілкового комітету і спортивного клубу з метою корекції рекреаційного процесу для викладачів університету.

Перспективи подальших пошуків полягають у визначенні шляхів вдосконалення системи спортивно-оздоровчої роботи для підвищення рівня рекреаційної активності викладачів 55–65 років.

1. Баевский Р. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р. М. Баевский, О. И. Кирилов. – М. : Наука, 2007. – 221 с.
2. Ефимов А. А. Сравнительная характеристика морфологических показателей возрастных изменений артериальной системы лиц пожилого и старческого возраста / А. А. Ефимов // Альманах современной науки и образования. – 2011. – № 8. – С. 84–87.
3. Коробейников Г.В. Физиологические механизмы мобилизации функциональных резервов организма человека при напряженной мышечной деятельности / Г. В. Коробейников // Физиология человека. – 1995. – Т. 21. – № 3. – С. 81–86.

4. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.
5. Лихачев О. Е. Экспресс-контроль физического состояния мужчин 30–50 лет в процессе рекреационных занятий баскетболом / О. Е. Лихачев, В. В. Гуков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 35–35.
6. Павленко В. Б. ЭЭГ-корреляты тревоги, тревожности и эмоциональной стабильности у взрослых здоровых испытуемых / В. Б. Павленко, С. В. Чёрный, Д. Г. Губкина // Нейрофизиология. – 2009. – Т. 41. – № 5. – С. 400–408.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
8. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – С. Пб. : Издательство СПб ГПУ, 2005. – С. 76–84.
9. Ухтомский А. А. Доминанта как фактор поведения / А. А. Ухтомский // Журнал практикующего психолога. – 2005. – Т. 11. – С. 9–38.
10. Федорюк О. В. Авторське свідоцтво № 50831. Науковий твір з таблицею “Методика оцінки рівня рекреаційної активності викладачів 55–65 років”. Дата реєстрації 21.08. 2013.
11. Федорюк О. В. Рекреаційна активність як важливий засіб збереження соматичного здоров'я людей 55–65 років / О. В. Федорюк // Слобожанський науково-спортивний вісник науково-теоретичний журнал. – 2013. – № 3 (36). – С. 171–175.
12. Шейко Л. В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста / Л. В. Шейко // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Х. : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 11–15.
13. Almeida A. J. The quality of life of aged people living in homes for the aged / A. J. Almeida, V. M. Rodrigues // Rev. Lat. Am. Enfermagem. – 2008. – V. 16. – № 6. – P. 1025–1031.
14. Brisswalter J. B. Effects of acute physical exercise on cognitive performance / J. B. Brisswalter, M. Col-lardeau, R. Arcelin // Sports Medicine. – 2002. – № 32. – P. 555–566.
15. Selye H. Stress without distress / H. Selye. – Philadelphia: Lippincott, 1974. – 465 p.

References:

1. Baevsky R.M. *Matematicheskiy analiz izmeneniy serdejnogo ritma pri strese* [Mathematical analysis of changes in heart rate during stress], Moskva, Nauka, 2007, 221 p.
2. Efimov A.A. *Almanah sovremennoy nauki i obrazovaniya* [Almanac of modern science and education], 2011, vol. 8, P. 84–87.
3. Korobeynikov G.V. *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology], 1995, vol. 21, P. 81–86.
4. Krutsevich T. *Sportivnyy Visnik Predniprova* [Sports News Pridniprovya], 2013, vol. 1, P. 5–13.
5. Likhachev O.E. *Teoriya i praktika fizichnoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture] 2010, vol. 1, P. 35.
6. Pavlenko V.B. *Neyrofiziologiya* [Neurophysiology], 2009, Vol. 41, P. 400–408.
7. Raigorodskii D.Y. *Practijeskaya psihodiagnostika* [Practical psychological testing], Samara Publishing House Bahr, 2001, 672 p.
8. Ryzhkin Y. *Socialno-psihologijni problem fiziceskoy rekreacii* [Socio-psychological problems of physical recreation], St. Petersburg, Publisher GPU, 2005, P. 76–84.
9. Ukhtomsky A.A. *Zhurnal praktikujesjogo psihologa* [Journal of practicing psychologist], 2005, vol. 11, P. 9–38.
10. Fedoryuk O.V. Avtorske svidotstvo № 50831. Naukova tvir s table “Methodology otsinki rivnya rekreatsiynoi aktivnosti vkladachiv 55–65rokiiv”. Date reestratsii 21.08. 2013.
11. Fedoryuk O.V. *Slobozhanskiy sportivnyy vsinik* [Slobozhansky Scientific Herald sports scientific and theoretical journal], 2013, vol. 3 (36), P. 171–175.
12. Shejko L.V. *Slobozhanskiy sportivnyy vsinik* [Slobozhansky Scientific Herald sports scientific and theoretical journal], 2007, vol. 12. P. 11–15.
13. Almeida A.J. The quality of life of aged people living in homes for the aged / AJ Almeida, V.M. Rodrigues. Rev. Lat. Am. Enfermagem, 2008, vol. 16, № 6, P. 1025–1031.
14. Brisswalter J.B. Effects of acute physical exercise on cognitive performance. Sports Medicine, 2002, vol. 32. P. 555–566.
15. Selye H. Stress without distress. Philadelphia: Lippincott, 1974, 465 p.

Рецензент: докт. психол. наук, проф. Мицкан Т. С.

УДК 796.01/09:378

Ярослав Яців, Едуард Лапковський

ББК 75.116/51.10+74.580.054

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПОГЛЯДІВ НА ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

У статті наведено узагальнення матеріалів вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, що стосуються характеристики впливу фізичних навантажень на організм студентів та визначення її ефективності.

Узагальнено, що одним із основним критерієм вибору засобів та спрямованості оздоровчого тренування, параметрів фізичного навантаження вважають рівень фізичного стану студентів. Найбільш сприятливий ефект фізичного тренування досягається в тому випадку, якщо використовувати фізичні навантаження викликають зростання фізичної працездатності людини, тобто фізичне тренування для даного контингенту що займаються носить розвиваючий характер. Оптимальні навантаження забезпечують підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості та працездатності, тобто рівня фізичного стану та здоров'я.

Наведені погляди відкривають перспективу проведення експериментальних досліджень для вибору оптимальних фізичних навантажень, що сприяли б ефективному покращенню рівня працездатності і здоров'я студентів.

Ключові слова: фізичні навантаження, вплив, ефективність, студенти.

В статтє представлено обобщение материалов отечественных и зарубежных литературных источников, касающихся характеристики воздействия физических нагрузок на организм студентов и определения их эффективности.

Обобщено, что одним из основных критериев выбора средств и направленности оздоровительной тренировки, параметров физической нагрузки считают уровень физического состояния студентов. Наиболее благоприятный эффект физической тренировки достигается в том случае, если используемые физические нагрузки вызывают рост физической работоспособности человека, то есть физическая тренировка для данного контингента занимающихся носит развивающий характер. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, то есть уровня физического состояния и здоровья.

Приведенные взгляды открывают перспективу выполнения экспериментальных исследований для выбора оптимальных физических нагрузок, которые способствовали бы эффективному улучшению уровня работоспособности и здоровья студентов.

Ключевые слова: физические нагрузки, влияние, эффективность, студенты.

The article presents a synthesis of national and foreign literature, concerning the characteristics of the impact of physical activity on the body of students and determine their effectiveness. Generalized, that one major criteria for the choice of means and direction fitness training, exercise parameters consider the level of the physical condition of the students. The most beneficial effect of physical exercise is achieved when used exercise cause the growth of human physical performance, i.e. the physical training for the troops involved is an evolving process. Optimal load provide increased aerobic capacity, endurance and overall performance, i.e. the level of physical condition and health.

These views offer the prospect of the pilot study for the selection of optimal physical activity that would effectively improve the level of health and the health of students.

Keywords: exercise, impact, efficiency, students.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Наукове обґрунтування процесу формування майбутнього спеціаліста у вищій школі, потребує усвідомлення реальної життєдіяльності студентства, його способу життя. Якісна підготовка фахівців передбачає насамперед підвищення якості та ефективності процесу навчання у вищих навчальних закладах. Важливою умовою, яка визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів,

що обумовлюється багатьма чинниками, а також навчально-трудова активність студентів [8].

За даними інформаційних джерел, у вищі навчальні заклади України до спеціальних медичних відділень щорічно зараховуються від 13% до 35% студентів. Проблемна ситуація, яка склалася на сьогодні, вказує на актуальність вивчення чинників, які забезпечують високий рівень фізичної та розумової працездатності у процесі навчання у вищих навчальних закладах, на необхідність вивчення закономірностей і взаємозв'язку між рівнями рухової активності, показниками фізичної підготовленості і характеристиками розумової діяльності студентів. На це вказується в роботах М.Я. Віленського, 2009, В.А. Грибкова, 2005, У. Ібрагімова, 2010 та ін.

Для навчальної праці студентів, незалежно від її часових параметрів (навчальний день, тиждень, семестри навчального року), зміна розумової працездатності характеризується послідовною зміною періодів впрацювання, стійкої і високої працездатності і періоду її зниження. Ця обставина набуває важливого значення для планування заходів щодо оптимізації умов навчально-трудової діяльності і відпочинку студентів, корекції їх фізичного стану, зокрема, шляхом застосування засобів фізичної культури і спорту.

Першочерговим завданням в умовах навчання у вузі є підвищення функціонального стану організму та покращення фізичного стану студентів, що успішно може бути реалізовано через застосування засобів фізичного виховання, проте ефективність впливу різних фізичних навантажень на організм студентів вимагає подальшого дослідження та обґрунтування їх вибору.

Відомо, що система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням. Першочерговим завданням такого тренування є підвищення рівня фізичного стану до тих величин, що гарантують стабільне здоров'я [7].

Щоб забезпечити розвиток рухових якостей, інтенсивність тренувальних впливів рекомендують підтримувати вищою за певну граничну величину. Наприклад, Т. Хеттінгер (1968) з'ясував, що статичні вправи, з інтенсивністю меншою за 30% від індивідуального максимуму, не сприяють збільшенню м'язової сили. Під час розвитку швидкості (швидкості) у циклічних локомоціях виражений тренувальний ефект спостерігається лише при швидкості пересування вище 70% максимальної індивідуальної швидкості, а при розвитку загальної витривалості – під час роботи – при ЧСС 120–140 уд/хв.

Інтенсивність виконання фізичних вправ певною мірою визначає величину і спрямованість тренувального впливу на організм людини. Змінюючи інтенсивність навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших джерел енергії, в різній мірі стимулювати діяльність функціональних систем [1].

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна “доза” рухової активності. Обсяг рухової активності залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [5]. Визначення раціональної норми рухової активності залежно від індивідуальних особливостей є однією з найактуальніших проблем фізичної культури [9].

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини. У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. Найбільш поширено врахування таких показників [3]:

1. Тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (год.).

2. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день).

3. Умовні бали (Х. Моль, К. Купер).

На сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верств населення, в тому числі і студентів. За даними ВНДФК, тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6–10 год, а за рекомендаціями М.М. Амосова, І.В. Муравова – 20–40 год.

Визначення обсягу рухової активності в балах використовується у тренувальних оздоровчих програмах С.А. Душаніна, О.А. Пирогової, Л.Я. Іващенко, К. Купера.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні наукові погляди, щодо ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано теоретичний аналіз.

Результати дослідження. Поняття “фізичне навантаження” відображає очевидний факт, що виконання будь-якої вправи пов’язане з переходом енергозабезпечень життєдіяльності організму людини на більш високий, ніж в стані спокою, рівень. Наприклад, якщо прийняти величину енергозабезпечення і положенні лежачи за “1”, то вже повільна ходьба з швидкістю 3 км/г викличе збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з біляграничною швидкістю і подібні до нього вправи – у 10 і більше разів [4].

Таким чином, виконання фізичних вправ вимагає більш високого порівняно до стану спокою, рівня енерговитрат. Та різниця, яка виникає в енерговитратах між станом фізичної активності і станом спокою і характеризує фізичне навантаження. Фізичне навантаження – це рухова активність людини що супроводжується підвищеним, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму. Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізична вправа, і її обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок впливу їх зовнішніх сторін (інтенсивність і обсяг тощо) навантаження [6].

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Одним з показників інтенсивності навантаження вважають “щільність впливу” серії вправ. Щільність впливу характеризує відношення між часом виконання певних фізичних вправ і загальним часом цілого заняття або відповідної його частини.

Так, при виконанні одних і тих самих вправ у різних заняттях за різний час загальна величина навантаження за щільністю буде різною: чим за менший час буде виконана певна серія вправ, тим вищим, за щільністю впливу буде навантаження. Узагальненим показником інтенсивності фізичного навантаження будуть енергетичні витрати на його виконання за одиницю часу [10].

Обсяг навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ в певній частині заняття чи в цілому занятті [11].

Обсяг навантаження у взаємозв’язку з іншими його компонентами може впливати як на силу так і на напрямок тренувального ефекту. Наприклад, при розвитку сили ізометричними вправами необхідно щоб тривалість утримування зусилля була не меншою за 20–30% від індивідуальної максимально можливої тривалості утримування певної величини зусилля (Т. Хеттінгер, 1986). При розвитку загальної витривалості результати покращуються коли тривалість навантаження, при відповідній інтенсивності, складає не менше 25–30 хв (М.М. Линець, Г.М. Андрієнко, 1993). При одній і тій же інтен-

сивності і різній тривалості вправ організм по різному реагує на них, що необхідно враховувати при плануванні тривалості окремих вправ і загального їх обсягу.

У розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей тривалість вправ повинна бути такою, щоб не падала працездатність внаслідок втоми [2].

Між інтенсивністю і обсягом навантаження існує зворотно-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високо інтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому, ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля з великим обсягом [9].

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу індивідуального навантаження рекомендують чітко визначити мету, з якою виконується та чи інша вправа, а також врахувати вікові та статеві особливості, рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується.

Інтенсивність і обсяг навантаження слід дозувати так, щоб було оптимальне "завантаження" організму людини в тренувальному занятті. Завантаження вважається оптимальним тоді, коли з'являються видимі симптоми втоми і вона зберігається певний час і після припинення заняття [7].

Ступінь завантаження в конкретному занятті повинна бути приведена до відповідності із частотою занять. Як правило працездатність повинна бути відновлена до наступного заняття.

Розвиток фізичної працездатності відбувається на основі регулярного й планомірного тренування з частими повтореннями навантаження. Тривалі перерви заважають успішному розвитку тренуваності, призводять до спаду результатів. Навантаження треба давати послідовно, протягом тривалого часу. Тільки це, а також безперервність занять можуть забезпечити цілеспрямований, раціональний розвиток фізичних якостей.

У рекомендаціях різних авторів тривалість занять коливається в досить широкому діапазоні від 20 до 120 хв (Амосов Н.М., Бендет Я.А., 1989; Astrand P.O., Rodahl K., 1970; Пирогова Е.А., 1989). Практично всі дослідники погоджуються що обсяг тренувальних навантажень, у першу чергу повинен бути пов'язаний з їхньою інтенсивністю, а також з характером і структурою тренувальних вправ (біг, плавання, вправи силової спрямованості і т. д.), віком і рівнем фізичного стану осіб що займаються, а також частотою тренувальних занять у тиждень.

При цьому слід зазначити і деяку неузгодженість в думках учених. Так, у рекомендаціях К. Купера (1989) при потужності навантажень 40–60% МСК обсяг коливається в межах від 6 до 60 хв при оптимальній тривалості безупинної циклічної роботи 20–30 хв. Дж. Х. Уілмор і Д.Л. Костілл (1987), при інтенсивності 60% МСК рекомендують обсяг роботи 20–30 хв, тоді як у рекомендаціях інших учених (Іващенко Л.Я., Страпко Н.П., 1988; Пирогова Е.А., 1989; Ракітіна Р.И., 1989), той же обсяг зберігається при значно більш широкому спектрі коливань потужності зі значним збільшенням верхньої границі до 85% МСК. У даному розділі слід зазначити дослідження Б.А. Пирогової і Л.Я. Іващенко (1986), у яких визначалася оптимальна тривалість навантажень різної інтенсивності (від 50 до 95% МСК) для осіб з різним рівнем фізичного стану. Навантаження визначеної потужності виконувалися до настання явного стомлення (неможливість подальшого продовження роботи). Як критерій оптимального обсягу приймався час утримання субмаксимальних значень ХОС (хвилинний обсяг серця) та ударного обсягу крові; споживання кисню. Ознакою оптимальної потужності служили адекватність кардіореспіраторних реакцій під час і після виконання даних навантажень, відповідність функціональних зрушень інтенсивності заданої напруги і міжсистемне узгодження функцій. Грунтуючись на даних дослідженнях, було встановлено, що в

кондиційному тренуванні в залежності від рівня фізичного стану оптимальна тривалість навантажень при потужності в діапазоні 50–75% МСК дорівнює 50–75% від максимального обсягу (Іващенко Л.Я., Страпко Н.П., 1988), що відповідає середнім і значним по величині навантаженням (Платонов В.Н., 1997).

Для осіб з високим рівнем фізичного стану (РФС) оптимальна тривалість навантажень потужністю 65% МСК повинна складати 30–50 хв, 70–75% МСК – 10–25 хв. При РФС вище за середнє при потужності 60% МСК раціональний обсяг знаходиться в діапазоні 25–40 хв, а при потужності 65–70% МСК – 12–25 хв. В осіб із середнім РФС діапазон тривалості навантажень при потужності 50% МСК знаходиться в межах 30–55 хв, а при потужності 60–65% МСК – 15–25 хв. Для осіб з низьким і нижче середнього РФС при потужності 40–50% МСК обсяг навантажень регламентується самопочуттям і ступенем розвитку опорно-рухового апарату, характером придбання рухових навичок (Пирогова Е.А., 1989). При використанні навантажень нижче рівня ПАНО рекомендують обсяг тренувальних занять 60–90 хв.

Розробка програм оздоровчого тренування потребує знань про доцільність вибору певних фізичних вправ, способів визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичних навантажень.

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі точки зору [5; 11]:

1. Вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності (М. Амосов, 1996).

2. Вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження (В. Лабскір, 1998).

3. Вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму (К. Купер, Л. Каганов та ін.).

Очевидно, програмування оздоровчого тренування повинно здійснюватися за педагогічними та клініко-фізіологічними критеріями, оскільки вони доповнюють один одного. Доведено, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ [3].

Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість впливають переважно на серце і мають значний оздоровчий ефект. Установлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам з достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається використанням швидкісно-силових та силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах [10].

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість та ін. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця та ін. Стосовно фізіологічних показників, навантаження в оздо-

ровчому тренуванні визначається у% від МПК, за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв [2].

Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко (1989), запропонували п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні з врахуванням ПАНО – порогу анаеробного обміну. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧССПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-а зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність нижча ПАНО на 20%. Раціональна тривалість навантаження – 90–180 хв.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього. Раціональна тривалість навантаження – 40–60 хв.

3-я зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10–35%. Раціональна тривалість навантаження – 10–35 хв.

4-а зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100%. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси. Тривалість від 30 с до 3-х хв, виконуються інтервальним методом.

5-а зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Загальна тривалість не повинна перевищувати 10–15 с. Використовуються у тренуванні осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні рекомендують використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В оздоровчому тренуванні визначаються та використовуються такі показники ЧСС [10, 11]:

- порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту;

- пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять.

За М. М. Амосовим, максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд./хв у осіб до 30 років та 130 уд./хв у осіб, старших 60-ти років.

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану.

Окремі автори ототожнюють поняття “фізичний стан” із поняттям “фізична працездатність” (Шелюженко А.А., Душанін С.А.), інші – з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини (Карпман В.Я., Белоцерковський З.Б.), треті під “фізичним станом” розуміють не один показник, а сукупність взаємопов'язаних ознак (Апанасенко Г.Л., Пирогова Є.А., Іващенко Л.Я.).

На підставі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 7 провідних факторів:

- показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МПК);

- показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту;

- показники серцево-судинної системи у спокої;

- вік;

- показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості;
- показники респіраторної системи у спокої;
- антропометричні показники: маса тіла, зріст [10].

Отримані дані свідчать про неможливість зведення програм оздоровчого тренування до використання довільних вправ. Провідне значення загальної та спеціальної витривалості вимагає переважного використання вправ, спрямованих на розвиток цих якостей.

На підставі показників фізичної працездатності та МПК впродовж кожної декади життя дорослої людини (20–29, 30–39, 40–49, 50–59 і 60–69 років) встановлено п'ять рівнів фізичного стану (РФС): 1-й – низький; 2-й – нижче середнього; 3-й – середній; 4-й – вище середнього; 5-й – високий. Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак.

Підвищення РФС супроводжується покращанням умов функціонування кардіореспіраторної системи, зниженням ризик-факторів розвитку серцево-судинних захворювань, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей. Найбільш високий рівень розвитку функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, стабільне фізичне здоров'я простежуються в осіб з високим РФС. Однак при обстеженнях даний РФС встановлюється досить рідко – у 7,1% випадків.

Із РФС також пов'язана частота (кількість) оздоровчо-тренувальних занять на тиждень. Доведено, що для осіб з низьким та нижче середнього РФС найбільшу ефективність має п'ятиразове оздоровче тренування. Для осіб з середнім та вище середнього РФС доцільні триразові заняття. Для підтримки високого РФС достатньо двох занять на тиждень [7].

Висновок

Узагальнення наукових робіт доводить, що найбільш оптимальним фізичним навантаженням, що має оздоровчу ефективність є заняття тривалістю від 10 до 60 хв з урахуванням порогу анаеробного обміну, а оптимальне співвідношення інтенсивності та обсягу індивідуального навантаження повинне регулюватися виникненням видимих ознак втоми, що повинні зберігатися певний час після припинення навантажень. Найбільш сприятливий ефект фізичного тренування досягається в тому випадку, якщо використовувати фізичні навантаження викликають зростання фізичної працездатності, тобто фізичне тренування має розвиваючий характер. Оптимальні навантаження забезпечують підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості та працездатності, рівня фізичного стану та здоров'я. При розробці програм оздоровчого тренування необхідно враховувати рівень фізичного стану осіб, що займаються, та клініко-фізіологічні критерії, серед яких – рівень ЧСС, що для студентів не повинен перевищувати 162 уд/хв.

Наведені погляди відкривають перспективу проведення експериментальних досліджень для вибору оптимальних фізичних навантажень, що сприяли б ефективному покращенню рівня працездатності і здоров'я студентів.

1. Байков В. П. Главное упражнение жизни – бег / В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 18–24.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. – 2011. – № 5. – С. 6–9. – № 6. – С. 35–39.
3. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 288 с.
4. Лазарко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу / В. Лазарко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 5. – Т. 2. – Л. : [б. в.], 2001. – С. 142–144.

5. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
6. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. “Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
7. Массовая физическая культура в вузе : учебные пособия / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимовидр ; под ред. Маслякова В. А., В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
8. Сергета І. В. Моніторинг стану здоров'я людини та його особливості в сучасних екологічних умовах [Електронний ресурс] / [Сергета І. В., Осадчук Н. І., Мостова О. П. та ін.] // Збірник наукових статей “III-го Всеукраїнського з'їзду екологів з міжнародною участю”. – Вінниця, 2011. – Т. 2. – С. 435–438. – Режим доступу : <http://eco.com.ua/>.
9. Сіренко Р. Методика забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Волин. обл. друк, 2005. – Т. 1. – С. 186–189.
10. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Крутевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
11. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, С. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.
12. Щудло М. Зміна соматичної будови, фізичної підготовленості і самооцінка молоді Жешувського університету (в світлі досліджень впливу річного циклу обраної форми занять з фізичного виховання) / М. Щудло, В. Чорний. – Видавничо-поліграфічне товариство “Вік”, 2014. – 136 с.

References:

1. Baikov V.P. *Fizijna kultura v skole* [Physical Culture in school], 2006, vol. 5, P. 18–24.
2. Baliberdin O.A. *Fizijna kultura v skole* [Physical Culture in school], 2011, vol. 5, P. 6–9, vol. 6, P. 35–39.
3. Dembo A.G. *Vrachebnyy kontrol v sporte* [Medical control in sports], Moscow: Medicine, 1988. 288 p.
4. Lazorko B. *Moloda sportivna nauka Ukrainy* [Young sports science Ukraine], Vol. 5, Vol.2, 2001, P. 142–144.
5. Levkiv V.I. *Aktualni problemi organizatsii fizichnogo vihovannya studentskoї ta uchnivskoї molodi* [Actual problems of physical education students and pupils], Lviv, 2001, P. 56–58.
6. Maksimenko I.G. *Theoretijno-metodijni osnovy bagatorichnoї pidgotovky sportsmeniv v sportivnih igrah* [Theoretical and methodological foundations of long-term training of young athletes in sports games], Lugansk: DZ “LNU”, 2009, 352 p.
7. *Massovaya fizycheskaya kultura v vuze* [Physical culture in higher school] Moskva, Higher School, 1991, 240 p.
8. Serheta I.V. *Monitoring stanu zdorovya lyudin ta yogo osoblivosti u suchasnih ekologichnih umovah* [Proceedings scientific articles third All-Ukrainian Congress of ecologists with international participation], Ball, 2011, T.2. P. 435–438. Access: <http://eco.com.ua/>
9. Sirenko P. *Fizichne vihovannya, sports i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Culture Health in Modern Society], Lutsk, Volyn. region. Print, 2005, Vol. 1, S. 186–189.
10. Krutsevij N.J. *Trorija I metodika fizijnogo vihovanniya* [Theory and Methods physical education], Kiev, .Olympyskaya lyteratura, 2003, 424 p.
11. Tsos A. *Fizichne vihovannya, sports i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Culture Health in Modern Society], Luck: RIO “Tower” Wolin. state. Univ them. Ukrainian Lesia, 2008, Vol. 2, P. 271–275.
12. Schudlo M. *Zmina somatijnoyi budivy fizijnoyi pidgotovlenosti I samoocinka molodi Zhesuvskogo universitetu* [Change somatic structure, physical fitness and self-esteem of young people Rzeszow University] (in the light of studies of the impact of the annual cycle of the chosen form of physical education classes), Publishing – Printing Company “Age”, 2014, 136 p.

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

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ ТА ЙОГОТЕРАПІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

Метою роботи є висвітлення особливостей викладання фітнес-йоги та йогоterapiї у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології на основі аналізу даних сучасних літературних джерел та власного досвіду викладання. Показано, що знання основних вправ йоги є корисним для вчителя фізичної культури при роботі з учнями в школі під час уроків, при проведенні занять у спеціальних медичних групах, у вигляді позаурочних занять, спортивних секцій, тощо. При викладанні принципів фітнес-йоги потрібно показати, що асани обирають для покращення гнучкості та сили певних м'язових груп. Визначено, що йогоterapiю доцільно використовувати як аналог кінезітерапії в лікарнях, санаторіях, реабілітаційних центрах. Вона передбачає знання принципів пранаями, мудр, медитації, мантр, рекомендацій з харчування, а комбінація асан визначається показаннями до їх виконання, діагнозом та фізичними можливостями хворого.

Ключові слова: фітнес-йога, йогоterapiя, викладання.

Целью работы является освещение особенностей преподавания фитнес-йоги и йогоterapiи в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и валеологии на основе анализа данных современных литературных источников и собственного опыта преподавания. Показано, что знание основных упражнений йоги является полезным для учителя физической культуры при работе с учащимися в школе на уроках, при проведении занятий в специальных медицинских группах, в виде внеурочных занятий, спортивных секций и т.д. При преподавании принципов фитнес-йоги нужно показать, что асаны выбирают для улучшения гибкости и силы определенных мышечных групп. Определено, что йогоterapiю целесообразно использовать как аналог кинезиотерапии в больницах, санаториях, реабилитационных центрах. Она предполагает знание принципов пранаямы, мудр, медитации, мантр, рекомендаций по питанию, а комбинация асан определяется показаниями к их выполнению, диагнозом и физическими возможностями больного.

Ключевые слова: фитнес-йога, йогоterapiя, преподавание.

The aim of the work is to highlight the features of teaching fitness-yoga and yoga-therapy in the training of specialists in physical culture and valeology based on data analysis of contemporary literature and our own experience of teaching. It is shown that knowledge of basic yoga exercises are useful for physical training teacher for working with students at the school during classes, during training in special medical groups, in the form of extra-curricular activities, sports clubs, etc. In teaching the principles of fitness yoga is required to show that the asanas are choosing to improve flexibility and strength defined muscle groups. Determined that yoga-therapy should be used as an analogue physiotherapy in hospitals, health centers, rehabilitation centers. It requires knowledge of the principles of pranayama, mudras, meditation, mantras, advice on nutrition, and the combination of asanas defined indications for their implementation, diagnosis and patient mobility.

Keywords: fitness yoga, yoga therapy, teaching.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасний стан проблеми розвитку оздоровчих технологій, доступність для населення інформації щодо нових напрямків корекції здоров'я та широкий вибір пропозицій на ринку фітнес-технологій та оздоровчо-реабілітаційних послуг зумовлює значний попит у кваліфікованих вузькоспеціалізованих фахівцях з окремих напрямків відновлення здоров'я. Необхідність фізичної активності визначається чітко вираженою тенденцією до гіподинамії сучасної людини. Відсутність фізичних навантажень, необхідних для нормального функціонування різних систем і органів – головна причина багатьох захворювань дорослого населення України.

Непобутова рухова активність дорослої людини в більшості випадків забезпечується заняттями в спортивному залі. Саме тому в Україні постійно збільшується кількість фітнес-центрів. У той же час людина, виснажена фізично і морально на робо-

чому місці, яка перебуває у стані хронічної гіподинамії, не завжди може додатково витримати і повноцінно “викластись” на інтенсивному занятті на тренажерах, зі степ-аеробіки, танцювальної аеробіки. Тому все популярнішими серед людей віком 25–55 років стають оздоровчі методики, які не спричиняють значного навантаження на організм, проте характеризуються вираженим корегуючим і відновлюючим ефектом. Найпоширенішим з цих напрямків є йога, а також близькі до неї види фітнесу, які мають походження з йоги або спільні з нею технічні елементи – пілатес, каланетика, стретчінг [3, 7].

Йога є оздоровчою методикою, яка користується стабільно зростаючим попитом не тільки в Україні, але й в світі. Фактично в кожному обласному центрі нашої держави заняття з йоги пропонуються як у фітнес-залах, так і у численних спеціалізованих йога-центрах. В Україні існують Українська федерація йоги та Український інститут йоги та йоготерапії. Щорічно публікуються наукові статті та захищаються дисертаційні дослідження, в яких доводиться ефективність елементів йоги для загального оздоровлення, корекції патологічних змін та превентивної та корегуючої реабілітації різних контингентів хворих [10].

Йога вважається самим поширеним видом фізичних тренувань серед так званих “зірок”. Серед найвідоміших її прихильників – Мадонна, Дженіфер Аністон, Кейт Мідлтон, Брітні Спірс, Девід Духовни, Lady Gaga, Холлі Беррі, Стінг, Ксенія Собчак, Марія Шарапова, Гвінет Пелтроу, Вікторія Бекхем, Тобіас Магуайр. Надзвичайна поширеність йоги у світі та величезна кількість її шанувальників призвели до того, що в світі відзначається Міжнародний день йоги – друга неділя вересня. З метою популяризації йоги в деяких країнах проводяться змагання з йога-спорту – виду спорту на основі ритмічної гімнастики та аеробіки, в якому основними елементами є фізичні вправи йоги – асани, які потребують складної координації, витривалості, сили.

Метою роботи – є висвітлення принципів викладання фітнес-йоги та йоготерапії у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології.

Методи та організація дослідження. У процесі наукового дослідження були проаналізовані та систематизовані дані сучасних літературних джерел, присвячених йозі як методу відновлення здоров’я людини, а також висвітлений власний досвід викладання даного питання.

Результати дослідження. Згідно прийнятих у офіційній фізичній культурі визначень і класифікацій, йогу відносять до так званого “ментального фітнесу” (Body Mind Fitness) – методик оздоровчого тренування, заснованих на ідеї нерозривного зв’язку тіла і свідомості [7]. До даного напрямку відносяться східні і європейські практики. До східних практик належать йога, ушу, цигун, тайцзицюань. Серед європейських систем у фітнесі найбільшою популярністю користуються системи Дж.Пілатеса, М.Фельденкрайза, М.Александера. Слід зазначити, що визначення “ментальний фітнес” викликає значні справедливі зауваження у осіб, які практикують східні психосоматичні методики оздоровлення.

Власне йога – це сукупність різноманітних духовних і фізичних практик, що застосовуються в різних напрямках індуїзму та буддизму і спрямовані на керування психікою та тілом індивіда для досягнення піднесеного психічного й духовного стану, усвідомленого гармонійного самовдосконалення людини. Власне слово “йога” походить від санскритського кореня “Yuj”, що означає “сполучати”, “прикріплювати”, “оволодівати”, “управляти увагою”, “союз”, тобто йога – з’єднання тіла і духу, потім об’єднання тіла і духу з “Я”. Практика йоги має складну структуру, кілька рівнів, по яким рухається людина шляхом самовдосконалення. В Європі найбільшої популярності

набула Хатха-йога, яка дослівно означає “йога Сонця і Місяця” (точніше, “Поєднання сонячного і місячного дихань”) і часто переводиться як “йога володіння тілом”, хоча сюди відносяться і духовні практики. З точки зору йоги, оптимальний фізичний розвиток – тільки сходинка на шляху до досконалості [1, 3, 6].

Йога – універсальна культура, оскільки вона підходить будь-кому незалежно від віку, статі, фізичного стану. Вона стосується всього спектру буття людини, включаючи фізичний, психічний і духовний компоненти в їх цілісності. Основними оздоровчими ефектами йоги є: нормалізація структурного дисбалансу, корекція постави; масаж внутрішніх органів і їх нормальне функціонування внаслідок поперемінного розтягнення і стискання органів черевної порожнини; стимуляція перистальтики кишечника, що усуває тенденцію до виникнення запорів; відновлення нормальної роботи нирок, забезпечення додаткової фільтраційної функції; нормалізація частоти серцевих скорочень, стимуляція роботи кровоносної системи, зниження артеріального тиску, усунення зон застою крові; виражений лікувальний вплив завдяки комбінації затримки дихання та статичного навантаження на дихальну систему; нормалізація роботи ендокринних залоз [5, 8, 9].

Йога у фітнес-клубах практикується в двох варіантах:

- максимально наближена до “істинної” – у спеціалізованих закладах, де викладають люди, які займаються цим серйозно, і навчання – це практично стиль життя не тільки з виконанням асан, але й з філософськими і моральними поглядами, харчуванням, очищенням, тощо;

- фітнес-йога – заняття, в якому асани використовуються як фізичне навантаження з метою поліпшення гнучкості і рухливості суглобів, зміцнення м’язів і зняття психоемоційного стресу; нею займаються кілька разів на тиждень люди, яких не приваблює духовний аспект йоги.

Фактично фітнес-йога – це виконання елементів йоги – асан, які є частиною Хатха-йоги. При певній підготовці тренера впродовж таких занять також використовуються елементи медитації або дихальної практики йоги – пранаями. Іноді асани включаються у заняття з інших видів фітнесу в якості частин підготовчої або заключної частини занять.

Знання основних вправ йоги є корисним для вчителя фізичної культури при роботі з учнями в школі. Йога – гарний засіб фізичного виховання, який підвищує цікавість до фізичних вправ взагалі, через відсутність вираженого силового навантаження та виражений корегуючий ефект може бути використана учнями з будь-яким рівнем фізичного розвитку під час уроків, при проведенні занять у спеціальних медичних групах, у вигляді позаурочних занять, спортивних секцій, тощо.

Регулярна практика асан і пранаями у професійних спортсменів допомагає зміцнити м’язи, розвинути якісно нову силу, а також поліпшити м’язову еластичність і збільшити м’язову масу. Особливо ефект від йоги помітний в таких дисциплінах, як плавання, біг і велосипедний спорт за рахунок покращення параметрів зовнішнього дихання та розвитку витривалості. Вправи хатха-йоги можна умовно класифікувати як такі елементи тренувального процесу [2]:

- Загальнорозвиваючі вправи для підтримуючих і загальнорозвиваючих тренувань;
- Компенсаційні вправи для коригування дисбалансу опорно-рухового апарату;
- Регенеруючі вправи для прискорення відновних процесів;
- Комплекс асан для зменшення або збільшення активності, розігріву і концентрації;

- Релаксаційні вправи для заспокоєння, відпочинку, гармонії емоційних і психо-вегетативних процесів;

- Ідеомоторні і психотренінгові вправи для тренування свідомості, закріплення умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку, досягнення оптимального психоемоційного стану перед тренуванням або змаганням.

Отже, викладання йоги у професійній підготовці фахівців з фізичної культури є виправданим, але, враховуючи складний рівень її структури і важкість підготовки, в межах практичних занять у ВНЗ доцільно вивчати фітнес-йогу в рамках спеціалізованих предметів з основних видів фітнесу, психосоматичних напрямків оздоровлення, спецкурсів (особливо для спеціалізації “Фітнес і рекреація” напрямку “Здоров’я людини”), що дозволить студентів продемонструвати базові знання під час співбесіди. Основними проблемами під час викладання йоги є, по-перше, те, що більшість студентів фактично є не підготовленими для сприйняття східних філософських аспектів, а по-друге – більшість має низьку гнучкість, що ускладнює засвоєння асан. Тому для отримання більш високого рівня знань потрібне самостійне або спеціалізоване навчання, оскільки під час практикування елементів йоги з одного боку, у клієнтів часто виникають питання з теоретичних аспектів цього вчення, а з другого – тренер/вчитель/реабілітолог повинен сам продемонструвати певний рівень підготовки – гнучкості, сили, балансу. Якщо ще з певних причин це важко зробити, рекомендується починати з легших асан, а потім динамічно вчити важчі разом з покращенням фізичної підготовки групи.

Надзвичайна популярність йоги як оздоровчого тренування викликала появу нових напрямків фітнес-йоги, які часто критикуються (іноді справедливо) і не визнаються прихильниками “класичної” йоги:

- “Підводна” йога (Аqua-йога) – асани виконуються під водою або людина занурюється у воду в асані;

- “Гаряча” йога (Hot-йога, Бікрам-йога, мокша йога) – заняття проводиться у залах з штучно створеною високою температурою повітря (вище 30 °С), що сприяє кращому розтягненню м’язів;

- “Повітряна” йога (Fly йога, антигравітаційна) – заняття проводяться у спеціальних гамаках, які підвішуються до стелі. Цим мінімізується навантаження на опорно-руховий апарат;

- “Оголена” йога – заняття проводяться в оголеному вигляді, що сприяє підвищенню самооцінки, зменшенню кількості психологічних комплексів та полегшенню енергетичного обміну з оточуючим середовищем;

- “Dog-йога” (“тав-йога”) – позитивний напрямок, який передбачає присутність собак під час занять йогою. Вважається, що тварини добре відчують енергетику вправ, тому асани виконуються біля тварин, під час деяких їх беруть на руки, іноді – допомагають собаці виконати асани.

При підготовці фахівців валеологічного профілю (“Здоров’я людини”, “Фізична реабілітація”) доцільно розглядати йогу з позиції йоготерапії.

Йоготерапія – надійна, перевірена практикою декількох тисячоліть система лікування, заснована на методах усвідомленого пробудження сил самого організму. За допомогою йоготерапії корегуються практично будь-які функціональні розлади і багато органічних порушень: захворювання органів дихання і кровообігу, системи травлення, крові, ендокринної системи і опорно-рухового апарату, нервово-психічні розлади, вегетативний дисбаланс, хвороби сечостатевої сфери, хронічні запальні процеси, наслідки травм, операцій, отруєнь, порушення імунної системи, алергічні реакції, ослаблення

адаптивних здібностей організму. Йоготерапія – це також природні, гармонійні і надійні способи реабілітації, відновлення сил і здоров'я, втрачених унаслідок перебування організму під тиском жорстких психологічних, екологічних й інших стресових ситуацій [2, 4, 6, 8, 9].

На відміну від фітнес-йоги, яка розглядає асани як засіб моделювання тіла, тому вибір вправ відбувається через залучення визначених м'язових груп, йоготерапія використовує позиції з точки зору їх корегуючої та лікувальної дії, а комбінація вправ визначається в першу діагнозом, певними показаннями та протипоказаннями, фізичними можливостями хворого. Ще однією особливістю йоготерапії є вибір щадних асан, що зводить травматизацію до мінімуму.

Йоготерапія використовується в якості кінезітерапії в залах лікувальної фізичної культури в лікарнях, санаторіях, реабілітаційних центрах. Вона передбачає глибше знання принципів пранаями, а також використання мудр (лікувальних положень пальців), медитації (концентрації на тілесних, слухових і візуальних об'єктах), мантр (комбінацій певних звуків і складів, які дають лікувальний ефект), рекомендацій з харчування. У деяких напрямках йоготерапії при незадовільному фізичному розвитку людини дозволяється використання спеціальних допоміжних засобів – блоків, подушок, болстерів, ременів, пропсів хоча “класична” йога їх не визнає. Комплекс вправ Сурья Намаскар – “Вітання сонцю”, який відновлює енергетичний потенціал людини, рекомендується виконувати як ранкову гігієнічну гімнастику, розминку перед основним заняттям або як самостійне фізичне навантаження.

Оскільки у йоготерапії немає вікових обмежень і мало протипоказань (гострі декомпенсовані стани, психічні захворювання, які не дають можливості зрозуміти сенс вправ), то її лікувальний ефект доцільно також реалізовувати у особливих контингентів реабілітації – вагітних жінок, дітей, старших осіб. Популярними вузькими напрямками йоготерапії є йога для схуднення, йога для обличчя, йога для очей.

Висновок

Отже, система йоги має комплексний оздоровчий ефект на організм людини, сприяє доброму самопочуттю, тілесній гармонії і душевному комфорту, тому викладання фітнес-йоги та йоготерапії доцільно включати у програми професійної підготовки фахівців з фізичної культури та валеології.

Обґрунтування подальшого пошуку у даному напрямку полягає у поглибленому дослідженні йоги як засобу відновлення здоров'я людини.

1. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с.
2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
3. Ларк Л. Целительная йога / Л. Ларк, Т. Гуллет. – М. : Эксмо, 2008. – 128 с.
4. Мамфорд Д. Психосоматическая Йога. Практическое руководство йога / Д. Мамфорд. – М. : ООО Издательский дом “София”, 1995. – 160 с.
5. Риттинер Р. Большая книга йога-терапии. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума / Р. Риттинер. – М. : Ганга, 2013. – 304 с.
6. Сафронов А. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Сафронов. – М. : Ритм Плюс, 2008. – 256 с.
7. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 386 с.
8. Шивананда С. Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Издательский дом “София”, 2000. – 207 с.
9. Dietrich E. Physiologische Aspekte des Yoga / E. Dietrich. – Leipzig : Georg Thime, 1986. – 156 p.
10. Режим доступу : http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe.

References:

1. Vyshnudevananda S. *Yoga. Polnoe illyustryrovannoe rukovodstvo* [Yoga. Complete Illustrated Guide], Moskva, Sofia, 2010, 352 p.
2. Kohler A. *Yoga dla sporsmenov. Secrety olimpiyskogo trenera* [Yoga for athletes. Secrets of the Olympic coach], Moscow, FAIR-PRESS, 2001, 304 p.
3. Lark L. *Tselyelnaya Yoga* [Healing Yoga], Moskva, 2008, 128 p.
4. Mumford D. *Psyhosomatycheskaya Yoga. Praktycheskoe rukovodstvo Yoga* [Psychosomatic Yoga. Practical Guide Yoga], Moskva, Publishing company Home "Sofia", 1995, 160 p.
5. Ryttyner R. *Bolshaja kniga yoga terapii. Practica yogi dlja zdorovja i jasnosti uma* [Big Book of Yoga Therapy. The practice of yoga for a healthy body and clarity of mind], Moskva, Hanga, 2013, 304 p.
6. Safronov A. *Yoga: fyzyolohyya, psyhosomatica, byoenerhetyka* [Yoga: physiology, psychosomatics, bioenergetics], Moskva, Rhythm Plus, 2008, 256 p.
7. Hawley E. *Ozdorovitelnij fitness* [For health fitness], Kiev, Olympyyskaya literature, 2000, 386 p.
8. Sivananda S. *Yoga terapija. Noviy vsklad na tradicionnuyu yoga terapiju* [Yoga therapy. A new look at traditional yoga therapy], Moskva, Publishing company Home "Sofia", 2000, 207 p.
9. Dietrich E. *Physiologische Aspekte des Yoga*, Leipzig, Georg Thime, 1986, 156 p.
10. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Беляк Ю. І.

УДК 796+378+159.92
ББК 75.1

Андрій Синиця

КУЛЬТУРА ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ КОНЦЕПТ

В статті наведено обґрунтування необхідності формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання. На основі опитування студентів та вчителів фізичного виховання визначено необхідність розвитку актуальних особистісних рис і ключових компетенцій у майбутніх фахівців фізичного виховання.

Доведено, що найбільш актуальними особистісними рисами, що потребують активного розвитку у майбутніх фахівців фізичного виховання є професійність, комунікативність та готовність до співпраці, а перешкодами до формування висококваліфікованого фахівця в цій галузі є прояв таких рис як зарозумілість, некомпетентність та некомпунікативність.

Узагальнено, що пристосування майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту до вимог професійного спілкування можна здійснити, виробивши у нього індивідуальний стиль професійного спілкування, що відкриває перспективу пошуку шляхів реалізації даного завдання.

Ключові слова: професійне спілкування, фахівці, фізичне виховання.

В статтє приведено обоснование необходимости формирования культуры профессионального общения будущих специалистов физического воспитания. На основе опроса студентов и учителей физического воспитания определена необходимость развития актуальных личностных черт и ключевых компетенций у будущих специалистов физического воспитания.

Доказано, что наиболее актуальными личностными чертами, которые требуют активного развития у будущих специалистов физического воспитания являются профессионализм, коммуникабельность и готовность к сотрудничеству, а препятствиями к формированию высококвалифицированного специалиста в этой области является проявление таких черт как высокомерие, некомпетентность и некоммуникативность.

Обобщено, что приспособление будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту к требованиям профессионального общения можно осуществить, выработав у него индивидуальный стиль профессионального общения, что открывает перспективу поиска путей реализации данной задачи.

Ключевые слова: профессиональное общение, специалисты, физическое воспитание.

This paper contains the rationale for creating a culture of professional communication of future specialists of physical education. On the basis of a survey of students and teachers of physical education defined the need to develop relevant personality traits and core competencies of future specialists of physical education.

It is proved that the most relevant personality traits that require active development of future specialists of physical education are professionalism, communication skills and readiness to cooperate, and the obstacles to the formation of a highly qualified specialist in this field is a manifestation of such traits as arrogance, incompetence and the lack of communicativeness.

Summarized, that the adaptation of the future expert in physical education and sport to the requirements of professional communication, can be achieved by working out his personal style of professional communication that offers the prospect of finding ways to implement this task.

Keywords: *professional communication, specialists, physical education.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Гуманізація освіти в Україні є одним з пріоритетних напрямків соціального і духовного відродження суспільства, яке потребує спеціалістів-професіоналів, здатних творчо мислити, самостійно вирішувати виробничі питання, зумовлені сучасними ринковими відносинами. В умовах становлення Української державності, інтеграції нашої країни у світове співтовариство, активізації зовнішньоекономічних зв'язків значно зросла потреба у кваліфікованих фахівцях галузі фізичного виховання і спорту [2].

У "Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті" підкреслюється необхідність виховання людини демократичного світогляду, яка дотримується громадянських прав і свобод, з повагою ставиться до традицій, культури, віросповідання та мови спілкування народів світу. У зв'язку з цим змінюються і функції вчителя, його діяльність орієнтується на створення умов для саморозвитку суб'єктів учіння, формування і розвитку потреб та здібностей суб'єкта навчального процесу. За цих обставин метою реформи вищої освіти на нових законодавчих і методологічних засадах є досягнення якісного рівня професійної підготовки фахівця фізичної культури, створення принципово нового підґрунтя для розвитку особистості вчителя, здатного до роботи у певному соціокультурному просторі [1, 4].

Однак рівень культури спілкування майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту не задовольняє потреб сьогодення, а його численні зміни не дозволяють принципово покращити якість практичної підготовки спеціалістів галузі.

Суб'єктом професійної діяльності фахівців із фізичного виховання і спорту, як представників соціономічних професій, є окрема людина чи група людей. Цим детермінуються вимоги до професійних якостей майбутніх фахівців: високий рівень професійних знань, умінь і навичок, відповідальність за здоров'я людей, уміння налагоджувати продуктивні міжособистісні стосунки, ефективно співпрацювати з пацієнтами та колегами, створювати позитивний емоційний мікроклімат, уникати конфліктних ситуацій, передбачати та адекватно оцінювати соціальні наслідки різнопланової діяльності [5].

Професія вчителя фізичної культури поєднує різні суспільні ролі. Усі існуючі інтегральні функції, що є виразом оптимізації існуючих зв'язків, накладаються на освіту вчителя, на його повну підготовку до виконання професії. Якість особистості вчителя фізичного виховання є виразом рівня усіх суспільно-педагогічних, педагогічно-психологічних і моторних передумов цієї професії, а вимірювана досконалістю виконання цієї професії чітка орієнтація на професійну спеціалізацію спрямована до дітей і молоді, що надають перевагу визначеній системі цінностей [6].

Триває дискусія про значення різних рис особистості в праці вчителя фізичної культури, про роль його індивідуального рівня справності й попередніх спортивних досягнень. Жодна з рис окремо, ані особиста привабливість, ані емпатія, ані інтелектуальні диспозиції чи висока справність, а тим більше минула спортивна кар'єра не є гарантією успіху в будь-якій педагогічній діяльності. Р. Мушкета [8] писав навіть, що існує певна внутрішня суперечність між особистістю, орієнтованою на чітке вдоско-

налення самого себе (домінує серед спортсменів), й особистістю, налаштованою на вдосконалення інших (бажана серед учителів).

О.В. Тимошенко [6] формулюючи ідеал вчителя фізичного виховання й прагнучи наблизити його до практики, подав і описав п'ять основних ролей, які той ідеал повинен виконувати: учитель – людина, учитель – живий зразок фізичної культури, учитель – вихователь, учитель – дидактик, учитель – суспільний діяч. Одночасно той же автор підкреслював, що модель “досконалого вчителя фізичного виховання” не формується сама собою, й схвалював виняткову роль ідеї й зразків, які приймалися й передавалися у вузах фізичного виховання.

Перебудови й модернізації вимагає також майстерність праці вчителя фізичного виховання. На думку Л.П. Сущенко [5], побороти треба вульгаризоване розуміння цієї майстерності як суми спортивного обладнання, спорядження й приборів. Учитель повинен бути повірником молоді, вчити жити й впроваджувати до світу фізичної культури.

Однією з найчастіше порушуваних проблем є: якою мірою вуз готує до праці за професією вчителя фізичного виховання. Як правило, очікування тут дуже великі, але мало прозорі й часто помилкові. По суті, однак, жоден вуз не є в стані озброїти кваліфікаціями й компетенціями, які б гарантували повний і постійний, на все життя, успіх у професійній праці. Навчання у вузі – яким би воно не було – це тільки вступ до знань і вмінь, вступ до професійних кваліфікацій і компетенцій, особливо прагматичних [6].

Базуючись на аналізі характерних рис учителя як дидактика й вихователя, Muszkieta R. [8] запропонувала типологію сучасного вчителя фізичного виховання в Польщі. Вона виділила три типи: учитель фізичного виховання – новатор, учитель фізичного виховання – традиціоналіст, учитель фізичного виховання – імпровізатор.

Л.П. Сущенко [5] у своїх емпіричних роздумах над моделлю вчителя фізичного виховання дійшла висновку, що вчителя треба розглядати з точки зору його компетенції у різній діяльності: дидактично-методичній, опікунсько-виховній, організаційно-спортивній, суспільній в школі й поза школою, в галузі самоосвіти й вдосконалення власної роботи.

Спосіб визначення придатності до праці за професією вчителя фізичного виховання завжди є похідною ширшого світогляду на цілу доктрину фізичного виховання. Уже багато років тому А.С. Куц [3] писав, що ідеалом фізичного вихователя був би “інтелігентний гімнаст”, але через труднощі у пошуку відповідної кількості таких – можна надавати першість “типові зі справностями” не міг із цим погодитися Р. Мушкета [8], який посилено боровся за університетський статус фізичного виховання, кажучи що той, хто має здібності й спортивні інтереси, але не має одночасно необхідних для даної галузі здібностей та інтелектуальних інтересів, не повинен професійно займатися фізичним вихованням

Кандидат на того, хто має плекати фізичну культуру, сам повинен бути її живим зразком, не тільки щодо справностей. Вихідним пунктом для опису такого “живого зразка фізичної культури” вважають наступні принципи. Учитель:

1) веде раціональний (гігієнічний) спосіб життя, уникає алкоголю й наркотиків, не палить, дотримується правил відпочинку й дбає про гігієну тіла, робить ранкову гімнастику;

2) утримує принаймні задовільний рівень фізичної активності, свідомо з метою турботи про здоров'я, справності й відпочинок;

3) дбає про збереження фізичного й психічного здоров'я;

- 4) знає правила здорового харчування й застосовує їх щодня;
- 5) є консультантом і організатором різних форм здорової фізичної активності для інших, зокрема власної сім'ї та друзів;
- 6) є пропагандистом і культурним адресатом спортивних видовищ та заохочує до цього інших [1, 2, 5, 6].

Вивчення та аналіз теорії і практики професійної підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту дає змогу говорити про існування певних протиріч між новими якісними вимогами до педагогічної праці, фахового рівня випускників вищих навчальних педагогічних закладів та між реальним рівнем їхньої професійної готовності, зрілості і культури.

Таким чином, спостерігається суперечність між потребою вищих навчальних закладів у науково-методичному вирішенні проблеми культури спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту та наявним станом розв'язання цього явища у психолого-педагогічній науці. Недостатня розробленість проблеми знижує результативність підготовки фахівців до майбутньої діяльності.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 326 студентів 3–5 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка та 34 вчителі фізичної культури – учасники методичних семінарів Івано-Франківського обласного інституту післядипломної освіти.

При організації констатуючого експерименту використано методики діагностування творчого потенціалу фахівців фізичного виховання і спорту, анкету аутооцінювання готовності до педагогічної діяльності майбутнього вчителя фізичного виховання, анкету оцінювання творчих професійних умінь майбутніх учителів фізичного виховання.

Результати дослідження. Було проведено опитування серед студентів двох вузів України. Ми намагалися визначити набір особистісних рис вузівського вчителя, які є особливо важливі для формування його авторитету (табл. 1).

Таблиця 1

Типологічні риси викладача університету, які особливо сприймаються або не сприймаються студентами

Рейтинг	ПНУ ім. В.Стефаника (n=182)	ТНУ ім.В.Гнатюка (n=144)
<i>Позитивні риси</i>		
1	професійність	професійність
2	комунікативність	комунікативність
3	співпраця	співпраця
4	об'єктивність	дисциплінованість
5	розуміння	об'єктивність
<i>Негативні риси</i>		
1	зарозумілість	некомпетентність
2	некомпетентність	суб'єктивізм
3	некомунікативність	некомунікативність
4	суб'єктивна оцінка	зарозумілість
5	млявість дій	недисциплінованість

Аналіз результатів тестування також свідчив про відсутність гнучкості у вирішенні майбутніми фахівцями фізичного виховання і спорту проблемних ситуацій про-

фесійного спілкування, слабо виражену здатність до прийняття власних рішень, яка є необхідною у роботі вчителя фізичної культури, тренера, в екстремальних умовах, у яких працюють інструктори з видів спорту, небажання брати на себе відповідальність за свої рішення, а також невміння залишатись непомітним, не втручатись особисто у процес переговорів, дискусії, якщо цього не вимагають обставини. Це приводить до того, що близько 40% ситуацій вирішується студентами нераціонально, що й обумовлює зниження ефективності професійного спілкування.

У табл. 2 представлено ключові компетенції працівників сфери фізичного виховання і спорту, що повинні сформуватися після отримання кваліфікації.

Таблиця 2

Ключові компетенції студента і викладача

КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТА	КОМПЕТЕНЦІЇ ВИКЛАДАЧА
навчання	навчання й вивчення
мислення	критичне мислення
пошук	пошук (відкривання)
самовдосконалення	самовдосконалення (досконалість)
спілкування	спілкування
співпраця	співпраця
дія	дія

Учителі фізичного виховання часто займаються суспільною діяльністю, зокрема в галузі спорту та роботи з дітьми й молоддю. Понад 30% досліджуваних учителів виконували різні функції в освіті й спорті, на громадських засадах або за оплату. Беручи до уваги місце роботи досліджуваних, ми помітили більшу освітньо-спортивну заангажованість серед учителів чоловічої статі. Виконання різних функцій в освіті й спорті було швидше прерогативою учителів із загальноосвітніх шкіл, а рідше з гімназій.

Досліджувані вчителі переважно найчастіше виставляли собі добру й дуже добру оцінку за культуру професійного спілкування на уроках фізичного виховання. Ніхто з досліджуваних не визнав, що є слабо мовно методично підготованим до професійної роботи. Однак 36,7% чоловіків визнали слабкий рівень методичних умінь і знань. Жінки вище оцінювали власні методичні компетенції, ніж чоловіки (жінки: дуже добре – 53,86%, добре – 5,12%). Чоловіки частіше, ніж жінки оцінювали мовну підготовку як посередню.

Як свідчать результати опитування вчителів фізичного виховання – учасників методичних семінарів інституту післядипломної освіти міста Івано-Франківська, найефективнішими видами діяльності, які впливають на формування професійної культури у процесі комунікативної взаємодії, є: активна робота на семінарських заняттях, лекціях, колоквиумах; активна участь у громадському житті школи; робота в “громадському клубі”, наукових гуртках; ділові ігри, спроба себе у ролі викладача або керівника групи; участь в олімпіадах; робота із спеціальною літературою, участь у заходах самоврядування; участь у наукових конференціях, брейн-рингах; заняття спортом.

Таким чином, у результаті констатуючого експерименту була доведена практична потреба у формуванні культури професійного спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту під час їх підготовки у вищих навчальних закладах, що обумовлює пошук шляхів і способів вирішення цієї проблеми.

Висновок

Узагальнення результатів констатувального експерименту доводить, що найбільш актуальними особистісними рисами, що потребують активного розвитку у майбутніх

фахівців фізичного виховання є професійність, комунікативність та готовність до співпраці, а перешкодами до формування висококваліфікованого фахівця в цій галузі є прояв таких рис як зарозумілість, некомпетентність та некомунікативність.

Пристосування майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту до вимог професійного спілкування можна здійснити, виробивши у нього індивідуальний стиль професійного спілкування, який ми визначаємо як гнучку систему способів професійного спілкування, яка виявляється в умінні максимально ефективно спілкуватися у професійній сфері, пристосовуючи особливості своєї індивідуальності до нормативних та ситуативних чинників професійного спілкування, і дозволяє досягати високих результатів у професійній діяльності.

Перспективним у подальшому є пошук шляхів реалізації практичної потреба у формуванні культури спілкування майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту в процесі їх професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

1. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовності, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій [Н. Денисенко, Л. Педік, Л. Фукс] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 3. – С. 44–46.
2. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Т-во “Знання України”, 2001. – 23 с.
3. Куц О. С. Організаційно–методичні основи фізкультурно–оздоровчої роботи зі школярами, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / О. С. Куц ; Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1987. – 40 с.
4. Синиця А. В. Особливості формування культури спілкування у фахівців з фізичного виховання і спорту / А. В. Синиця // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2008. – Вип. 8. – С. 52–55.
5. Синиця А. В. Культура професійного спілкування вчителя фізичної культури / А. В. Синиця // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури” : зб. наук. праць – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – Вип. 8. – С. 41–43.
6. Синиця А. В. Професійна культура майбутніх вчителів фізичного виховання: науково-емпіричний ракурс / А. В. Синиця // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 133–135.
7. Синиця А. В. До проблеми спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / А.В. Синиця // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – С. 103–105.
8. Соболев Н. М. Формування індивідуального стилю професійного спілкування майбутніх перекладачів як важлива складова професійної підготовки / Н. М. Соболев // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. – К. ; Запоріжжя, 2001. – С. 176–179.
9. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.
10. Тимошенко О. В. Технологія оцінки якості в процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / О. В. Тимошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки : реалії та перспективи : збірник / М-во освіти і науки України, нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : НПУ, 2008. – Вип. 11. – С. 299–305.
11. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 61 с.
12. Muszkieta R. Jakim jesteś nauczycielem? / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. – 1998. – № 3. – S. 8–9.

References:

1. Denisenko N. *Teoriya i metodika fizijnogo vihovanniya ta sportu* [Teoriya technique fizichnogo vihovanniya i sport, Kiev, 2007, vol. 3, P. 44–46.
2. Krutsevich T.Y. *Naukovi osnovu fizujnogo vihovanniya* [Basics knowledge of physical culture]. Kiev, 2001, 23 p.

3. Kuts O.S. *Organizatsiyno-metodichni osnovy fizkulturno-ozdorovchoї roboti zi scolorami, yaki prozhivayut v umovah pidvischenoi radioaktivnosti* [Organizational and methodological foundations of sports and recreation activities with students who live in high radioactivity] Author. dis. on zdobuttya Sciences. Candidate stage. Sciences fiz s. vihov. i Sport: 24.00.02, Univ fizichnogo vihovannya i sport, Kiev, 1987, 40 p.
4. Sinitsa A.V. *Visnik Priкарпатського університету. Seriya: Fizichna culture* [Bulletin Priкарпатський University. Series: Physical culture], Ivano-Frankivsk, 2008, Vol. 8, P. 52–55.
5. Sinitsa A.V. *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni Dragomanov* [Scientific journal of the National Pedagogical University Dragomanov], 2010, Vol. 8, P. 41–43.
6. Sinitsa A.V. *Visnyk Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University], 2012, P. 133–135.
7. Sinitsa A.V. *Psihologichni, pedagogichni ta medico-biologijni aspekty fizichnogo vihovannya* [Psychological, pedagogical and medico-biological aspects of physical education], Odessa, 2012, P. 103–105.
8. Sobol N.M. *Pedagogika i psihologiya formuvannya tvorchoї osobistosti: problemi i poshuky* [Pedagogy and psychology forming a creative personality: Problems and solutions], Singapore-Zaporizhzhya, 2001, С. 176–179.
9. Sushchenko L.P. *Profesiyna pidgotovka maybutnih fahivtsiv fizichnogo vihovannya ta sportu: monografiya* [Professional training of future specialists in physical education and sport: monograph], Zaporizhzhya, 2003, 442 p.
10. Timoshenko O.V. *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni Dragomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University Dragomanov], 2008, Vol. 11, P. 299–305.
11. Haqile E.M. *Neblagopriyatnie psihologijeskiye sostoyaniya sportsmenov ih diagnostika i regulatsiya* [Adverse psychological state of athletes, their diagnosis and regulation], Moskva, Soviet Sport, 2003, 61 p.
12. Muszkieta R. *Jakim jesteś nauczycielem?*, Problemy Oświaty i Wychowania, 1998, vol. 3, S. 8–9.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 796: 015: 377.1-057.87
ББК 75.7+74.56я73

Богдан Мицкан, Роман Римик,
Любомир Маланюк

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

У статті визначено професійно важливі фізичні якості й психофізіологічні властивості; обґрунтовано і сформовано зміст професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів; визначено засоби й форми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та їхню ефективність у процесі оволодіння професією радіотехнічного профілю.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні якості, психофізіологічні властивості.

В статье определены профессионально важные физические качества и психофизиологические свойства; обосновано и сформировано содержание профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профессионально-технических учебных заведений; определены средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки учащихся и их эффективность в процессе овладения профессией радиотехнического профиля.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физические качества, психофизиологические свойства.

In the articles determination of professionally significant physical and psychic qualities and functional possibilities; explanation and formation of the content of professionally applied preparation of vocational school students; definition of the means and the forms of professionally applied physical training of the students, their efficiency in the process of mastering the profession of a specialist in radiotechnology.

Key words: professionally applied preparation, vocational school students, professionally significant physical qualities, psychic qualities and functional possibilities.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На вагоме значення фізичного виховання і його складової – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) як бази для успішного оволодіння трудовими процесами вказує низка дослідників [5].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навиків, оптимізують психофізичну підготовку учнів, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [6, 9].

Проблеми ППФП учнів і студентів навчальних закладів різного профілю вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники. Так, у роботах Ю.Н. Позднякова [2], Г.П. Грибана [10] висвітлено проблеми ППФП фахівців агропромислового комплексу. Наукові основи ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів розробляли П.П. Демченко [3], А.В. Деманов [4] та інші.

Водночас досі залишалась невивченою ППФП студентів, що освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею, у тому числі учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена з одного боку важливістю ППФП як складової формування фахівця та ефективної реалізації його професійного потенціалу у практичній діяльності, а з іншого – відсутністю досліджень із проблем ППФП учнів, що освоюють професії радіотехнічного профілю.

Мета дослідження – визначення й обґрунтування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки учнів вищого радіотехнічного професійного училища.

Методи та організація дослідження. З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

В обстеженнях взяли участь 224 учні другого, третього та четвертого років навчання ВПУ СОТ м. Івано-Франківська, Коледжу електронних приладів Івано-Франківського національного університету нафти і газу. Усі учасники віком від 16 до 19 років навчаються за спеціальностями радіотехнічного профілю.

Безпосередньо до педагогічного експерименту були залучені 50 учні віком 17 років, з яких 30 юнаків склали експериментальну (ЕГ) й 20 – контрольну групи (КГ).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження дало змогу виявити морфофункціональні особливості учнів професійно-технічного училища за профілем радіотехніка. У переважній більшості маса тіла є адекватною його довжині. У 61,2% обстежених виявлено низькі функціональні резерви системи дихання, у більшій частині – недостатній рівень розвитку м'язової сили. Показники діяльності серцево-судинної системи у переважній більшості учнів (70%) знаходяться у межах фізіологічної норми. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила низький функціональний потенціал у 72,3% учнів.

Більшість обстежених (76,6%) мають низький та нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я, і лише у 23,4% він є середній та вищий за середній, що свідчить про малий резерв здоров'я у переважній більшості обстежених учнів.

Дві третини (66,4%) обстежених виявили середній показник фізичної працездатності, 27,6% показали нижчий за середній результат, і лише 6,0% мали її добрий рівень. Жоден учень не отримав низьку оцінку за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ), але й відмінної оцінки за цим індексом не одержав ніхто.

Значне число (41,4%) обстежених мали середній рівень фізичної підготовленості, 29,3% – нижчий від середнього, 22,4% – вищий від середнього. Відсоток учнів із високим рівнем фізичної підготовленості становив 5,2%, з низьким – 1,7%.

Результати дослідження розвитку професійно важливих фізичних якостей та психофізіологічних властивостей показали, що більшість обстежених учнів досягли середнього рівня усіх показників, окрім тесту на статичну силову витривалість м'язів спини і тесту з визначення зорової довільної пам'яті.

Анкетування виявило, що у більшості опитаних не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, для них характерна низька фізична активність.

Учні бажають, щоб під час планування фізичного виховання враховували їхні інтереси і мотиви, урізноманітнювали форми і методи роботи, використовували різноманітні та нетрадиційні засоби фізичного виховання.

Найважче опитувані переносять монотонність роботи та емоційне напруження, що спричиняє загальну втому, й зменшення функціональних можливостей зорового аналізатора.

Більша частина учнів не володіє достатньою інформацією про вимоги майбутньої професійної діяльності що до фізичних та психічних якостей. Вони не мають знань та практичних навиків щодо цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для підвищення професійної працездатності [14].

Експериментальна програма включала засоби, форми та педагогічні умови реалізації авторського бачення ППФП як складової системи фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. Від чинних програм із фізичного виховання вона відрізнялась специфічними засобами та методами розвитку професійно важливих якостей фахівців радіотехнічного профілю.

Для досягнення позитивного ефекту у процесі ППФП учнів ЕГ ми використовували:

а) чотири групи фізичних вправ (фізичні вправи загального впливу; фізичні вправи, спрямовані на спеціально-професійну фізичну підготовку; фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей важливих для діяльності радіотехніка; фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань, нейтралізації впливу шкідливих чинників радіотехнічного виробництва) [13].

На різних етапах підготовки співвідношення цих вправ змінювали. Для учнів першого курсу воно було таким: 30–35% засобів на професійно-прикладну фізичну підготовку, 65–70% – на загальну фізичну підготовку. На другому курсі засоби ППФП склали 40–45%. На третьому році навчання вони становили 50–55% від усього обсягу засобів, що використовувалися у процесі реалізації авторської програми.

За характером змісту навчальні зняття були комплексними. Окремі заняття були цілком присвячені ППФП, тому їх ми умовно назвали спеціалізованими. Наприкінці основної частини кожного уроку фізичної культури проводили колове тренування з використанням засобів ППФП для груп радіотехнічних професій.

Вагоме місце в експериментальній програмі посідала теоретична підготовка, яка сприяла посиленню мотивації учнів, формувала у них позитивне ставлення до занять та самовдосконалення в позаурочний час.

Ефективність розробленої програми перевіряли шляхом порівняння показників фізичного стану та професійно важливих якостей учнів ЕГ та КГ до і після реалізації експериментальної програми.

За період педагогічного експерименту не відбулося вірогідних змін фізичного розвитку. Виняток становили показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) та життєвого індексу (ЖІ), які збільшилися в ЕГ відповідно на 11,89% та 9,86% ($P < 0,05$).

Статистично достовірними виявилися показники індексу Руф'є та ЧСС учнів ЕГ ($P < 0,05$). Показник індексу Руф'є цієї групи збільшився на 4,48 ум.од., приріст результату становить 58,6%.

За час педагогічного експерименту індекс Руф'є зріс на 58,6% ($P < 0,05$), поліпшився рівень фізичного здоров'я на 64,0% ($P < 0,05$). При цьому кількість обстежених учнів, які мали низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, зменшилася на 30,0%. На 36,7% збільшилася кількість учнів із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я. На кінець педагогічного експерименту фізична працездатність учнів зросла на 23,9% ($P < 0,05$). При цьому не виявлено учнів із низьким та нижчим за середній рівнями фізичної працездатності.

Під впливом експериментальної програми відбулися також позитивні зміни фізичної підготовленості учнів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів після педагогічного експерименту

Назва тесту	Контрольна група (n=20)		Експериментальна група (n=30)	
	$M_x \pm m_x$	P	$M_x \pm m_x$	P
Підтягування (рази)	7,67±0,510	>0,05	12,60±0,790	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	208,50±2,846	<0,05	241,50±2,606	<0,05
Нахил тулуба вперед (см)	5,04±0,746	>0,05	14,33±1,070	<0,05
Біг 100 м (с)	14,98±0,108	>0,05	13,47±0,139	<0,05
Біг 3000 м (хв)	13,61±0,152	>0,05	13,07±0,150	<0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,35±0,096	>0,05	9,75±0,102	<0,05

Наприкінці формувального експерименту не виявилось учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості, до початку експерименту таких учнів було 10,0%. На 47,7% зменшилася кількість учнів з нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості та на 3,4% – із середнім рівнем. Водночас зросла кількість учнів із вищим за середній рівнем фізичної підготовленості (на 33,4%), а 26,7% учнів виявили високий рівень фізичної підготовленості.

Кількісний аналіз змін показника тесту Копилова на кінець педагогічного експерименту показав, що результат зріс на 18,9% ($P < 0,05$).

Впродовж формувального експерименту учні покращили показники у стрибку в довжину з місця на 15,4%. У тесті “Човниковий біг” результат збільшився на 11,7% ($P < 0,05$). Середній результат учнів у тесті “Кидок баскетбольного м'яча у кошик протягом однієї хвилини” збільшився на 57,8% ($P < 0,05$). Силова витривалість м'язів черевного пресу на кінець педагогічного експерименту зросла на 78,3% ($P < 0,05$). Аналогічні зміни відбулися у показника сили м'язів спини.

Кількісний аналіз швидкості переробки зорової інформації учнів виявив вірогідне збільшення показників на 45,5%.

Щодо показників в тесті “Переплутані лінії” то приріст склав 30,4% ($P < 0,05$).

Подібна тенденція спостерігалася у тесті “Червоно-чорні таблиці” та показниках рухливості нервових процесів. Показники точності м'язових зусиль за період експерименту зросли на 23,47 кг ($P < 0,05$), показники оперативної пам'яті збільшилися на 15,7% ($P < 0,05$) і довільної на 85,8% ($P < 0,05$).

Висновок

Ефективність авторської програми ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів, які навчаються за профілем радіотехніка, підтверджена в експерименті, про що свідчать його результати (показник ЖЄЛ збільшився на 11,89%, ЖІ – на 9,86%; показник індексу Руф'є зріс на 58,6%; рівень соматичного здоров'я підвищився на 64,0%; фізична працездатність зросла на 23,9%; зросла кількість учнів з вищим за середній рівнем фізичної підготовленості (на 33,4%), 26,7% учнів виявили високий рівень; на 47,7% зменшилася кількість учнів із нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості, на 3,4% – із середнім рівнем; не було виявлено учнів із низьким рівнем розвитку фізичних якостей; вірогідно зросли результати тестування професійно значущих якостей учнів, а саме: координація рухів за тестом Копилова і стрибком у довжину з місця уперед і назад; спритність за тестом “човниковий біг із веденням баскетбольного м'яча”; точність рухів за результатами кидків баскетбольного м'яча у кошик протягом 1 хвилини; силова витривалість м'язів черевного пресу та спини; швидкість переробки зорової інформації; концентрація та стійкість уваги, розподіл та переключення уваги; рухливість нервових процесів; точність м'язових зусиль; оперативна та довільна пам'ять.

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 1997. – № 4. – С. 44–46.
2. Грибан Г. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов в учебном процессе по физическому воспитанию / Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе : тез. докл. междунар. науч.-метод. конф. – Мн., 1994. – С. 8–10.
3. Деманов А. В. Разработка и применение учебных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке для учащихся СПТУ строительного профиля : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / А. В. Деманов. – М., 1991. – 22 с.
4. Демченко П. П. Особенности построения занятий в ПТУ с использованием многокомплексного оборудования : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / П. П. Демченко. – М., 1989. – 22 с.
5. Ежков В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / В. С. Ежков. – М., 2003. – 23 с.
6. Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис. на соискание ауч. степени д-ра пед. наук / В. А. Кабачков. – М., 1996. – 63 с.
7. Каравашкина О. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / О. В. Каравашкина. – М., 2000. – 23 с.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
10. Поздняков Ю. Н. Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс студентов сельскохозяйственных вузов / Ю. Н. Поздняков // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 8. – С. 16–17.
11. Раевский Р. Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века / Р. Т. Раевский // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ : Междунар. науч. конгр. – Мн., 1999. – Ч. II. – С. 20–24.
12. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
13. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ I–II рівня акредитації / Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Партан Р. М. // Молода спортивна наука України – Львів, 2013. – Вип. 17. – Т. 2. – С. 187–190.

14. Римик Р. В. Профілактична спрямованість професійної діяльності фахівців сестринської справи / С. В. Міронов, Л. М. Міронова, Р. В. Римик / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2013. – Вип. 17. – С. 236–241.

References:

1. Aranasenko G.L. Valeologija [Valeology], 1997, vol. 4, P. 44–46.
2. Griban G.P. *Problemi professional, no-prikladnoy fizijeskoj podgotovky studentov v vuze* [Problems of professional-applied physical preparation of students in high school], Proc. rep. Intern. scientific-method. Conf, Minsk, 1994, P. 8–10.
3. Demanov A.V. *Razrabotka i primenenije ujebnih normativov po profesionalno-prikladnoy fizijeskoj podgotovke dla učajehsa v SPTY* [Development and application of training standards for professional-applied physical preparation of students for vocational school building profile], Author. Dis. cand. ped. Sciences, Moskva, 1991, 22 p.
4. Demchenko P.P. *Osobennosty postroenija zanatij v PTU z ispolzovaniya mnogopolzovatel'skogo oborudovanija* [Features of construction activities in vocational using mnogokompleksnogo equipment], Author. dis. kand. ped. Sciences, Moskva, 1989, 22 p.
5. Ezhkov V.S. *Professionalno-prikladna fizijeskaya podgotovka studentov mashinostroyitel'nyh specialnostey* [Professional applied physical preparation of students of engineering specialties], Author. Dis. kand. ped. Sciences, Moskva, 2003, 23 p.
6. Kabachkov V.A. *Osnovy fizijeskogo vospitanija s profesionalnoy napravlenistju v ujebnih zavedenijah* [Fundamentals of physical education with professional orientation in educational institutions of vocational education], Author. Dis. Etc.-ra ped. Sciences, Moskva, 1996, 63 p.
7. Karavashkina O.V. *Professionalno-prikladna fizijna pidgotovka studentov u vuzah strojitel'nogo profilya* [Professional applied physical preparation of students in higher education building profile], Author. Dis. Cand. ped. Sciences, Moskva, 2000, 23 p.
8. Krutsevich T.Y. *Metodi issledovanaja individualnogo zdorovja detej i podrostkov u procese fizijeskogo vospitanija* [Methods of investigation of individual health of children and adolescents in physical education], Kiev, 1999, 230 p.
9. Krutsevich T.Y. *Teoriya i metodika fizijnogo viovanniya hkolariv* [Theory and methods of physical education], T. 2, Kiev, Olympic Literature, 2003, 392 p.
10. Mytskan B.M. *Pedagogika, psihologiya ta mediko - biologichni problemi fizichnogo viovanniya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical - biological problems of physical education and sport], 2013, vol. 11, P. 62–66.
11. Pozdnyakov Y.N. *Teoriya i praktika fizijnogo viovanniya* [Theory and Practice of Physical Culture], 1988, vol. 8, P. 16–17.
12. Raevskii R.T. *Problemy fizycheskoj podhotovlenosti sovremennoho jeloveka i puty ee reshetija na poroge XXI veka* [Physical culture, sports, tourism – in the new conditions of development of the CIS countries], Minsk, 1999, T. II, P. 20–24.
13. Sergienko L.P. *Testuvannya ruhovih zdibnostey shkolyariv* [Testing motor abilities of students], Kiev, Olimpiyska literatura, 2001, 440 p.
14. Rimik R.V. *Moloda sportivna nauka Ukrainy* [Young sports science Ukraine], Lviv, 2013. Vol. 17, T. 2, P. 187, 190.
15. Rimik R.V. *Visnyk Prikarpat'skogo universitetu. Seriya: Fizichna cultura* [Bulletin Prikarpatsky University. Series: Physical culture], Ivano-Frankivsk, 2013, Vol.17, P. 236–241.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

УДК 796.01/02+159.942/943+614.8
ББК 75.0/75.578

Андрій Синиця

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХОДІВ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ЧАСТОТИ ТРАВМ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У СТУДЕНТІВ

У статті наведено результати аналізу ефективності заходів щодо зменшення частоти травм під час занять футболом у студентів. Аргументовано, що незважаючи на спортивні тренування і відповідне навчання, ризик виникнення спортивних травм під час занять футболом залишається високим.

Запропоновано комплекс заходів для зменшення кількості травм під час занять футболом, що включав виконання студентами в якості домашніх завдань, вправ на розвиток сили і на розтягнення та включення до спеціальної частини розминки дихальних вправ.

Впроваджений комплекс заходів забезпечив достовірне покращення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у студентів дослідної групи, у порівнянні із такими у контрольній групі. Внормування парасимпатичних впливів у студентів дослідної групи після експерименту спостерігалось у більше, ніж двох третин осіб, збільшення кількості яких відбулося за рахунок зменшення тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Перспективним у подальшому є дослідження впливу неспецифічних чинників на частоту виникнення травм під час занять футболом у студентів.

Ключові слова: студенти, футбол, травми, профілактика.

В статті приведені результати аналізу ефективності заходів щодо зменшення частоти травм во время занять студентами футболом. Аргументировано, что несмотря на спортивные тренировки и соответствующее обучение, риск возникновения спортивных травм во время занятий футболом остается высоким.

Предложен комплекс мер по уменьшению количества травм во время занятий футболом, включавший выполнение студентами в качестве домашних заданий упражнений на развитие силы, упражнений на растяжение, а также разминки и дыхательных упражнений в специальной части.

Внедренный комплекс мероприятий обеспечил достоверное улучшение уровня развития скоростно-силовых качеств у студентов опытной группы, по сравнению с таковыми в контрольной группе. Нормализация парасимпатических влияний у студентов опытной группы после эксперимента наблюдалась в более двух третей лиц, увеличение количества которых произошло за счет уменьшения тонууса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Перспективным в дальнейшем является исследование влияния неспецифических факторов на частоту возникновения травм во время занятий студентами футболом.

Ключевые слова: студенты, футбол, травмы, профилактика.

The results of analysis of the effectiveness of measures to reduce the incidence of injury during training students in football. Argued that despite the sports training and appropriate training, the risk of sports injuries during playing football remains high.

Was proposed a set of measures to reduce the number of injuries during playing football, which included a performance of the students as homework exercises to develop strength, stretching exercises and the inclusion of a special part of a workout breathing exercises.

The embedded set of measures provided significant improvement in the level of speed-strength qualities of the students of the experimental group, compared with those in the control group. Normalization parasymphathetic influences the students of the experimental group after the experiment was observed in more than two-thirds of of persons, increasing the amount of which was due to the decrease in the tone of the sympathetic division of the autonomic nervous system.

A perspective in the future is to study the influence of non-specific factors on the incidence of injuries during training students in football.

Keywords: students, football, injury prevention.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Для кожного виду спорту характерні певні специфічні травми. Футбол, на думку багатьох дослідни-

ків, є одним з найбільш травмонебезпечних видів спорту. За оцінками фахівців, у Європі 50–60% всіх спортивних травм, а також 3,5–10% всіх травм опорно-рухового апарату, які вимагають клінічного лікування, пов'язані з футболом, з них більше 70% припадає на пошкодження нижніх кінцівок [1, 5].

Упродовж занять футболом студенти витрачають багато часу на навчання з метою зміцнення організму, підвищення рівня підготовленості, і з метою підготувати себе фізично до змагальної діяльності. Незважаючи на спортивні тренування і відповідне навчання, ризик виникнення спортивних травм у футболі залишається високим. У зв'язку з рівнем тренувальної діяльності, спортивні травми є поширеною причиною втрати працездатності, погіршенням фізичного та функціонального стану і є істотною проблемою для суспільної охорони здоров'я в промислово розвинених країнах [6].

У спеціальній літературі систематично дискутується питання про раціональне застосування у боротьбі зі спортивним травматизмом різних комплексів засобів та методів профілактики, їх ефективності, термінів призначення, тривалості використання. Відновлювальні комплекси, що враховують характер пошкодження, рівень функціональних можливостей та інші фактори, в тому числі ступінь порушення рухових функцій, розробляються постійно [7].

Вагомого значення у фізичній культурі нині набуває пошук нових шляхів позитивного впливу на покращення фізичного розвитку студентів та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я. Незважаючи на те, що в науковій літературі є чимало досліджень, присвячених проблемі збереження здоров'я студентів у процесі занять футболом, питання застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках футболу висвітлено фрагментарно та недостатньо. Саме цим зумовлена актуальність проблеми, що розглядається.

При заняттях футболом робота щодо профілактики та зниження травм повинна здійснюватися плановірно і комплексно, з використанням широкого спектру найрізноманітніших вправ і засобів [2].

Визначення та врахування специфічних факторів ризику вважають основним моментом в розробці конкретних заходів профілактики травматизму [4].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток вегетативних функцій організму спортсмена, його фізичних якостей і на оволодіння руховими навичками, які є передумовою для вдосконалення в обраному виді спорту. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки вважають вправи, що включають весь арсенал техніко-тактичних засобів і розроблені на їх основі спеціально-підготовчі вправи [8].

У навчально-тренувальному процесі рекомендують домагатися гармонійного розвитку функцій і тканин опорно-рухового апарату, уникаючи надмірного постійного навантаження на окремі його ланки [6].

Практика спорту давно довела, що рання вузька спеціалізація, форсована підготовка призводять до захворювань і травм найбільш навантажених відділів опорно-рухового апарату [3].

Постійне вдосконалення спортивного інвентарю та обладнання сприяло не тільки покращенню спортивних результатів, але і вплинуло на характер, частоту та локалізацію травм. Введення в спорт нових технічних засобів іноді призводить до виникнення нових, неспецифічних для того чи іншого виду спорту травм [2].

Дослідники зазначають, що профілактика спортивних травм повинна включати не тільки традиційні засоби, але й сучасні технології цілеспрямованого впливу на окремі системи. Серед таких нетрадиційних засобів називають вправи адаптивно-зміцнюючого характеру, що дозволяють зміцнювати м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок, тим

самим, розширюючи можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості студентів під час занять футболом і зниження спортивного травматизму. Безумовно, вони повинні застосовуватися в поєднанні з традиційними фізичними і техніко-тактичними вправами і використовуватися як додаткові фактори, що сприяють розширенню функціональних резервів опорно-рухового апарату [4, 6, 8].

До основних специфічних факторів ризику спортивного травматизму відносять невідповідність спортивної техніки та можливостей спортсмена; недоліки ранньої спеціальної фізичної підготовки; невміння правильно виконувати самострахування; невідповідність екіпірування спортсмена до умов тренувань і змагань; виготовлення та наявність спортивного інвентарю без урахування правил техніки безпеки; недосконалість правил змагань і необ'єктивне суддівство; непідготовленість місць проведення тренувань і змагань; особливості психоемоційних проявів спортсменів; порушення дисципліни; недотримання правил самоконтролю [5].

Доповнюючи анатомічні, екологічні та інші фізичні фактори, психологічні передумови були широко документовані в якості вагомого внеску до ризику виникнення спортивних травм [1].

Мета дослідження – розробити та проаналізувати ефективність заходів щодо зменшення частоти травм під час занять футболом у студентів.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося у три етапи. Під час першого етапу було проведено вивчення та аналіз літературних джерел, здійснено підбір контингенту студентів для включення в дослідження. Під час другого етапу було проведено педагогічний експеримент, який проводився для визначення вихідного функціонального стану та фізичної підготовленості студентів, встановлення рівня розвитку швидкісних та силових якостей, аналізу травматичних ситуацій та травм, отриманих під час занять футболом. У ньому взяли участь дві групи досліджуваних: контрольну групу (КГ), склали 26 студентів першого курсу факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, середній вік обстежених – $17,4 \pm 0,3$ років. До дослідної групи (ДГ), увійшли 27 студентів першого курсу факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, середній вік – $17,6 \pm 0,4$ років. Упродовж даного етапу було впроваджено заходи профілактики спортивного травматизму у студентів, що займаються футболом, які увійшли до ДГ. Заходи щодо профілактики травм включали виконання домашніх завдань, до яких увійшли вправи на загальну силову підготовку та вправи на розтягнення. Також у всіх навчальних заняттях до спеціальної частини розминки були включені дихальні вправи. Студенти контрольної групи навчалися та тренувалися у звичному режимі.

Оцінку силових та швидкісних здібностей студентів здійснювали на основі проведення тестів із згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, стрибка у довжину з місця та бігу на 100 м. Під час проведення даних тестів опиралися на нормативи з фізичної підготовленості, рекомендовані МОНМС України.

Для комплексної оцінки швидкісно-силових якостей студентів проводили тест K_{30} . Під час виконання тесту студентам пропонувалося за командою пробігти з високого старту з максимально можливою швидкістю дистанцію 30 м і здійснити, не зупиняючись, стрибок у довжину з приземлення у стрибкову яму. Результат тесту розраховували за формулою: $K_{30} = S \times t$, де S – результат стрибка у довжину (см), t – час у секундах виконання всього тесту, враховуючи стрибок.

Оцінку тесту проводили за такими нормативами: більше 151 – “відмінно”, 101–150 – “дуже добре”, 51–100 – “добре”, 1–50 – “задовільно”, 0, чи негативний результат –

незадовільно. Показник K_{30} немає математичного змісту і застосовувався нами виключно з контрольно-діагностичною метою.

Із метою кількісної оцінки взаємозв'язку між симпатичною і парасимпатичною ланками вегетативної нервової системи обчислювали індекс Кердо (ІК): $ІК = 1 - \frac{ДАТ}{ЧСС}$, де ДАТ – діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст., ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв, уд/хв.

Під час третього етапу дослідження був проведений констатуючий педагогічний експеримент другого порядку із порівнянням отриманих результатів у студентів контрольної і дослідної груп, здійснено аналіз і узагальнення отриманих показників.

Результати дослідження. Під час третього етапу педагогічного експерименту було проведено повторне тестування студентів КГ і ДГ для встановлення впливу запропонованих заходів на стан фізичної підготовленості, вегетативного забезпечення діяльності внутрішніх органів (в тому числі і кістково-м'язової системи).

Результати тестування фізичної підготовленості наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості студентів							
Тест	Група	Бали					
		5	4	3	2	1	
Юнаки, % (абс.)							
Біг, 100 м, с	До	КГ	10,0 (2)	30,0 (6)	45,0 (9)	15,0 (3)	-
		ДГ	15,0 (3)	25,0 (5)	50,0 (10)	10,0 (2)	-
	Після	КГ	15,0 (3)	30,0 (6)	20,0 (10)	5,0 (1)	-
		ДГ	25,0 (5)	40,0 (8)	35,0 (7)	0	-
Стрибок у довжину з місця, см	До	КГ	10,0 (2)	35,0 (7)	50,0 (10)	5,0 (1)	-
		ДГ	10,0 (2)	30,0 (6)	55,0 (11)	10,0 (2)	-
	Після	КГ	10,0 (2)	20,0 (10)	40,0 (8)	-	-
		ДГ	20,0 (4)	60,0 (12)* •	20,0 (4)* •	-	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	До	КГ	15,0 (3)	35,0 (7)	40,0 (8)	10,0 (2)	-
		ДГ	20,0 (4)	35,0 (7)	30,0 (6)	15,0 (3)	-
	Після	КГ	20,0 (4)	45,0 (9)	30,0 (6)	5,0 (1)	-
		ДГ	30,0 (6)	50,0 (10) *	20,0 (4) *	-	-

Результати повторного тестування розвитку швидкісних та силових якостей показали, що кількість студентів-юнаків ДГ, показник швидкості в бігу на 100 м яких у попередньому тестуванні було оцінено у 5 балів збільшилася з 15% до 25%, у 4 бали – з 25,0% до 40,0%. І хоча достовірної різниці між такими показниками на початку тестування і між показниками у КГ не було, проте у ДГ, на відміну від КГ, не було студентів із оцінкою рівня швидкісних якостей у 2 бали.

Тестування рівня розвитку силових якостей показало, що в обох групах були відсутні студенти-юнаки із оцінкою у 2 бали, проте у ДГ зменшення студентів із оцінкою у 3 бали, та відповідно, збільшення кількості студентів із оцінкою в 4 бали достовірно відрізнялося від таких показників на початку тестування та від таких показників у КГ ($p < 0,05$). Аналогічні зміни у студентів ДГ були зареєстровані і в тестах згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі як серед юнаків, так і серед дівчат.

Результати повторного проведення комплексного тесту на визначення швидкісно-силових характеристик у студентів наведено у табл. 2.

Таблиця 2

		Група	Бали				
			5	4	3	2	1
Юнаки, % (абс.)	До	КГ	-	15,0 (3)	65,0 (13)	20,0 (4)	-
		ДГ	-	20,0 (4)	60,0 (12)	20,0 (4)	-
	Після	КГ	5,0 (1)	20,0 (4)	65,0 (13)	10,0 (2)	-
		ДГ	30,0 (6) * •	40,0 (8) * •	30,0 (6) * •	-	-

Примітки: * – достовірність різниці показників до та після експерименту: * – $p < 0,05$.

1. • – достовірність різниці показників між КГ і ДГ: • – $p < 0,05$.

Результати проведення тесту K_{30} показали, що серед юнаків ДГ третина показали результат, який оцінювався найвищим балом, що достовірно ($p < 0,05$) відрізнялося від таких показників на початку експерименту та від таких показників у КГ, та, відповідно, відбулося достовірне ($p < 0,05$) зменшення кількості юнаків, яких на початку експерименту було оцінено у 3 бали. Кількість юнаків із доброю оцінкою (4 бали) також достовірно ($p < 0,05$) відрізнялася від такою на початку експерименту та від такої у КГ.

Результати повторної кількісної оцінки взаємозв'язку між симпатичною і парасимпатичною ланками вегетативної нервової системи в обстежених студентів наведені в табл. 3.

Таблиця 3

		Група	Індекс Кердо		
			“+” Симпатикотонія	“,” Ваготонія	“0” Рівновага
Юнаки, % (абс.)	До	КГ	55,0 (11)	30,0 (6)	15,0 (3)
		ДГ	50,0 (10)	30,0 (6)	20,0 (4)
	Після	КГ	45,0 (9)	25,0 (5)	30,0 (6)
		ДГ	15,0 (3) * •	20,0 (4)	65,0 (13) * •

Примітки: * – достовірність різниці показників до та після експерименту: * – $p < 0,05$;

• – достовірність різниці показників між КГ і ДГ: • – $p < 0,05$.

Визначення рівня вегетативного забезпечення за величиною ІК показало, що серед юнаків ДГ відбулося достовірно ($p < 0,05$) збільшення кількості осіб із рівновагою тонуусу відділів вегетативної нервової системи, яка становила більше двох третин усіх студентів (65,0%) у порівнянні із такими показниками на початку тестування. Отримані величини також достовірно відрізнялися від таких у студентів КГ ($p < 0,05$). Збільшення кількості студентів із нормальним тонуусом відділів вегетативної нервової системи відбулося за рахунок зменшення їх числа із симпатикотонією ($p < 0,05$).

Таблиця 4

Порівняльна оцінка отриманих видів травм під час занять футболом студентами різних груп, %

Види травм	ДГ	КГ
Садна	20,2*	36,4
Забобі	2,6*	5,9
Рани	6,3*	12,1
Ушкодження суглобів	3,8*	7,7
Розтягнення	3,2	1,9
Струси	0,3	0,1

Примітка: * – достовірність різниці показників у студентів ДГ і КГ: * – $p < 0,05$.

Як видно з представлених у табл. 4 показників, у студентів ДГ кількість травм була достовірно меншою, за таку у представників КГ. Так, кількість саден була меншою у 1,8 разів ($p < 0,05$), кількість забоїв – меншою у 2,2 рази ($p < 0,05$), кількість ран – меншою у 1,92 разів ($p < 0,05$), кількість ушкоджень суглобів – у 2,02 разів ($p < 0,05$). І хоча достовірної різниці у кількості розтягнень та струсів не було виявлено, зберігалася тенденція до їх зменшення у представників ДГ.

Висновок

Переважаючи кількість студентів із низьким (задовільним) рівнем розвитку швидкісно-силових показників, з одного боку, можна пояснити зміною умов проживання та навчання, що пов'язано із особливостями навчання у вищому навчальному закладі, та, з іншого боку, посередній рівень розвитку силових і швидкісних якостей є несприятливим у плані можливості виникнення травм під час занять футболом.

Комплекс профілактичних заходів, запропонований для зменшення кількості травм під час занять футболом включав виконання студентами в якості домашніх завдань вправ на розвиток силових здібностей, гнучкості та включення до спеціальної частини розминки дихальних вправ.

Впроваджений комплекс заходів забезпечив достовірне покращення рівня розвитку швидкісно-силових якостей у студентів дослідної групи, у порівнянні із такими у контрольній групі.

Нормалізація парасимпатичних впливів у студентів дослідної групи після експерименту спостерігалася у більше ніж двох третин осіб, збільшення кількості яких відбулося за рахунок зменшення тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Перспективним у подальшому є дослідження впливу неспецифічних чинників на частоту виникнення травм під час занять футболом у студентів.

1. Альетти П. Травмы в футболе: механизм и эпидемиология / П. Альетти, Д. Заччеротти, П. Биасе // Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 229–234.
2. Васильчук А. Г. Научно-методические основы программного обучения физического воспитания (на примере урока с футболом) / А. Г. Васильчук // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2003. – № 2. – С. 21–26.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
5. Синяков А. Ф. Предупреждение травм у студентов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: метод разработки для институтов физ. культуры / А. Ф. Синяков. – М., 2001. – 31 с.
6. Станиш У. Д. Значение гибкости в профилактике травм / У. Д. Станиш, С. Ф. Мак-Викар // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 221–233.
7. Чандлер Т. Д. Укрепление мышц как фактор профилактики травм / Т. Д. Чандлер, У. Б. Киблер // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 213–220.
8. Williams J. M. Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (eds.) / J. M. Williams, M. B. Andersen // Handbook of Sport Psychology. – Wiley, New York. – 2007. – 3rd Edn. – P. 379–403.

References:

1. Aletti P. *Travmi v futbole: mehanizmy i epidemiologija* [Sport injury. Clinical practice prevention and treatment], Kiev, Olympic Literature, 2003, P. 229–234.
2. Vasilchuk A.G. *Teoriya i metodika fizichnogo viovannya i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2003, vol. 2, P. 21–26.

3. Zatsiorsky V.M. *Fiziceskiye kajestva sportsmena: osnovi teorii ta metodiky vospitaniya* [The physical quality of the athlete: theory and methods of education], Moskva, Soviet Sport, 2009, 200 p.
4. Seluyanov V.N. *Fizijna pidgotovka futbolistiv* [Physical pidgotovka players], Moskva, TVT Division, 2006, 192 p.
5. Sinyakou A.F. *Preduprezdenie travm u studentov na ujubno trenirovojnih zanatiyah I sorevnovaniyah* [Injury prevention among students at training sessions and competitions: the development of a method], Moscow, 2001. 31 p.
6. Stanishev U.D. *Sportivnie travmy. Osnovnie principy profilactiky I leceniya* [Sports injuries. The basic principles of prevention and treatment], Kiev, Olympic Literature, 2002, P. 221–233.
7. Chandler T.D. *Sportivnie travmy. Osnovnie principy profilactiky I leceniya* [Sports injuries. The basic principles of prevention and treatment], Kiev, Olympic Literature, 2002, P. 213–220.
8. Williams J.M. Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (eds.). J.M. Williams, M.B. Andersen, *Handbook of Sport Psychology*, Wiley, New York, 2007, 3rd Edn, P. 379–403.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 794.011.3.613.8
ББК 75.1

Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська,
Богдан Лісовський, Войцех Чорний

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

На прикладі вуличних видів спорту теоретично обґрунтовано та виявлено мотиви до занять новими видами спортивної діяльності серед молоді. Систематизовано та теоретично обґрунтовано різновиди вуличних видів спорту, які набули поширення в Україні і є найбільш доступними, а також презентовано результати дослідження стосовно мотивації молоді до занять вуличними видами спорту, їх переваги. Встановлено, що до відомих і доступних вуличних видів спорту респонденти віднесли: стріт вокаут, ВМХ, скейтбординг. Мотивом до занять ними молодь вважає самореалізацію особистості та екстремальність, оскільки після викиду гормонів страху, організм дає порцію гормонів, які викликають ейфорію

Ключові слова: молодь, вуличні види спорту, паркур, воркаут, ВМХ, скейтбординг, катання на роликах, мотивація.

На примере уличных видов спорта теоретически обоснованы и выявлены мотивы к занятиям новыми видами спортивной деятельности среди молодежи. Систематизированы и теоретически обоснованы разновидности уличных видов спорта, которые получили распространение в Украине и являются наиболее доступными, а также представлены результаты исследования по мотивации молодежи к занятиям уличными видами спорта, их преимущества. Установлено, что в известных и доступных уличных видов спорта респонденты отнесли: стрит вокаут, ВМХ, скейтбординг. Мотивом к занятиям ими молодежь считает самореализацию личности и экстремальность, поскольку после выброса гормонов страха, организм дает порцию гормонов, которые вызывают эйфорию

Ключевые слова: молодежь, уличные виды спорта, паркур, воркаут, ВМХ, скейтбординг, катание на роликах, мотивация.

On the example of street sports it was theoretically proved and identified motives for joining the new kinds of sports activity among youth. Kinds of street sports were systematized and theoretically proved, that are wide spread in Ukraine and they are the most accessible, as well the results of the research towards motivation of youth to street sports and its advantages were presented. It was identified that the most popular and moderate kinds of sports were: street workout, BMX, skateboarding. The motive for joining into them young people consider self realization of personality and extremality, because after the release of fear hormones, our organism gives us the portion of hormones that produce euphoria.

Key words: youth, street sports, parkour, workout, BMX, skateboarding, skating, motivation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Систематичні заняття фізичними і спортивними вправами, сприйняття спортивно-етичних норм не тільки позитивно впливають на психосоматичний стан організму людини, а й сприяють збільшенню опірності організму шкідливим фізичним і соціальним впливам навколишнього середовища. На сьогодні, у нашій країні оздоровчий потенціал фізичної культури, особливо у сфері формування позитивних морально-вольових якостей підлітків та молоді, за роки реформ явно недооцінювався з боку як владних структур, так і громадськості в цілому [4].

Відсутність належної державної підтримки розвитку галузі фізичної культури і спорту за останні двадцять років призвело до того, що порятунок потопаючих став справою рук самих потопаючих [1].

На сьогоднішній день, молодь – це соціальний шар людей з найбільшим потенціалом. Здібності молодих людей проявляються в різних сферах людської діяльності – наука, мистецтво, громадська та політична діяльність, спорт тощо.

Однак, існує чимало проблем, часом нерозв'язних, які стоять на шляху між амбітною молоддю людиною і її життєвими пріоритетами. Найчастіше, тренери готові працювати із талановитими дітьми молодшого шкільного віку, а молодь, у віці від 15 до 22 років є позбавлена будь яких перспектив у спорті.

Для тих, хто не встиг зреалізувати себе в традиційному спорті, існують значні можливості в нетрадиційних, або вуличних видах спорту [4].

Серед позитивних якостей вуличного спорту слід відзначити доступність, відсутність великих фінансових вкладень, а також можливості для вдосконалення не тільки фізичних сил організму, а й морально-етичних і духовно-вольових якостей. Значно поліпшується естетика і гармонія фізичного, емоційно-образного, духовного та інтелектуального розвитку людини [1].

Причин, за якими деякі люди, починають пробувати свої сили в екстримі багато. Це і цікавість, і спроба пізнати себе, свої можливості, і позбутися своїх комплексів, і бажання не відстати від інших. Часом – це просто данина моді, бажанням не відстати від інших. Одним вистачає однієї спроби, щоб зрозуміти, що це не для них. Інші ж, спробувавши екстрим, вже не можуть зупинитися і не уявляють життя без нього.

Потреба відчувати регулярно екстремальні відчуття, це те саме що будь-яка із залежностей людини, таких як: вживання наркотиків, алкогольної або ігрова залежність [6, 7].

Серед наукових обґрунтувань визнані дві основні теорії – це теорія адреналінової залежності і теорія саморозвитку.

Суть адреналінової залежності полягає в наступному. При невеликих стресах відбувається мобілізація захисних сил організму. Як не парадоксально звучить, але стрес у невеликих дозах може бути приємний. Після викиду гормонів страху, організм в нагороду дає порцію гормонів, які викликають ейфорію. Залежно від індивідуальних особливостей конкретної людини може розвинутиися адреналінова залежність. Цим і пояснюється потреба відчувати екстрим знову і знову. Викликає побоювання те, що деякі люди, позбавлені можливості відчувати після стресову ейфорію, шукають ризик в реальному житті, іноді самі провокують різні критичні ситуації [1].

На сьогодні, питання дослідження становлення нових видів спортивної діяльності серед молоді і зокрема вуличних видів спорту та популяризація їх в підростаючого покоління залишається відкритим. Окремі аспекти знаходимо у дослідженнях науковців [1, 2, 3].

Мета дослідження – встановити причини виникнення та виявити мотиви молоді до занять нетрадиційними видами спортивної діяльності (на прикладі вуличних видів спорту).

Методи та організація дослідження: У ході дослідження здійснювали: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.

Відповідно до мети і завдань дослідження вивчали становлення нових видів спортивної діяльності, визначали мотиви до занять новими видами спортивної діяльності серед молоді на прикладі вуличних видів спорту (методики за Шмішеком, САН, В. Ряховським, Баса-Дарки). До дослідження було залучено 45 учнів старших класів, віком 15–16 років. Отримані результати дослідження обробляли методами параметричної статистики.

Результати дослідження. В контексті піднятої проблеми, систематизації і теоретичного пояснення вимагають існуючі різновиди вуличного спорту.

Зупинимось на найвідоміших видах вуличного спорту, які набули поширення в Україні і є найбільш доступними.

Паркур – фізична дисципліна, пов'язана з тренуваннями для подолання будь-яких перешкод шляхом пристосування своїх рухів до навколишнього середовища. Паркур є симбіозом гімнастики, легкої атлетики, бойових мистецтв та альпінізму. Молоді хлопці – трейсери вчаться віртуозно долати будь-які перешкоди на території міста (сходи, поручні, огорожі) тільки завдяки власній силі і натренованості. В Україні паркур з'явився в жовтні 2002 р., відтоді почав набувати великої популярності [6].

Воркаут – новий вуличний екстремальний фітнес-напрямок, вуличний бодібілдинг, який ґрунтується на тренуваннях з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя [5]. Для воркаута характерне використання навколишнього середовища в якості снарядів для вправ, і це означає, що даним видом спорту можна займатися де завгодно і коли завгодно. Хоча воркаутери вдосконалюють своє тіло у вуличних умовах, а не в спортзалах, краще, якщо обладнуються спеціальні майданчики для занять з встановленими брусами, перекладиною, шведською стінкою, похилою дошкою і лавкою. Пропагуючи свій вид спорту, воркаутери особливо підкреслюють, що він не має якихось встановлених правил, дає простір для створення нових рухів і, за аналогією з брейкдансом, ґрунтується на уяві й творчості.

BMX (Bicycle Motocross), а якщо перекласти на українську, велосипедний мотокрос) – це вид спорту, популярність якого поступово зростає [5]. Про фрістайл на велосипедах поки ще говорять мало, проте на вулицях багатьох міст вже не є рідкістю велосипедисти, які намагаються самостійно освоїти певні трюки. Насправді для досягнення будь-яких результатів у цьому модному виді спорту потрібно мати спеціальний велосипед. Він досить важкий, хоча має невеликі розміри, більш міцні раму, кермо і вилку. Передній і задній амортизатори відсутні, оскільки вони не дуже потрібні, а тільки заважають у виконанні трюків. Катання на BMX-байках приваблює тим, що в цьому виді спорту можна вдосконалюватися все життя. Свобода для творчості та імпровізації необмежена.

Одним з видовищних та екстремальних видів спорту є скейтбординг. Скейтбординг – це катання на роликовій дошці, скейтборді, з виконанням різних складних фігур і подоланням перешкод [7]. У сучасному скейтбордингу існує кілька видів або стилів катання. Кожному з них відповідають своя техніка і трюки. Найстарішим стилем скейтбордингу, що дав поштовх розвитку інших стилів, є стріт (Street), або вуличне катання. Це досить агресивне катання, що складається з стрибків зі сходів, високих фліпів, подолання численних перешкод.

Катання на роликах звикли вважати, виключно, дитячою забавкою. Але в країнах Європи останнім часом популярність роликових ковзанів помітно зросла серед людей різного віку. Лікарі прийшли до загальної думки, що катання на роликах здатне замі-

нити заняття бігом. Це заняття підходить абсолютно всім – дітям і дорослим, жінкам і чоловікам. Катання на роликах можна віднести до активного виду спорту. Любителі роликів використовують їх не лише класичним чином, але і придумують нові напрямки катання, зокрема: агресив, стрит, фрістайл, парк, верт [5, 7].

Окрім пропаганди здорового способу життя сучасна молодь захоплюється ними, ще й для того, щоб відчути страх, емоції, якийсь у своїй мірі кайф від отриманого адреналіну. Таким чином, це стало поштовхом для занять екстремальними вуличними видами спорту, які зовсім не схожі на захоплення підлітків минулого.

Означений інтерес та захоплення принадами вуличних видів спорту зумовив психологічний портрет сучасної молоді через виявлення її особливостей характеру, темпераменту особистості, вміння товаришувати і спілкуватись, рівень агресивності та тривожності.

За допомогою методики Шмішека [3] ми визначили до яких видів акцентуації особистості відносяться учні.

Отримані результати встановили, що 50% учням притаманний *гіпертимний тип*. Люди цього типу відрізняються жвавістю, балакучістю, вираженістю жестів, міміки, надмірною самостійністю, схильністю до бешкетування інколи недостатнім почуттям дистанції в стосунках з іншими. Люблять компанії ровесників, намагаються ними командувати. Велике прагнення до самостійності може виступати в них джерелом конфліктів. Для них характерні вибухи гніву, дратівливості, особливо, коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі.

Методика САН [3] знайшла широке поширення при оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

За загальною кількістю досліджуваних можна побачити, що сприятливий емоційний фон присутній у 24 учнів, що становить 55%, середній рівень у 20%, низький рівень у 10% респондентів. Отримані результати свідчать про сприятливий стан учнів. Але співвідношення балів говорить про наростання втоми, оскільки активність знижена стосовно самопочуття та настрою.

Протестувавши сучасну молодь за В. Ряховським ми отримали наступні результати: 20 (44,4%) опитаних виявились досить товариські. Охоче знайомляться з новими людьми. Люблять бути в центрі уваги, нікому не відмовляють у проханнях. Варто зазначити, що таким людям не вистачає посидючості, терпіння й відваги при зіткненні із серйозними проблемами.

Висока психічна напруженість може бути фактором, що заважає в спілкуванні, тому вона небажана як постійно діючий момент в різних ситуаціях.

Дані показують, що рівень реактивної та особистісної тривожності учнів виходить за рамки оптимальних параметрів. Такий стан згідно з класифікацією Спілбергера, можна позначити як високу тривожність. У рамках нашого дослідження це можна пояснити тим, що учні переживають перехідний період, тому існує деяка скутість у відносинах, висока психічна напруженість.

Опитувальник Баса-Дарки [3] був застосований для оцінки рівня агресивних проявів у респондентів. Отримані дані засвічили, що підліткам властиво більш негативний вираження своїх емоцій і почуттів. Вони відчувають почуття негативізму і дратівливості і можливо це відбувається за рахунок того, що ще не сформувались регуляторні функції.

Нами була розроблена авторська анкета для отримання даних, яким саме видам спорту надають перевагу сучасна молодь та якими видами вуличного спорту хотіли б займатись, мотивація до занять спортом.

У результаті опитування, виявлено, що більшість учнів (55,5%) старших класів проводять свій вільний час, займаючись спортом, а 44,5% ведуть малорухливий спосіб життя за переглядом телепрограм та комп'ютерними розвагами.

Найбільш прийнятними заняття спортом для сучасної молоді є вуличні види спорту – 49%, 37,8% респондентів надають перевагу олімпійським видам спорту та 13,3% – самостійним (рис. 1). Це пояснюється безкоштовністю тренувань, доступністю та ламанням стійкого стереотипу, що домогтися результатів можна, тільки займаючись в дорогих фітнес-клубах, на модних тренажерах, з допомогою спеціального фітнес-харчування.

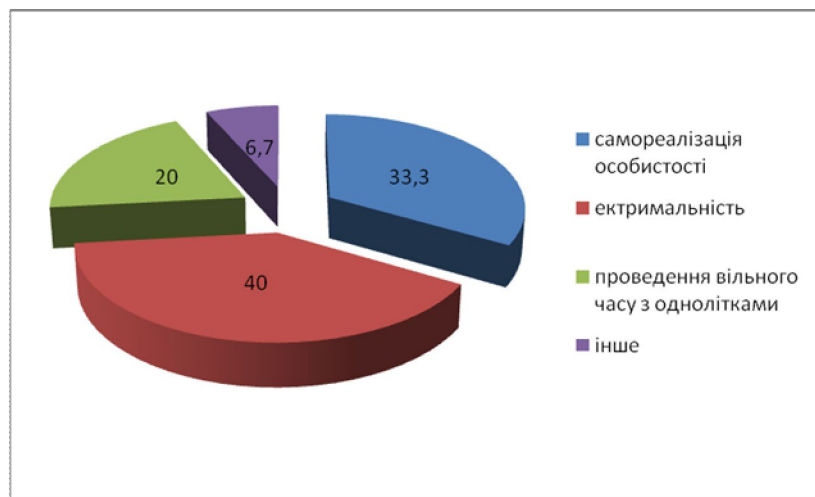


Рис. 1. Мотиви вибору вуличних видів спорту учнями старших класів, %

Мотивація – це усвідомлена причина активності. В основі причини лежить потреба, яка визначається як нужда людини в тому, чого їй, як правило, не вистачає. Ця потреба і є першопричиною активності людини [1]. Отже першочерговою причиною активності опитаних учнів є самореалізація особистості, екстремальність та проведення вільного часу з однолітками.

Найбільш відомими для наших респондентів були вуличні види спорту, зокрема: Street workout (вуличне тренування), BMX, паркур, роллерблейдинг.

У результаті опитування ми виявили, що учні хотіли б займатись наземними екстримальними вуличними видами спорту, такими як: Street workout (вуличне тренування), BMX, паркур, роллерблейдинг та футбольний фрістайл (рис. 2). Тобто такими видами спорту, які є доступні, у них відсутні великі фінансові вкладення, а також є можливість вдосконалювати не тільки фізичні сили організму, морально-вольові якості, але й отримувати надмірну кількість адреналіну – до чого прагне сучасна молодь.

І саме тому наші респонденти на питання – “Чим вас приваблюють заняття вуличними видами спорту?” більшість відповіли, що екстремальністю.

Вважаємо, що саме і з цієї причини 67% опитуваних дотримуються думки, що екстремальні вуличні види спорту не є небезпечними для їхнього здоров'я. Адже, залежно від індивідуальних особливостей конкретної людини може розвинути адреналінова залежність, котра і спонукає потребу відчувати екстрим знову і знову, а саме після стресово ейфорію.

Однак, варто сподіватися, що екстремальні вуличні види спорту не тільки зупинять все, що прискорює процеси фізичної деградації і морального здичавіння підростаючих поколінь, а й призведуть молодь до здорового способу життя, здоровому глузду і пануванню здорового духу у здоровому тілі.

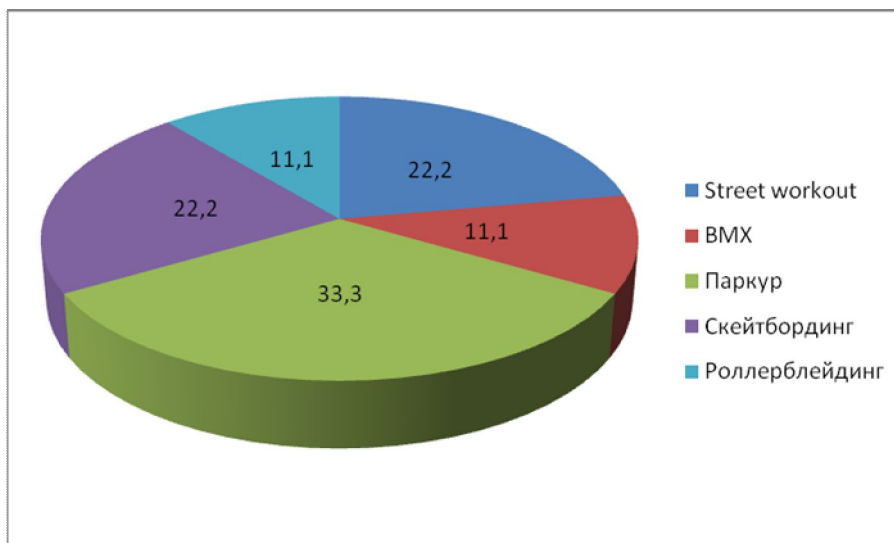


Рис. 2. Відомі вуличні види спорту, %

Висновки

1. Встановлено, що поява так званих вуличних видів спорту серед молоді обумовлена необхідністю реалізації творчого потенціалу, утвердження в соціально-конкурентному середовищі через прояв своєї вольової і фізичної досконалості, привернення уваги до своєї особистості. Водночас виявлено, що екстремальний спорт, за умови дотримання всіх умов техніки безпеки, робить особистість конкурентоспроможною у всіх відносинах, здоровою не тільки у фізичному, психічному сенсах, але і соціально-культурному аспектах.

2. Найбільш схильними до занять вуличними видами спорту є гіпертивні типи (50%) та екзальтивний (30%) типи особистості. Найменше (15%) виявлено представників емотивного типу.

3. Найбільш поширеними і доступними видами спорту молодь вважає стріт воркаут, BMX, скейтбординг. Основними мотивами щодо занять ними є потреба в самореалізації та уникнення надмірної особистісної тривожності обумовленої сучасними умовами суспільного життя.

1. Павлик О. М. Прагнення до гострих відчуттів як один із мотивів протиправної поведінки неповнолітніх / Павлик О. М. // Право і безпека. – 2004. – Т. 3. – № 3. – С. 205–208.
2. Темнов А.. Екстремальні види спорту – залежність или хоббі для активних людей? [Електронний ресурс] / Аркадій Темнов. – Режим доступу : <http://skgorizont.ru>.
3. Фотуйма О. Психологічне діагностування у фізичному вихованні та спорті / Фотуйма О., Гоголь М. – Івано-Франківськ, 2011. – 190 с.
4. Халикова В. Екстремальний спорт в городе: образ и стиль [Електронний ресурс] / В. Халикова. – Режим доступу : <http://www.win.ru/subculture/1956p.html>.
5. Режим доступу : <http://museumsport.ru/> (історія екстремальних видів спорту).
6. Режим доступу : <http://parkour777.ucoz.ru/>.
7. Режим доступу : http://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout.

References:

1. Pavlik A. *Pravo i bezpeka* [Law and Security], 2004, T. 3, vol. 3, P. 205–208.
2. Temnov A. *Ekstremalnie vidu sportu – zavisimost ili hobbi dlia aktivnih lyudey* [Extreme types of sports - dependence or hobby for active people] [Elektrone resourses] <http://skgorizont.ru>
3. Fotuyuma A., Gogol M. *Psihologijne diagnostuvanna u fizijnomy vihovanni i sporti* [Psychological diagnosis in physical education and sport], Ivano-Frankivsk, 2011, 190 p.
4. Halykova V. [Ekstremer sport in the city: the image and style], [Elektrone resource], W. Halykova, <http://www.win.ru/subculture/1956p.html>.
5. <http://museumsport.ru/> (history of extreme sports).
6. <http://parkour777.ucoz.ru>.
7. http://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout.

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

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 616.711: 616-08: 615.825
ББК 75.091

Ольга Марченко, Євгеній Дешевий,
Віталій Куценко, Богдан Мицкан

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ “БОЛЮ В СПИНІ”, ПЕРСПЕКТИВИ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХРЕБТА

Наведено сучасні погляди на вертеброгенну патологію больового синдрому, а також дані щодо патогенетичних змін структур хребта, які, за численними дослідженнями, підтверджують думку, що біль в спині виникає через захворювання опорно-рухового апарату, остеохондрозу хребта з неврологічними проявами. В усьому світі, у тому числі і в Україні, спостерігається тенденція до збільшення частоти травм і захворювань хребта, які супроводжуються больовим синдромом. Аналіз причин порушень основних життєво важливих функцій організму хворих на остеохондроз свідчить про те, що вони виникають не тільки через тяжкість патології, а й через несвоєчасне їх виявлення, відсутність профілактичних заходів та рухової активності.

Ключові слова: вертеброгенна патологія, больовий синдром, візуальна аналогова шкала, шкала інтенсивності болю.

Приведены современные взгляды на вертеброгенную патологию “болевого синдрома”, а также данные по патогенетическим изменениям структур позвоночника, которые по многочисленным исследованиям подтверждают мнение, что боль в спине возникает из-за заболеваний опорно-двигательного аппарата и остеохондроза позвоночника с неврологическими осложнениями. Во всем мире, в том числе и в Украине, наблюдается тенденция по увеличению частоты травм и заболеваний позвоночника, которые сопровождаются болевым синдромом. Анализ основных причин нарушений жизненноважных функций организма больных остеохондрозом свидетельствует о том, что дисфункции возникают не только из-за тяжести патологии, но и из-за несвоевременного их определения, отсутствие профилактических мер и гиподинамии.

Ключевые слова: вертеброгенная патология, болевой синдром, визуальная аналоговая шкала, шкала интенсивности боли.

Shows the current views on the pathology of vertebral pain as well as data structures pathogenic of the spine, which, according to numerous studies support the notion that back pain occurs due to diseases of the musculoskeletal system, osteochondrosis with neurologic manifestations. All over the world, including in Ukraine there is a tendency to increase in injuries and diseases of the spine, accompanied by pain. Analysis of the causes of violations of basic vital function of patients with low back pain suggests that it arises not only because of the severity of the disease, but also because of their failure to identify, lack of preventive measures and physical activity.

Keywords: vertebral pathology, spinal pain, myalgia, visual analog scale pain intensity scale.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У сучасному суспільстві все більш актуальною стає проблема болю в спині. Численні дослідження вчених [4, 12, 24] показали, що від болю в спині люди страждали у всі часи. Встановлено, що болі в спині на сьогоднішній день є однією з провідних проблем в неврології та ортопедії. За статистикою Міністерства охорони здоров'я України біль у спині відзначається у 78,8% населення і служить однією з головних причин втрати працездатності [15, 17]. За останні 30 років досягнення у вивченні патофізіології больового синдрому у хребті і науково-технічний прогрес змінили відношення до відновлювальної терапії у світі [1, 10, 23].

Сучасний погляд на вертеброгенну патологію больового синдрому свідчить, що сьогодні існує багато різноманітних способів консервативного та хірургічного лікування, також пропонується великий спектр заходів, зменшуючих біль у спині: здоровий

спосіб життя, руховий режим, профілактичні заходи та сучасні реабілітаційні технології [2, 9, 19]. Проте проблема залишається не вирішеною.

Навряд чи знайдеться людина, у якій не виникала така проблема. Сучасний спосіб життя, стрес, гіподинамія, вимушене тривале перебування в одному положенні, яке викликає статичну напругу м'язів спини (робота за комп'ютером, водіння автомобіля, авіаперельоти та ін.), М'язові перевантаження (заняття спортом, важка фізична праця, підйом вантажів та ін.) веде до появи болю в спині [6, 12, 21].

Встановлено, що вертеброгенні больові синдроми – патогенетично пов'язані зі змінами структур хребта в результаті остеохондрозу (ураження поперекових і крижових корінців, міжхребцеві грижі, стеноз хребетного каналу, спондилолітез, артропатичний синдром при дегенеративному ураженні міжхребцевих суглобів [11, 16]

У всіх опублікованих наукових працях автори роблять висновок, що науково-технічний прогрес, який супроводжується бурхливим розвитком техніки, механізацією і автоматизацією трудових процесів, в сучасних умовах зводить трудовий процес до контролю за складними системами управління і не передбачає м'язового навантаження, а навпаки призводить до статичного стомлення і детренованості організму [1, 6, 11].

Також зазначено, що фізичні тренування мають велике значення у профілактиці багатьох захворювань, у тому числі і патології опорно-рухового апарату. Дослідження вчених відзначають, що проблема гіподинамії має місце в країнах Євросоюзу та США: так частина осіб, у яких фізична активність не перевищує 3,5 години на тиждень, варіює від 15% у Фінляндії та до 70% у Португалії. Четверть дорослого населення США взагалі не мають ніяких фізичних навантажень і лише 23% осіб регулярно займаються фізичними тренуваннями [6].

Відомо, що регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренованість, тобто можливість індивідуума виконувати м'язову діяльність не відчуваючи втоми і можливість підтримувати таку здатність протягом усього життя. Зрозуміло, що фізична активність в основному залежить від функціональних можливостей людини, рівня його виховання і життя [14, 18].

Закономірно, що під час дозованого фізичного навантаження поглиблюється дихання, збільшується дихальний обсяг легенів, підвищується рівень поглинання кисню тканинами і відповідно насичення ним крові збільшується на 15–30%. У спокої тканини використовують 30% кисню крові, при фізичному навантаженні у нетренованих осіб – 47%, а у тренованих – 73%. На думку вчених-біохіміків в результаті недостатньої рухової активності зменшується ефективність окисного фосфорилування, та призводить до накопичення продуктів неповного окислення вуглеводів і сприяє пошкодженню ендотелію судин, розвитку атеросклерозу в судинах, що живлять хребет, а це, в свою чергу, призводить до розвитку деструктивно-дистрофічних змін, появи остеофітів, які ущемляють нервові корінці спинномозкових нервів і появи “болу в спині” [7, 9].

У той же час регулярні фізичні навантаження не тільки розвивають м'язовий корсет і створюють симетричну правильну поставу, а й зміцнюють серцевий м'яз, нормалізують ліпідний і вуглеводний обмін, знижують масу тіла. Таким чином, проблема обмеження рухової активності людини, а разом з цим і поява “болі в спині” через дегенеративні зміни у хребті все більше цікавлять фахівців різних галузей медицини та фізичної культури.

Мета дослідження – виявити можливості корекції функціонального стану хребта засобами фізичної реабілітації.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних наукових джерел з проблеми “болу в спині”, вивчення практичного досвіду фахівців цієї сфери діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний і практичний досвід фахівців, що практикують у галузі відновлювальної терапії, вказує на те, що формування потужного м'язового корсету хребта, створення і підтримка правильної постави, регулярні тренування паравертебральних м'язів хребта за допомогою інноваційних реабілітаційних технологій вкрай необхідні і допоможуть вирішити проблему “болю в спині” [2, 5, 20].

Висока соціально-економічна, медична та педагогічна значущість корекції порушень функціонального стану хребта, зменшення або зняття больового синдрому обґрунтовує актуальність розробки ефективних методів реабілітації, профілактики та відновлення основних життєвоважливих функцій хребта.

На думку вчених Наукового центру неврології РАМН біль – це інтеграційна функція, яка мобілізує найрізноманітніші функціональні системи для захисту організму від впливу шкідливого чинника і включає такі компоненти, як свідомість, відчуття, пам'ять, мотивація, вегетативні, соматичні і поведінкові реакції, а також емоції. Близько 90% всіх захворювань пов'язані з болем. За даними різних дослідників, від 7 до 64% населення періодично відчують почуття болю, а від 7,6 до 46% страждають рецидивуючим або хронічним болем [2, 10, 22].

За визначенням групи експертів Міжнародної асоціації по вивченню болю, біль – це неприємне відчуття і емоційне переживання, пов'язане з реальним або потенційним пошкодженням тканин або описується в термінах такого ушкодження. Згідно з концепцією J.D.Loeser (1982) біль розглядається як єдиний процес, як своєрідна, ієрархічно підпорядкована структура, що включає чотири основних взаємодіючих рівня: імпульсація від рецептивного поля, біль, страждання і поведінка [7, 9].

Директор інституту неврології академік РАМН Н.В.Верещагін і більшість дослідників характеризують біль як системну реакцію у вигляді різко неприємного суб'єктивного емоційного переживання, що виникає як реакція на ушкоджуючі впливи [8].

Больові відчуття розвиваються у відповідь на подразнення специфічних рецепторних закінчень, що знаходяться в тканинах. Біль являє собою своєрідне тяжке і гнітюче відчуття, нерідко заподіює тяжкі страждання, позбавляє спокою і працездатності, виникає при подразненні чутливих нервових закінчень, закладених в тканинах, а також при ураженні провідних чутливих волокон, що входять до складу спинномозкового нерва. Відомо, що м'язовий біль (міалгія) – одна з найпоширеніших скарг хворих, яка найчастіше призводить до стійкого обмеження рухової активності. При болі у спині характер і якість больових відчуттів надзвичайно різноманітні, тому суб'єктивно біль оцінюють, як гостру, тупу, колючу, ріжучу, що давить, пекучу, ниючу. Система, яка забезпечує сприйняття і аналіз м'язового болю, містить больові рецептори м'язів, периферичні провідники больової чутливості, клітини задніх рогів спинного мозку (спинальний больовий центр), спинальні і стовбурові шляхи проведення больової чутливості, підкіркові і корінцеві больові центри [11, 12, 16].

А.С. Кадиков, А.А. Чернікова та Н.В. Шапаронова [9] пропонують звертати найсерйознішу увагу на скарги пацієнтів, що стосуються больових відчуттів з локалізацією, характеру, його періодичності, тривалості та інших особливостей болі, та провокуючих її факторах, які можуть мати суттєве значення для визначення причини болю, характеру патологічного процесу і разом з тим підбору сучасних ефективних реабілітаційних заходів [18]. Автори відзначають, що проблемі дослідження болю присвячена велика кількість робіт, в яких пропонуються різні методичні підходи. На жаль вивчення больового феномена представляє певні труднощі через складність об'єктивного аналізу больового синдрому. Проте спроби об'єктивізувати біль за допомогою різних методів

робилися неодноразово. Десятиліттями проводилася реєстрація змін судинного тону, кровонаповнення судин, біоелектричної активності мозку, електроміографічних і термографічних параметрів, аналізу змісту моноамінів і ендорфінів в крові, у спинно-мозковій рідині та інші дослідження, які лише вказують на те, що виявляються нейрофізіологічні, гуморальні і вазомоторні зрушення асоційовані з болем. Тобто ознаки неспецифічні і ґрунтуються на суб'єктивній оцінці досліджуваних, тобто на відчуттях самого хворого. Це в основному психологічні, психофізіологічні, а також деякі нейрофізіологічні тести такі як Візуальна аналогова шкала (Visual Analogue Scale – VAS) (Downie WW, Leatham PA, Rhind VM et al., 1978), Скорочений опитувальник оцінки болю McGill (Short – Form McGill Pain Assessment Questionnaire – SF – MPQ) (Melzak R., 1987), шкала інтенсивності болю (Present Pain Intensity PPI) (Melzak R., 1987), які містять шкали визначень болю і являють собою метод описових визначень від “біль відсутній” (0 балів) до нестерпного болю (5 балів).

Публікації багатьох авторів [4, 11, 19] свідчать що причиною вертеброгенних уражень периферичної нервової системи, і насамперед радикулопатій є деструктивно-дегенеративні зміни структур хребта, що характеризуються як “остеохондроз”. В основі остеохондрозу лежать зміни міжхребцевих дисків, які здійснюють амортизаційну функцію при навантаженні, стрибках, ходьбі, перенесенні вантажів. У разі втрати еластичності в фіброзному кільці і переміщенні пульпозного ядра з'являються патологічні зміни структур хребта, які клінічно часто характеризуються відчуттям дискомфорту і ниючими болями. Надалі остеохондроз проявляється дегенерацією фіброзного кільця, утворенням тріщин, підвищенням рухливості в хребцево-рухових сегментах, що призводить до спондилолітезу, підвивихам хребців, больовому синдрому і напрузі м'язів. Тривала м'язова напруга і протибольова поза ведуть до порушення постави і сколіозу [3, 21].

Не викликає сумніву і той факт, що остеохондроз з розривом міжхребцевого диску і ураженням пульпозного ядра призводить до різкого обмеження рухливості хребцево-рухових сегментів, утворенню грижі, здавленню нервового корінця і розвитку корінцевого компресійного синдрому. Остеохондроз характеризується поширеним дегенеративно-дистрофічним процесом на багатьох рівнях хребта, спонділоартрозом, остеофітами, окостенінням зв'язок і оболонки [12, 15].

Висновок

Таким чином, необхідно відзначити, що при сформованому остеохондрозі хребта застосування різноманітних сучасних реабілітаційних технологій вкрай необхідно і виправдано. Висока соціальна значимість корекції ушкоджень функціонального стану хребта обґрунтовує актуальність розробки реабілітаційної програми і впровадження в клінічну практику ефективних методів профілактики та відновлення функціональної здатності хребта.

1. “Боли в спине”: профессиональные механотерапевтические методы решения проблемы путем коррекции функционального состояния позвоночника на аппаратах серии “ОРМЕД”: в помощь практикующему врачу // Вісник фізіотерапевта, 2010. – № 4 (13). – С. 12–20.
2. Алексеев В. В. Основные принципы лечения болевых синдромов / В. В. Алексеев // Рус. мед. ж-л. – 2003. – № 5. – С. 250–257.
3. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація хворих різних нозологічних форм : навч. посіб. / Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2011. – 314 с.
4. Болевые синдромы в неврологической практике / под ред. А. М. Вейна. – М. : МЕДпресс-информ, 2001. – 366 с.
5. Волин С. Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника / С. Волин, С. Дьяченко, Т. Дьяченко. – М. : Фолио СП, 2008. – 150 с.

6. Горбась І. М. Фактори ризику серцево-судинних захворювань: малорухомих спосіб життя / І. М. Горбась // Здоров'я України. – 2009. – № 10. – С. 60–65.
7. Дривотинов Б. В. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника : учебно-методическое пособие / Б. В. Дривотинов. – Мн : БГУФК, 2010. – 396 с.
8. Истратова О. Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 6-е изд. – 375 с.
9. Кадыков А. С. Реабилитация неврологических больных / А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, Н. В. Шапаронова. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 560 с.
10. Кассиль Г. Н. Наука о боли / Г. Н. Кассиль. – М. : Медицина, 1975. – С. 351–357.
11. Круглов В. Болезни спины / В. Круглов. – Ростов н/Д : Феникс ; С. Пб : Северо-Запад, 2006. – 128 с.
12. Никифоров А. С. Дегенеративные заболевания позвоночника, их осложнения и лечения / А. С. Никифоров, О. И. Мендель // Рус. мед. ж-л, 2006. – Т. 4. – С. 247–253.
13. Рич П. Массаж: снимаем боль / П. Рич ; пер. с англ. – М. : Изд. дом “Ниола-Пресс”, 1998. – 128 с.
14. Сназин В. Я. Движение без боли – 2: Заболевания суставов и их лечение / В. Я. Сназин. – М. : Советский спорт, 2009. – 88 с.
15. Фадеева А. Остеохондроз. Как победить боль / А. Фадеева. – С. Пб. : Питер, 2010. – 128 с.
16. Черникова Л. А. Современное состояние проблемы физической нейрореабилитации и перспективы ее развития / Л. А. Черникова // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2003. – № 1. – С. 3–6.
17. Bienfait M. Bases Fisiologicas dr la terapia manual u de la osteopatia / M. Bienfait. – Barselona, 1997. – 254 p.
18. Bonetti D. L. Sea-Level Exercise Performance Following Adaptation to Hypoxia / D. L. Bonetti, W. G. Hopkins // Scan J. Medicine and Science in Sports. – 2009. – № 2. – P. 107–127.
19. Brotsman R. Clinical orthopedic rehabilitation / R. Brotsman. – St. Louis : Mosby, 1996. – 402 p.
20. Hilbert J. E. The effects of massage on delayed onset muscle soreness / J. E. Hilbert, G. A. Sforzo, T. Smensen // Br. J. Sports Med. – 2003. – № 37. – P. 72–75.
21. Kenney L. W. Physiology of Sport and Exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign : Human Kinetics, 2012. – 621 p.
22. Perry J. Classification of walking handicap in the stroke population / J. Perry, M. Garrett, J. K. Gronley, S. J. Mulroy // Stroke. – 1995. – Vol. 26. – P. 982–989.
23. Sandin K. J. The measurement of balance in sitting in stroke rehabilitation prognosis / Sandin K. J., Smith B. S. // Stroke. – 1990. – Vol. 21 (Suppe 1). – P. 82–86.

References:

1. *Visnik fizioterapevta* [News physiopracter], 2010, vol. 4 (13), P. 12–20.
2. Alekseev V.V. *Medujni hvoroby* [Medical honey], 2003, № 5, P. 250–257.
3. Bogdanovska N.V. *Fizichna rehabilitatsiya hvorih riznih nozologichnih forms: navch. posibnik* [The physical rehabilitation ailing different nosology forms], Zaporizhzhya, 2011, 314 p.
4. Wayne A.M. *Bolovi sindromy u nevrologijniy practuci* [Pain syndromes in neurological practice], Moskva, MEDpress Inform, 2001, 366 p.
5. Wolin S. *Tri samih efektyvnyh sposba ozdorovlennia pozvonocnika* [The three most effective ways of improvement of the spine], Moskva, Folio, 2008, 150 p.
6. Drivotinov B.V. *Fizichna rehabilitacija pri nevrologijnihsh projavleniyah osteohondroza pozvonocnika. Practijni recomendacii* [Physical rehabilitation at neurology manifestations of osteochondrosis. Instructor's Manual], Minsk, BGUFK, 2010, 396 p.
7. Istratov O.N. *Psihodiagnostika: kolekcija lutshih testov* [Psihoiagnostika: a collection of the best tests], Rostov-on-Don, Phoenix, 2009, 375 p.
8. Kadykov A.S. *Reabilitacija nevrologijnih hvorih* [Rehabilitation of neurological patients], Moskva, MEDpress Inform, 2008, 560 p.
9. Kassil G.N. *Nauka o bole* [Science of pain], Moskva, Medical, 1975, P. 351–357.
10. Kruglov V. *Bolezny spiny* [Diseases of the back], Rostov-on-Don, LLC Publisher, Phoenix, St. Petersburg: Publishing LLC “North-West”, 2006, 128 p.
11. Nikiforov A.S. *Rus. med. zhurnal* [Rus. med. magazine – I] 2006, T. 4, P. 247–253.
12. Rich P. *Massazh znimaem bol* [Massage: relieves pain]. Per. from English, Moscow, Publishing House “Niola-Press”, 1998, 128 p.
13. Snzin V.Y. *Dvashenie bez boly. Zabolivanie sustavov i ih lechenie* [Motion without pain – 2. Joint diseases and their treatment]. Moscow. Soviet Sport, 2009, 88 p.
14. Fadeev A. *Osteohondroz. Kak pobedit bol* [Osteochondrosis. How to beat the pain], SP. Peter, 2010, 128 p.

-
15. Chernikov L.A. Fiziotarapija, Bolneologija, i Reabilitacija [Physiotherapy, Balneology and Rehabilitation], 2003, vol. 1, P. 3–6.
 16. Bienfait M. Bases Fisiologicas dr la terapia manual u de la osteopatia / M. Bienfait, Barselona, 1997, 254 p.
 17. Bonetti D.L. [Scan J. Medicine and Science in Sports], 2009, vol. 2, P. 107–127.
 18. Brotsman R. Clinical orthopedic rehabilitation. St. Louis: Mosby, 1996. 402 p.
 19. Hilbert J.E. [Br. J. Sports Med], 2003, vol. 37, P. 72–75.
 20. Kenney L.W. Physiology of Sport and Exercise, Champaign. Human Kinetics, 2012, 621 p.
 21. Perry J, Stroke, 1995, vol. 26, P. 982–989.
 22. Sandin K.J., Stroke, 1990, Vol. 21 (Suppe 1), P. 82–86.

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

УДК 373.2.016: 796–055.2
ББК 74.100.54

Леся Галаманжук, Генадій Єдинак

ВІДСТАВЛЕНИЙ ЕФЕКТ УРАХУВАННЯ РУХОВОЇ АСИМЕТРІЇ ХЛОПЧИКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Вивчено стан адаптації, вияв і зміна показників фізичного стану, розумової працездатності хлопчиків із різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії під час першого року навчання у початковій школі за змістом чинної програми фізичного виховання. Одержані дані розглянуто з таких позицій: відставленого ефекту від використання експериментальної програми фізичної активності в останній рік навчання у дошкільному навчальному закладі, що передбачає врахування організаційно-методичних положень формування і реалізації змісту такої активності для дітей із різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії; ефективності вирішення завдання з превенції неадекватної адаптації дітей до нових умов життєдіяльності, що пов'язані з початком їх навчання у школі. Використовуючи наявні методики, визначено спрямованість мануальної рухової асиметрії у 167 хлопчиків віку 6 років, які на початку констатувального експерименту розпочали навчання у школі. Проведеним дослідженням установлено, що використання запропонованої програми фізичної активності забезпечує відставлений ефект, який, у свою чергу, сприяє превенції неадекватної адаптації хлопчиків із різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії до нових умов, що пов'язані з початком навчання у школі, а також наявному погіршенню в аспекті ефективності функціонування організму за показниками фізичного стану і розумової працездатності.

Ключові слова: дошкільники, мануальна рухова асиметрія, адаптація до навчальної діяльності, фізичний стан, розумова працездатність.

Изучено состояние адаптации, проявления и изменения показателей физического состояния, умственной работоспособности мальчиков с различной направленностью мануальной двигательной асимметрии во время первого года обучения в начальной школе по содержанию действующей программы физического воспитания. Полученные данные рассмотрены с позиции отставленного эффекта от использования экспериментальной программы физической активности в последний год обучения в дошкольном учреждении, которая предусматривает учет организационно-методических положений формирования и реализации содержания такой активности детьми с различной направленностью мануальной двигательной асимметрии, а также эффективности решения задачи по превенции неадекватной адаптации детей к новым условиям жизнедеятельности, связанных с началом их обучения в школе. Учитывая существующие методики, установлена направленность мануальной двигательной асимметрии у 167 мальчиков возраста 6 лет, которые в начале констатирующего эксперимента начали обучение в школе. Проведенным исследованием определено, что использование предложенной программы физической активности обеспечивает оставленный эффект, который, в свою очередь, способствует превенции неадекватной адаптации мальчиков с различной направленностью мануальной двигательной асимметрией к новым условиям, связанных с началом обучения в школе, а также существующему ухудшению в аспекте эффективности функционирования организма по показателям физического состояния и умственной работоспособности.

Ключевые слова: дошкольники, мануальная двигательная асимметрия, адаптация к учебной деятельности, физическое состояние, умственная работоспособность.

The state of adaptation, expression and change in physical condition, mental performance of boys with different orientation manual motor asymmetry during the first year of primary school on the content of the current program of physical education. The resulting data are considered the following positions: retired effect of the use of the experimental program of physical activity in the last year of training in pre-school, which takes into consideration the organizational and methodical positions formation and implementation of the content of this activity for kids with different orientation manual motor asymmetry; the efficiency of solving the problem of prevention of inadequate adaptation to new kids living conditions associated with the beginning of their schooling. Using existing methods defined orientation manual motor asymmetry in 167 boys aged 6 years, at the beginning experiment started in school. Past studies have established that the use of the proposed program of physical activity provides a lagging effect, which in turn promotes the prevention of inadequate adaptation boys with different orientation manual motor asymmetry to new conditions associated with the beginning of schooling, and deterioration in existing terms of the efficiency of the body on indicators of physical condition and mental capacity.

Keywords: *preschool, manual motor asymmetry, adaptation to training activities, physical condition, mental performance.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Результати дослідників [3; 8; 10; 11; 13; 15] засвідчують доцільність урахування під час навчання і виховання дітей, починаючи з дошкільного періоду, особливості, що пов'язана зі спрямованістю їх рухової асиметрії і, зокрема (МРА). У зв'язку з цим відзначили поодинокий і фрагментарний характер досліджень в означеному напрямі [1; 9; 14], а також спрямованих на вивчення ефекту післядії (відставленого ефекту) фізичної активності у дошкільному навчальному закладі (ДНЗ) в аспекті адекватної адаптації дітей до нових умов життєдіяльності, якими відзначається початок їх навчання у ЗНЗ [6]. Водночас констатували відсутність досліджень, що передбачають вирішення означеного наукового завдання, враховуючи особливості, якими відзначаються діти з певною спрямованістю МРА. Ураховуючи вищезазначене зробили висновок про необхідність проведення досліджень в означеному напрямі.

Роботу виконано згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2010–2014 рр. за темами: “Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів” (номер державної реєстрації 0112U002160); “Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя”, що фінансується за кошти державного бюджету (номер державної реєстрації 0113U002003).

Мета дослідження – визначити ефективність використання розробленої програми фізичної активності в ДНЗ у превенції неадекватної адаптації хлопчиків із різною спрямованістю МРА до навчальної діяльності під час першого року навчання у початковій школі.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували комплекс адекватних *методів дослідження*, а саме: загальнонаукових (аналіз, узагальнення даних літературних джерел); педагогічних (тестування, констатувальний експеримент); біологічних (кистьова динамометрія, проба Руфф'є, сфігмоманометрія, пульсометрія, спірометрія, аналіз даних медичних карток і класних журналів), соціологічних (усне опитування для визначення спрямованості МРА, інтерв'ю за опитувальником О.Д. Дубогай [4], опитування за анкетною Л.М. Ковальнової [5] для визначення рівня відповідно соціальної та психологічної адаптації дітей до навчання у ЗНЗ); психодіагностичних (тестування за методикою М.М. Безруких [2] для уточнення МРА дітей та з використанням протоколу “ESAP” (The European Survey on Aging protocol) для визначення величини вияву і динаміки їхніх когнітивних функцій [7]); математико-статистичних.

Реалізовували однорічний констатувальний експеримент за участю 6-річних хлопчиків із різною спрямованістю МРА, які на початку експерименту розпочали навчання

у початковій школі. Сформували експериментальні (*E*) і контрольні (*K*) групи. До перших увійшли хлопчики (24 із амбідекстрією (АРА), 40 із правою (ПРА), 30 – лівою (ЛРА) спрямованістю МРА), які під час останнього року навчання у ДНЗ використовували експериментальну програму, сформовану і реалізовану під нашим керівництвом [1], основу якої становили визначені організаційно-методичні положення фізичної активності дітей у ДНЗ. До *КГ* увійшли 19 дівчаток із АРА, 34 – ПРА, 20 – ЛРА. Усі дослідні групи впродовж навчального року використовували традиційні організацію і зміст фізичного виховання для учнів перших класів ЗНЗ [12]. Відмінність між *ЕГ* і *КГ* полягала тільки у тому, що перші роком раніше (під час останнього року навчання у ДНЗ) використовували експериментальну програму фізичної активності, тоді як другі – її традиційні організацію і зміст.

На початку і наприкінці навчального року вивчали показники соматичного здоров'я, фізичних працездатності й підготовленості, а також розумової працездатності (РП) хлопчиків, останню – за обсягом (ОПЗІ) і швидкістю перероблення зорової інформації (ШПЗІ).

Результати дослідження. Проведеним дослідженням встановлено, що на початку першого року навчання у ЗНЗ 6-річні хлопчики з різною спрямованістю МРА, які входили до складу *ЕГ*, відзначаються середнім рівнем соціальної адаптації до навчальної діяльності, оскільки значення показників знаходяться в межах 4,49–3,5 балів (табл. 1). Одержані у дослідних групах оцінки, за даними використаної методики [4], відображають саме середній рівень соціальної адаптації. Водночас відзначили, що в усіх *ЕГ* показники були суттєво вищими ніж у *КГ*, що дозволило зробити такий висновок: експериментальна програма фізичної активності, яку хлопчики з різною спрямованістю МРА використовували під час останнього року навчання у ДНЗ, після завершення, а саме протягом першого року навчання у ЗНЗ, забезпечила певний відставлений ефект, що полягав у їхній кращій соціальній адаптації до навчальної діяльності порівняно з хлопчиками, які у ДНЗ використовували традиційні організацію і зміст фізичної активності.

Таблиця 1

Стан і зміна адаптації хлопчиків до навчальної діяльності під час першого семестру у ЗНЗ

Група	На початку навчального року			Наприкінці навчального року		Зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			<i>t</i> (<i>D</i> ± <i>m_d</i> %)
	\bar{x}_1	<i>m</i>	<i>t</i> (<i>D</i> ± <i>m_d</i> %)	\bar{x}_2	<i>m</i>	абс.	у%	<i>t</i> (<i>D</i> ± <i>m_d</i> %)	
<i>соціальна адаптація (балів)</i>									
КГа	3,6	0,08	4,69 ***	3,0	0,1	-0,6	16,7	3,13**	5,47 ***
ЕГа	4,2	0,1		4,3	0,08	0,1	2,4	0,78	
КГп	3,7	0,1	3,28 **	3,2	0,1	-0,5	13,5	3,55**	7,81 ***
ЕГп	4,1	0,07		4,2	0,08	0,1	2,4	0,94	
КГл	3,7	0,08	3,13 **	3,4	0,07	-0,3	8,1	2,83*	7,55 ***
ЕГл	4,1	0,1		4,2	0,08	0,1	2,4	0,78	
<i>психологічна адаптація (%)</i>									
КГа	18,5	0,26	6,4±10,9	30,7	0,3	12,2	-	12,2±13,83	16,2±12,41
ЕГа	12,1	0,2		14,5	0,24	2,4	-	2,4±9,8	
КГп	19,8	0,5	5,6±8,78	33,8	0,5	14,0	-	14±10,61	17,6±9,79*
ЕГп	14,2	0,25		16,2	0,23	4,0	-	2±8,02	
КГл	21,1	0,28	5,9±11,23	36,9	0,32	15,8	-	15,8±14,13	20,8±12,7*
ЕГл	15,2	0,21		16,1	0,27	0,9	-	0,9±9,38	

Психологічна адаптація у дослідних групах хлопчиків із різною спрямованістю МРА на початку навчання у ЗНЗ відзначалася тим, що в *ЕГ* представників із АРА й ПРА вона знаходилася на високому, у представників із ЛРА – на середньому рівнях. У *КГ* значення показника знаходились у межах 18,5–21,1%, що згідно використаної методики [5] відповідало середньому рівню (див. табл. 1). Водночас відзначили, що одержані дані між собою практично не відрізнялися. Це дозволило констатувати відсутність виразного відставленого ефекту від використання хлопчиками з різною спрямованістю МРА роком раніше (в останній рік навчання у ДНЗ) експериментальної програми фізичної активності.

Вищезазначені показники тих самих хлопчиків наприкінці першого року їх навчання у ЗНЗ, засвідчили таке: в усіх *КГ* відбулося суттєве (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,01$) зниження соціальної адаптації із середнього до нижчого від середнього рівня. У *ЕГ* протягом цього періоду значення показника залишалося без зміни, тобто на середньому рівні.

Психологічна адаптація у дослідних групах хлопчиків під час першого року навчання у ЗНЗ відзначалася такими особливостями зміни: в усіх *ЕГ* вона залишалася на досягнутому на початку середньому рівні, тоді як в усіх *КГ* – досягла рівня дезадаптації, оскільки значення показника знаходились у межах 30,7–36,9%.

Одержані дані свідчили, що незалежно спрямованості МРА використання хлопчиками в останній рік навчання у ДНЗ запропонованої програми фізичної активності забезпечила їм у подальшому (впродовж першого року навчання у ЗНЗ) позитивний відставлений ефект. Він полягав у вияві їх соціальної і психологічної адаптації до навчальної діяльності на досягнутому у вересні рівні, тоді як використання у ДНЗ традиційних організації і змісту фізичної активності такого ефекту не дало, – соціальна адаптація таких хлопчиків знизилась із середнього до нижчого від середнього рівнів, а психологічна – від середнього рівня до дезадаптації.

Вивчення інших показників, зокрема фізичного стану, засвідчило наступне. Функціональні показники в *ЕГ* і *КГ* хлопчиків із різною спрямованістю МРА на початку навчання у ЗНЗ практично не відрізнялися між собою, оскільки значення *t*-критерію Стьюдента знаходились у межах 0,04–1,41 ($p > 0,05$). Аналогічний результат одержали при порівнянні в *ЕГ* і *КГ* фізичної працездатності.

Наприкінці першого року навчання у ЗНЗ одержали дещо інший результат: у *ЕГ* хлопчиків із ЛРА ЧСС після дозованого фізичного навантаження становило $151,4 \pm 1,9$ ск·хв⁻¹, тоді як у *КГ* – $157,9 \pm 2,1$, ЧСС на 45-й секунді відпочинку після такого навантаження – відповідно $126,7 \pm 2,4$ та $133,8 \pm 1,8$ ск·хв⁻¹ ($p < 0,05$). Така розбіжність була зумовлена неоднаковою зміною показників впродовж навчального року, оскільки: перший із зазначених у *ЕГ* покращився на 4,8% ($p < 0,05$), у *КГ* – тільки на 2,7% ($p > 0,05$); другий – відповідно на 6,4% ($p < 0,05$) та 3,9% ($p > 0,05$). Водночас встановили, що фізична працездатність у *ЕГ* й *КГ* хлопчиків із різною спрямованістю МРА впродовж навчального року залишалася на рівні, досягнутому ними у вересні та була практично однаковою: у вибірці АРА становила відповідно $18,1 \pm 0,4$ і $18,1 \pm 0,6$ у.о, у вибірці ПРА – $17,7 \pm 0,6$ і $18,3 \pm 0,5$, ЛРА – $18,5 \pm 0,6$ і $17,7 \pm 0,6$ ($p > 0,05$). Аналогічний результат одержали у показнику соматичного здоров'я.

Одержані дані засвідчували значно ефективнішу (в аспекті економізації функціонування) реакцію серцево-судинної системи на навантаження та більш швидке відновлення її діяльності в *ЕГ* порівняно з *КГ* хлопчиків із ЛРА. Узагальнюючи одержані дані відзначили, що незалежно від спрямованості МРА хлопчиків використання ними в останній рік навчання у ДНЗ експериментальної програми фізичної активності не

забезпечує відмінного від одержаного при використанні традиційних організації і змісту такої активності позитивного відставленого ефекту у вияві й зміні фізичної працездатності, соматичного здоров'я і функціональних показників, за винятком економізації діяльності серцево-судинної системи хлопчиків із ЛРА під час виконання фізичного навантаження.

Водночас відзначили, що у показниках фізичної підготовленості результат зовсім інший. Так на початку навчального року в *ЕГ* хлопчиків із АРА всі показники досліджуваних фізичних якостей, за винятком швидкісної сили, були значно (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) кращими ніж у *КГ*; швидкісна сила за результатами бігу на 30 м з високого старту становила відповідно $7,8 \pm 0,09$ і $8,2 \pm 0,21$ с ($p > 0,05$).

У дослідних групах хлопчиків із ЛРА результат був аналогічним, за винятком того, що в *ЕГ* не відрізнявся від *КГ* тільки показник координації у циклічних локомоціях: у перших він становив $13,6 \pm 0,37$, у других – $14,4 \pm 0,32$ с ($p > 0,05$). Щодо хлопчиків із ПРА, то тут у *ЕГ* усі показники були значно кращими ніж у *КГ*.

Наприкінці навчального року відзначили, що всі *ЕГ* переважали *КГ* за значеннями досліджуваних показників. Такі розбіжності були зумовлені неоднаковим приростом упродовж навчального року. Зокрема у *КГ* хлопчиків із АРА на досягнутому раніше рівні залишалася швидкісна сила, координація у циклічних локомоціях, тоді як у *ЕГ* вони зросли відповідно на 6,4 і 3,9% ($p < 0,05$). У вибірці хлопчиків із ЛРА таку розбіжність встановили у показнику рухливості поперекового відділу хребта (*ЕГ* – приріст на 17,4%; $p < 0,05$, *КГ* – тільки тенденція до покращення, тобто вияв на досягнутому рівні, $p > 0,05$), вибухової сили нижніх кінцівок (відповідно приріст 4,2% і тенденція до покращення), координації у циклічних локомоціях (приріст 5,9% і тенденція до покращення).

Одержані дані свідчили, що незалежно від спрямованості МРА хлопчиків, використання ними під час останнього року навчання у ДНЗ експериментальної програми фізичної активності в подальшому сприяло запобіганню негативній зміні (зниженню темпу приросту) фізичних якостей, а також збереженню досягнутих на початку навчального року кращих показників порівняно з хлопчиками, які у ДНЗ використовували традиційні організацію і зміст фізичної активності.

Вивчення вияву і зміни показників РП хлопчиків із різною спрямованістю МРА засвідчило, що на початку навчального року ОПЗІ представників із ПРА суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) відрізнявся на користь *ЕГ*. При цьому розбіжності ОПЗІ, ШПЗІ у дослідних групах діагностували вже на початку навчального дня понеділка та вівторка відповідно, а виявлена тенденція зберігалася протягом усього тижня. Максимальні значення, а також час їх досягнення були такими: *ЕГ* – ОПЗІ становив $76,3 \pm 1,6$ біт·с⁻¹, ШПЗІ – $3,1 \pm 0,12$, *КГ* – відповідно $67,7 \pm 2,1$ та $2,6 \pm 0,13$ біт·с⁻¹ (p від $< 0,05$ до $< 0,01$); досягали ці значення всі у четвер наприкінці навчального дня.

Аналогічну тенденцію виявили у дослідних групах хлопчиків із ЛРА й АРА, за винятком зумовлених типологічною належністю особливостей прояву і зміни показників РП. Так у *ЕГ* і *КГ* хлопчиків із АРА суттєві розбіжності ОПЗІ виявили вже на початку, ШПЗІ – всередині навчального дня понеділка, в обох випадках на користь перших. У *ЕГ* та *КГ* хлопчиків із ЛРА розбіжності ОПЗІ, ШПЗІ також були на користь перших, відповідно починаючи зранку та середини навчального дня понеділка. Такі розбіжності на користь *ЕГ* у зазначених дослідних групах зберігались упродовж усього навчального тижня.

Що стосується максимального значення ОПЗІ в *ЕГ* хлопчиків із АРА, то воно становило $79,9 \pm 1,18$, ШПЗІ – $3,2 \pm 0,07$ біт·с⁻¹, у *КГ* – відповідно $74,8 \pm 1,15$ і $2,9 \pm 0,09$ біт·с⁻¹

(p від $<0,05$ до $<0,01$), а досягали їх усі в четвер наприкінці навчального дня. У *ЕГ* та *КГ* хлопчиків із ЛРА максимальним був ОПЗІ відповідно на рівні $90,5 \pm 1,16$ і $79,8 \pm 1,29$ біт·с⁻¹, ШПЗІ – $3,7 \pm 0,08$ і $3,1 \pm 0,08$ біт·с⁻¹ ($p < 0,001$), а досягали їх вони в п'ятницю усередині дня.

Наприкінці навчального року, а саме в останній тиждень, ОПЗІ, ШПЗІ в *ЕГ* та *КГ* хлопчиків із ПРА, як і на початку навчального року, суттєво відрізнялися на користь *ЕГ*, причому вже зранку понеділка і така тенденція зберігалася протягом усього навчального тижня. Максимальні значення, а також час їх досягнення хлопчиками цих дослідних груп були такими: *ЕГ* – ОПЗІ становив $98,4 \pm 1,5$ біт·с⁻¹, ШПЗІ – $3,4 \pm 0,06$, *КГ* – відповідно $91,8 \pm 1,4$ та $3 \pm 0,05$ біт·с⁻¹ (p від $<0,01$ до $<0,001$); досягалися ці значення усіма в четвер наприкінці навчального дня.

Хлопчики з АРА відзначалися аналогічним результатом, за винятком такого: в *ЕГ* максимальний ОПЗІ становив $103,3 \pm 1,1$ біт·с⁻¹, ШПЗІ – $3,4 \pm 0,04$, у *КГ* – відповідно $98,1 \pm 1,3$ та $3,2 \pm 0,08$ біт·с⁻¹ (p від $<0,05$ до $<0,01$), але досягали вони цих значень у середу наприкінці навчального дня.

Що стосується хлопчиків із ЛРА, то в останній тиждень навчального року у них одержали такий результат: починаючи зранку понеділка показники РП у *ЕГ* були більшими ніж у *КГ* і така тенденція зберігалася протягом усього навчального тижня; максимальний ОПЗІ становив відповідно $115,3 \pm 1,6$ і $101,9 \pm 1,4$ біт·с⁻¹, ШПЗІ – $4 \pm 0,04$ і $3,7 \pm 0,05$ ($p < 0,001$), а досягалися ці значення всіма у четвер наприкінці навчального дня.

Крім цього відзначили, що показники РП хлопчиків із ЛРА були більші ніж у хлопчиків із іншою спрямованістю МРА.

Отже використання в останній рік навчання у ДНЗ експериментальної програми фізичної активності забезпечує кращі передумови для досягнення 6-річними хлопчиками з різною спрямованістю МРА високої РП під час першого року навчання у ЗНЗ порівняно з використанням традиційних організації і змісту фізичної активності. Водночас одержані дані засвідчують, що динаміка РП хлопчиків із різною спрямованістю МРА відзначається подібними тенденціями та особливостями. Останніми є, передусім найбільші ОПЗІ й ШПЗІ у вибірці ЛРА, дещо менші – у вибірці АРА і найменші – у вибірці ПРА.

Висновки

1. Використання в останній рік навчання у ДНЗ експериментальної програми фізичної активності забезпечує 6-річним хлопчикам із різною спрямованістю МРА на початку навчання у початковій школі позитивний відставлений ефект, виявом якого є вищі показники адаптації до навчальної діяльності, фізичної підготовленості, розумової працездатності ніж в одноліток, які використовували традиційні організацію і зміст фізичної активності. Водночас такий ефект практично відсутній для функціональних показників, фізичної працездатності й соматичного здоров'я хлопчиків незалежно від спрямованості їх МРА.

2. Позитивний відставлений ефект, яким відзначається пропонується експериментальна програма, у свою чергу, сприяє превенції неадекватної адаптації хлопчиків із різною спрямованістю МРА до навчальної діяльності у початковій школі, а також зниженню ефективності функціонування організму під час першого року навчання.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на формулювання положень концепції і проектування структурно-функціональної моделі впровадження превентивних технологій у процес фізичної активності дітей дошкільного віку, що передбачає врахування спрямованості їх МРА.

1. Балацька Л. В. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Балацька. – Л., 2013. – 20 с.
2. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома : учеб. пособ. / М. М. Безруких. – Екатеринбург : Фактория, 2004. – 300 с.
3. Бердичевская Е. М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека : автореф. дис. на соиск. уч. ст. д-ра мед. наук : [спец.] 14.00.13 “Педиатрия” / Е. М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 50 с.
4. Дубогай О. Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів / О. Д. Дубогай // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 6. – С. 10–13.
5. Ковальова Л. М. Опитувальник для вчителя з визначення рівня дезадаптації першокласників до навчальної діяльності / Л. М. Ковальова // Начальная школа. – 1996. – № 7. – С. 17.
6. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007. – 20 с.
7. Коробейников Г. В. Взаимосвязь субъективных функций у людей разного возраста / Г. В. Коробейников // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 1. – С. 97–109.
8. Москвин В. А. Межполушарные отношения и проблема индивидуальных различий / В. А. Москвин. – Оренбург : ИПК ОГУ, 2002. – 288 с.
9. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соиск. уч. ст. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Н. В. Панфилова. – М, 1992. – 19 с.
10. Сирина Е. А. Межполушарная асимметрия и индивидуальные различия : монография / Е. А. Сирина, Т. В. Евтух. – Пермь : ПГПУ, 2004. – 136 с.
11. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ “Сфера”, 2003. – 220 с.
12. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх закладів. 1–4 класи. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 65 с.
13. Kuhl J. Hemispheric asymmetry: Does power beat wisdom? : manuscript / J. Kuhl, M. Kazen. – Seattle : Hogrefe and Huber Publishers, 2005. – 467 p.
14. Ramaley F. Inheritance of left-handedness / F. Ramaley // Chicago Journ. – 2012. – Vol. 47. – № 564. – P. 730–738.
15. Wang S. S. The health risks of being left-handed / S. S. Wang // The Wall Street Journ. – 2011. – December 6. – P. 46–52.

References:

1. Balatska L.V. *Organizacijno-metodichni osnovu pokraschenna motornoji funkcii ditey 3–5 rokiy u procesi fizichnogo vuhovsnnia* [Organizational and methodological foundations to improve motor function in children 3–5 years of physical education], Abstract. thesis. for obtaining sciences. degree candidate. science of physics. education and sports. [spec.] 24.00.02 “Physical culture, physical education of different population groups”. LV Balatska, Lviv, 2013, 20 p.
2. Bezrukikh M.M. *Levorukyy rebenok u shole i doma* [Left-hand child in school and at home], Ekaterinburg, Factoryiya, 2004, 300 p.
3. Berdychevskaya E.M. *Rol funkcionalnoy asimetrii mozga v vozrastnoy dinamike dvigatelnoj dejatelnosti cheloveka* [Role of functional brain asymmetry in the age dynamics of human motor activity], author. thesis. on soysk. scientists. c. dr. med. Sciences. [spec.] 14.00.13 “Pedyatryya”, Krasnodar, 1999, 50 p.
4. Dubohay O.D. *Osnovy zdorovja I fizychna cultura* [Basics of Health and Physical Education], 2007, vol. 6, P. 10–13.
5. Kovalev L.M. *Navchalnaja shola* [Initial school], 1996, vol. 7, p. 17.
6. Kovalchuk L.V. *Psihofizichniy rozvytok yak factor gotovnosti hestulitnih ditey do navchannia v shkoli* [Psychophysical development as a factor shestylitnih readiness of children for school] author. thesis. for obtaining sciences. degree candidate. Science of Physics. Education and Sports: [Spec.] 24.00.02 “Physical culture, physical education of different population groups”, Lviv, 2007, 20 p.
7. Korobeinik G.V. *Psihologija zrelosti i starenija* [Psychology of adulthood and aging.], 2001, vol. 1, P. 97–109.

8. Moskvina V.A. *Mezh polusharnie otnosheniya i problema individualnih razlichiy* [Interhemispheric relations and the problem of individual difference], Orenburg, IPK OSU, 2002, 288 p.
9. Panfilov N.V. *Rozvitije Koordinatsiy nih sposobnostey i obuchenie dvigatelnsim deystvijam detey 4–6 let v svyazi z osobennostjami dvigatelnoy assimetriji* [Development of coordination abilities and learning motor actions in children 4-6 years due to the nature of motor asymmetry] Features: Abstract. Thesis. on soysk. scientists. Candidate Class. ped. sciences [Spec.] 13.00.04 "Theory and methodology of education fizycheskoho, sportyvnoy trenirovki and ozdorovyitelnoy fizycheskoy culture", M., 1992, 19 p.
10. Silin E.A. *Mezhpolusharnaya asyymetriya and yndyvudualnie razlychyua: monohrafyya* [Hemispheric asymmetry and individual differences: monograph], Perm, PPhU, 2004, 136 p.
11. Syrotyuk AL *Neyropsyholohyeheskoe and psyhofyzyolohyeheskoe soprovozhdenye obuchenija* [Neuropsychological and psychophysiological support training], Moscow, TC "Sphere", 2003, 220 p.
12. *Fizichna cultura. Programa dla zagalnoosvitnih zacladiv 1–4 klasy* [Physical Culture. The program for schools. Grades 1–4], Kiev, Litera LTD, 2011, 65 p.
13. Kuhl J. *Hemispheric asymmetry: Does power beat wisdom? : manuscript*, Seattle, Hogrefe and Huber Publishers, 2005, 467 p.
14. Ramaley F. *Chicago Journ*, 2012, vol. 47, P. 730–738.
15. Wang S. S. *The Wall Street Journ*, 2011, December 6, P. 46–52.

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

УДК 613.97-057.875:616.834.2:616.711
ББК 56.1

Володимир Котелевський,
Яна Копитіна

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВЕРТЕБРАЛЬНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ

Стаття присвячена проблемі якості життя студентської молоді і визначенню спрямованості реабілітаційних заходів при початкових проявах вертебральної патології. Метою дослідження, висвітленого в даній роботі, став аналіз рівня якості життя студентської молоді із патологією хребта для визначення спрямованості лікувально-реабілітаційних дій.

Розглянуто особливості показників якості життя у 54 студентів віком 1920 років з вертебральним остеохондрозом першого ступеня. За результатами аналізу найбільші відхилення показників якості життя спостерігалися у студентів за показниками РФ – рольове функціонування, зумовлене фізичним станом; РЕ – рольове функціонування, зумовлене емоційним станом; СФ – соціальне функціонування. Ці показники мають яскраво виражений соціальний відтінок, тобто пов'язані із успіхами студента в процесі навчання, самооцінкою свого місця в майбутній професії та товариському студентському середовищу. Це доводить необхідність проведення у студентській молоді з початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу заходів не тільки фізреабілітаційного характеру (лікувальний масаж, лікувальна фізкультура), а й педагогічної та психологічної корекції. У статті доведено необхідність визначення показників якості життя для складання комплексних особистісно-орієнтованих реабілітаційних програм.

Ключові слова: студент, патологія хребта, фізична реабілітація, якість життя.

Статья посвящена проблеме качества жизни студенческой молодежи и определению направленности реабилитационных мероприятий при начальных проявлениях вертебральной патологии. Целью исследования, отраженного в данной работе, стал анализ уровня качества жизни у студенческой молодежи с патологией позвоночника для определения направленности лечебно-реабилитационных действий.

Рассмотрены особенности показателей качества жизни у 54 студентов в возрасте 19–20 лет с вертебральным остеохондрозом первой степени. По результатам анализа наибольшие отклонения показателей качества жизни наблюдались у студентов по показателям РФ – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; РЕ – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; СФ – социальное функционирование. Эти показатели имеют ярко выраженный социальный оттенок, то есть связанные с успехами студента в процессе обучения, самооценкой своего места в будущей профессии и товарищеском студенческой среде. Это доказывает необходимость проведения у студенческой молодежи с начальными неврологическими проявлениями вертебрального остеохондроза не только мероприятий физреабилитационного характера (лечебный массаж, лечебная физкультура),

но и педагогической и психологической коррекции. В статье доказана необходимость определения показателей качества жизни для составления комплексных личностно-ориентированных реабилитационных программ.

Ключевые слова: студент, патология позвоночника, физическая реабилитация, качество жизни.

The article is devoted to the problem of the quality of life for students and deciding on the direction of rehabilitation measures at the initial manifestations of vertebral pathology. The aim of the research reported in this paper was the analysis of quality of life in students with disorders of the spine to determine the focus of treatment and rehabilitation actions.

Peculiarities of indicators of quality of life among 54 students aged 19–20 years of vertebral osteochondrosis of the first degree. The results of the analysis, the greatest deviation of quality of life was observed among students in terms of RF – role functioning due to physical condition; re – role functioning due to emotional status; SF – social functioning. These indicators have a very strong social connotation, that is associated with the success of the student in the learning process, self-assessment of their place in the future profession and student friendly environment. This proves the need for the students with initial neurological manifestations of vertebral osteochondrosis not only events vitreoretinal character (therapeutic massage, therapeutic exercise), but also pedagogical and psychological adjustment. In the article the necessity of the determination of the quality of life for the compilation of a comprehensive student-oriented rehabilitation programs.

Keywords: student, pathology of the spine, physical rehabilitation, quality of life.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Проблеми здоров'я молоді та її нормальної життєдіяльності є найактуальнішими у всі часи, а особливо в сучасному світі на тлі соціальних змін, економічної кризи, коли значно збільшується кількість стресових ситуацій, фізичних навантажень, екологічних негараздів. Адже лише фізично активна, психічно стійка та витривала молода людина здатна протидіяти всім негативним проявам сучасного світу та закласти основу майбутнього здорового суспільства.

Відтак дуже важливо стежити за станом здоров'я молоді, різними сферами її життя, щоб своєчасно корегувати її здоров'я та допомогти подолати інші життєві труднощі. Особливої актуальності ця проблема набуває у студентському середовищі, адже сучасні освітні технології характеризуються безпосереднім застосуванням досягнень науково-технічного прогресу, комп'ютеризацією навчального процесу, що збільшує інформаційний потік і навантаження на студентів. Все це призводить до стомлення, перенапруження, зменшення резервних можливостей людини, розвитку патологічних станів організму та гіподинамії, що в цілому знижує показники якості життя студентів [3; 7]. Особливу роль у погіршенні якості життя студентської молоді відіграють зміни функціонального стану хребта. Адже патології хребта посідають одне з перших місць серед захворювань у студентської молоді. Так, тільки при вступі у ВНЗ у 70–80% юнаків спостерігаються порушення постави, у 20% – різні деформації хребта [4]. Вирішення цієї проблеми базується перш за все на детальному вивченні психосоматичного стану та глобальних процесів життєдіяльності студентів задля проведення профілактичних заходів фізичної реабілітації з метою покращення стану опорно-рухової системи та показників якості життя молоді.

Роботу виконано відповідно до “Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 р.” за темою 4.6.3.1 “Теоретико-методичні засади фізичного виховання і спорту у формуванні здорового способу життя”, а також за темою 3.5.2 “Програмування та методики фізичної реабілітації осіб різних нозологічних та вікових груп”.

Фахівці фізичної реабілітації досягли значних успіхів у питаннях формування оздоровчої культури молоді, методологічного забезпечення загального рівня здоров'я студентської молоді [3]. Досить популярним напрямом наукових досліджень є визначення взаємозв'язку способу життя людини та наявності різних захворювань. Так, за даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими цент-

рами різних країн [5], здоров'я людини приблизно на 8–10% залежить від медицини, на 15–20% – від стану довкілля (екологічного фактору), на 18–20% – від біологічних факторів (спадковості). Однак вирішальним чинником є спосіб життя людини (50–58%), який нерозривно пов'язаний із якістю її життя [2; 14]. Проте в літературі недостатньо відомостей, які стосуються визначення показників якості життя студентської молоді з патологією хребта.

Провідною ідеєю нашого дослідження стала думка про те, що недостатньо здоровий спосіб життя студентів, а отже, і відповідні показники якості їх життя належать до вирішальних чинників виникнення вертебральної патології.

Мета дослідження – аналіз рівня якості життя у студентської молоді із патологією хребта для визначення спрямованості лікувально-реабілітаційних дій.

Для досягнення зазначеної мети поставлені такі завдання:

1) виявити особливості визначення показників якості життя у студентської молоді із патологією хребта;

2) визначити взаємозв'язок змін певних показників якості життя студентської молоді із наявністю функціональної патології хребта та вертебрального остеохондрозу першого ступеня.

Методи й організація дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, клінічне обстеження, педагогічне спостереження, тестування за опитувальником з визначення рівня якості життя MOS SF-36 та методи математичної статистики.

Аналіз показників якості життя та клінічне обстеження студентської молоді з функціональною патологією хребта і неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії проводилися на базі лабораторії оздоровчо-реабілітаційних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Організація дослідження передбачала два основні етапи. На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз літератури за даною проблематикою, визначалися особливості визначення показників якості життя. На другому етапі дослідження проводилося діагностика психосоматичного стану 54 студентів віком 19–20 років та тестування за показниками якості їх життя.

Результати досліджень та їх обговорення. При аналізі літературних джерел особливу увагу приділяли питанню визначення якості життя. Якість життя є новим критерієм оцінювання ефективності медико-реабілітаційних заходів, а також порівняння результатів застосування різних тактик і методик. Поняття “якість життя” використовується у філософії, фізіології, соціальній політиці, економіці, екології, гігієні, соціології та охороні здоров'я. Якість життя має у своїй основі певний рівень матеріального добробуту, розвитку економіки, науки, культури тощо.

Існує багато визначень поняття якості життя. Наведемо декілька з них.

Якість життя можна подати як показник, який усуває обмеженість поняття “рівень життя” виміром тих “якісних умов задоволення потреб, які не піддаються прямому кількісному виміру”. Якщо рівень життя характеризує реалізацію потреб членів суспільства у благах, то якість життя – ступінь задоволення потреб із досягненням того певного особистісно-психологічного стану, без адекватної оцінки якого неможливо судити про реальний рівень добробуту в країні, створити уявлення про реальний стан задоволення потреб людей.

Якість життя – інтегрована характеристика всієї сукупності видів, форм, сфер життєдіяльності людей певного суспільства, зумовлених рівнем його виробництва, економічними відносинами, політичним устроєм та системою цінностей.

Якість життя – це синтез культурно-духовних, соціально-особистісних, валеолого-екологічних і матеріально-демографічних компонентів життєдіяльності, емоційно-оцінне ставлення особистості або групи людей до сукупності умов життя, що зумовлюють ступінь задоволеності та реалізації різноманітних потреб людини, зокрема цілеспрямованого розвитку смислотвірною потенціалу до вміння жити в природі, разом з іншими, бути здоровим, ноосферно мислити, творчо працювати.

Базуючись на цих визначеннях, якість життя потрібно розглядати як індивідуальне співвідношення свого становища у житті суспільства в контексті культури та систем цінностей певного суспільства з цілями індивідуума, його планами, можливостями та ступенем загальної невлаштованості. Іншими словами, якість життя – ступінь комфортності людини не тільки внутрішньо, а й у межах суспільства.

Також потрібно зазначити, що якість життя – суб'єктивна оцінка людиною свого самопочуття, на яке впливають зовнішні (навколишнє середовище, політичний устрій, релігійні переконання, рівень благополуччя, рівень медичного обслуговування тощо) та внутрішні фактори (стан здоров'я, тяжкість хронічних захворювань).

Якість життя (life quality), згідно з визначенням ВООЗ (1999), – оптимальний стан і ступінь сприйняття окремими людьми і населенням у цілому того, як задовольняються їх потреби (фізичні, емоційні, соціальні та ін.) і надаються можливості для досягнення благополуччя та самореалізації.

Для дослідження якості життя нами було обрано опитувальник MOS SF-36, що дозволяє визначити рівень ЯЖ за шістьма шкалами [5; 6]. Опитувальник розробили у США J. Ware та C. Sherbourne у межах дослідження Medical Outcome Study в 1992 р. (ліцензія №C1-120505-17386 Quality Metric Incorporated) [9; 10]. Його переклад у 1992 р. здійснено N. Aeronson зі співавт. [6]. Опитувальник MOS SF-36 був унормований для загальної популяції США і репрезентативних вибірок в Австралії, Франції, Італії. 36 пунктів згруповано у вісім шкал. Показники кожної шкали варіюють між 0 і 100 балами, де 100 балів є нормою повного здоров'я. Кількісно оцінюються вісім показників.

1. Фізичне функціонування (ФФ) – відображає ступінь, за якого фізичний стан обмежує виконання фізичного навантаження (самообслуговування, ходьба, підняття сходами тощо).

2. Рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (РФ), – вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (робота, виконання щоденних обов'язків).

3. Інтенсивність болю (ІБ) – вплив болю на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу по дому та поза ним.

4. Загальний стан здоров'я (ЗЗ) – оцінка хворим свого стану здоров'я і перспектив лікування у відповідний момент.

5. Життєва активність (ЖА) – базується на сприйнятті себе сповненим сил та енергії чи, навпаки, безсилим.

6. Соціальне функціонування (СФ) – визначається ступенем обмеження соціальної активності (спілкування) фізичним або емоційним станом.

7. Рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (РЕ), – передбачає оцінку ступеня, за якого емоційний стан обмежує виконання роботи або іншої щоденної діяльності (в тому числі значні затрати часу, зменшення обсягу роботи, зниження її якості тощо).

8. Психічне здоров'я (ПЗ) – характеризує настрій, наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій.

Точність методу не перевищує одного бала. Усі шкали формують два показники: духовне (психічне здоров'я; рольове функціонування, зумовлене емоційним станом;

соціальне функціонування; життєва активність) і фізичне благополуччя (фізичне функціонування; інтенсивність болю; загальний стан здоров'я; рольове функціонування, зумовлене фізичним станом). Результати подаються у вигляді оцінок у балах за вісьма шкалами, складеними так, що більш висока оцінка вказує на вищий рівень ЯЖ. З урахуванням специфіки та особливостей дослідження ЯЖ за допомогою опитувальника MOS SF-36 клінічно значущими розбіжностями є відмінності, що дорівнюють або перевищують 10 балів за період не менше ніж чотири тижні. Для таких запитальників, як MOS SF-36, що мають шкали від 0 до 100 балів, встановлена певна градація відмінностей: зміни 5–10 балів – слабкі, зміни 10–20 балів – помірні, зміни більше ніж 20 балів – дуже великі [5]. Інструмент з дослідження якості життя MOS SF-36 повністю відповідав тим параметрам-вимогам, що висуваються до запитальників.

Це перш за все три основні параметри [5]:

1) надійність – це показник, який відображає, як точно оцінювальна перемінна відображає дійсну вимірювальну величину в балах, тобто це здатність давати точні та постійні вимірювання;

2) валідність, або достовірність, – це здатність опитувальника достовірно визначати ту основну характеристику, на дослідження якої він спрямований, тобто достовірно вимірювати те, що він повинен вимірювати;

3) чутливість – здатність опитувальника давати статистично значущі зміни балів якості життя відповідно до можливих змін у стані респондента [6].

Важливим для дослідження було те, що показники якості життя MOS SF-36 певною мірою відображували той спосіб життя, який вів студент, знаходячись і вдома і на навчанні.

На другому етапі дослідження проводилися педагогічне спостереження, клінічне обстеження та тестування за показниками якості життя 54 студентів віком 19-20 років (46 з них жінки – 77,6%) з вертебральним остеохондрозом першого ступеня за класифікацією Б. Я. Фіщенко [8].

Нами було використано такий вид педагогічного спостереження, як пряме – за типом зв'язку дослідника з об'єктом спостереження (проводиться безпосередньо в ході спостереження). Дані педагогічних спостережень використовувалися для обґрунтування одержаних результатів, аналізу динаміки функціонального стану, а також для корекції функціональних порушень у хворих, залучених до дослідження. У процесі спостережень проводився консультативний огляд хворого, заповнювалася спеціальна анкета-опитувальник, куди не тільки включалися запитання, що стосувалися скарг студента, а й аналізувався спосіб життя респондента. На превеликий жаль, за нашими даними, тільки 5,2% студентів виконували ранкову зарядку і вели здоровий спосіб життя. Це свідчить перш за все про недостатній рівень мотивації та низьку валеологічну грамотність обстежуваних студентів.

Клінічне обстеження студентів із метою визначення морфофункціонального стану хребта проводилося за загальноприйнятими у вертебурології методиками [1; 4]. Особлива увага приділялася діагностиці больового синдрому, м'язового тонуусу паравертебральних м'язів і функціональних блокад хребта. Із загальної кількості обстежуваних вісім пацієнтів висували скарги на періодичні невиражені болі у шийному відділі хребта та оніміння деяких пальців верхньої кінцівки; вісімнадцять пацієнтів скаржилися на періодичні пекучі болі та відчуття дискомфорту в міжлопатковій ділянці; у двадцяти шести пацієнтів превалювали скарги на біль або почуття дискомфорту у попереково-крижовому відділі хребта з іррадіацією болю в нижні кінцівки. Усі пацієнти мали невиражений ступінь вертебрального больового синдрому, помірне підвищення тонуусу па-

равертебральних м'язів. При об'єктивному обстеженні практично в усіх випадках клінічні прояви неврологічної симптоматики корелювали з локалізацією функціональних блокад відповідних ХРС. Найчастіше зустрічалися функціональні блокади шийно-грудного переходу хребта (83,3%), рідше – попереково-крижового переходу (57,4%) і ще рідше – грудно-поперекового відділу (33,3%).

Разом із тим сучасний рівень реабілітаційної науки потребує підвищених вимог до якості виконання реабілітаційних методик, об'єктивності визначених змін у процесі відновлювального лікування не тільки за клінічними показниками. Необхідно визначити глобальні зміни в життєдіяльності всього організму пацієнта, і в тому числі різних сторін його життя. Саме на це було спрямоване дослідження показників якості життя студентів. Для визначення показників якості життя студентів із вертебральною патологією нами було застосовано російськомовну версію загального опитувальника SF-36 [5], розробленого в МЦДЯЖ – Санкт-Петербурзькому Міжнародному центрі дослідження якості життя. На діаграмі (рис. 1) наведено основні дані дослідження.

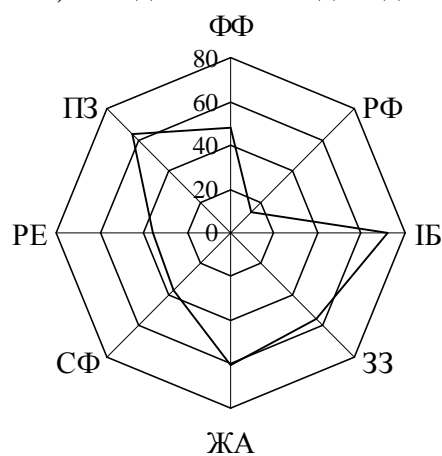


Рис. 1. Показники якості життя обстежуваних студентів (в балах*):

ФФ – фізичне функціонування; РФ – рольове функціонування, зумовлене фізичним станом; ІБ – інтенсивність болю; ЗЗ – загальний стан здоров'я; ЖА – життєва активність; СФ – соціальне функціонування; РЕ – рольове функціонування, зумовлене емоційним станом; ПЗ – психічне здоров'я.

Як видно з наведеної діаграми, студенти з вертебральною патологією мали найменшу кількість балів за показниками РФ – рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (13,21); РЕ – рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (35,78); СФ – соціальне функціонування (37,44). Ці показники мають яскраво виражений соціальний відтінок, тобто пов'язані із успіхами студента в процесі навчання, самооцінкою свого місця в майбутній професії та товариському студентському середовищу. Це доводить необхідність проведення у студентської молоді з початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу не тільки заходів фізреабілітаційного характеру (лікувальний масаж, лікувальна фізкультура), але і педагогічної та психологічної корекції.

Досить посередніми виявилися показники ФФ – фізичного функціонування (48,3) та ЗЗ – загального стану здоров'я (55,15). Ці показники безпосередньо пов'язані з валеологічною грамотністю студента, рівнем його мотивації до ведення здорового

* Примітка. Показники кожної шкали варіюють між 0 і 100 балами, де 100 балів є нормою повного здоров'я.

способу життя, організацією у вищому навчальному закладі валеологічного та реабілітаційного супроводу студента з патологією хребта та з якістю викладання предмету фізичного виховання.

Найменші зміни спостерігалися у показниках ІБ – інтенсивності болю (72,08), ЖА – життєвої активності (60,71) та ПЗ – психічного здоров'я (63,19). Це пояснюється перш за все тим, що для дослідження ми брали студентів із больовим синдромом дуже низької інтенсивності або відчуттям дискомфорту в різних відділах хребта. За клінічними даними така картина відповідала першій стадії вертебрального остеохондрозу за Б.Я. Фищенко, тобто мав місце невиражений больовий синдром, певні функціональні зміни, але ніяких органічних змін хребта при різних методах обстеження не простежувалося. Практично це стан хребта на межі норми та патології. Очевидно, що при таких мінімальних проявах вертебральної патології найменшою мірою будуть змінюватися показники ЖА – життєвої активності та ПЗ – психічного здоров'я. Проведене дослідження дало можливість дійти таких висновків.

Висновки

Наявність зниження певних показників якості життя студентів із вертебральною патологією дозволяє припустити, що у формуванні патології хребта значну роль відіграють соціальний фактор, стресові навантаження емоційного характеру, гіподинамія, а також недостатній рівень загального здоров'я.

Дослідження показників якості життя студентів із вертебральною патологією за російськомовною версією загального опитувальника SF-36 вважаємо сучасним критерієм ефективності комплексного застосування елементів педагогічної та психологічної корекції, лікувального масажу, лікувальної фізкультури у студентській молоді із патологією хребта, який сприяє складанню більш повноцінної програми фізичної реабілітації та реабілітаційного і валеологічного супроводу оздоровчого процесу в молодих людей.

Дослідження молоді з вертебральною патологією завжди має враховувати різноманітні зміни життєдіяльності всього організму обстежуваного, включати визначення показників якості його життя. Це сприятиме складанню більш повноцінних реабілітаційних програм та підвищенню ефективності реабілітаційних методик, спрямованих на профілактику та лікування людей із патологією хребта, і матиме широку перспективу розвитку у фізичній реабілітації.

1. Воробей В. В. Остеохондроз позвоночника: этиология, клиника, лечение физическими методами / В. В. Воробей, И. В. Рой // Журнал практичного лікаря. – 2001. – № 6. – С. 39–44.
2. Вайдич Н. В. Педагогічне спостереження / Н. В. Вайдич // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. – 2011. – № 2. – С. 98–101.
3. Капустин Е. Н. Здоровый образ жизни учащейся молодежи / Е. Н. Капустин. – Л. : Изд.-во ЛГУ, 1991. – 69 с.
4. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 117 с.
5. Новик А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А. А. Новик, Т. И. Ионова ; под ред. акад. РАМН Ю. Л. Шевченко. – 2-е изд. – М. : ЗАО "ОЛМА Медиа Групп", 2007. – 320 с.
6. Романенко Я. М. Якість життя : навч.-метод. посіб. / Я. М. Романенко, Ю. О. Лянной. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 116 с.
7. Попелянский Я. Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология) : руководство для врачей / Я. Ю. Попелянский. – М. : Медпресс-информ, 2003. – 672 с.
8. Фищенко В. Я. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника / В. Я. Фищенко, Г. Ф. Мартыненко. – К. : Здоровье, 1989. – 168 с.
9. SF-36 Health Survey Manual and Interpretation Guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek. – Boston, 1993. – P. 1–22.

References:

1. Sparrow V.V. *Jurnal praktijnogo likarya* [Journal practitioners], 2001, vol. 6, P. 39–44.
2. Vaydych N. V. *Naukoviy visnik maznarodnogo gumanitarnogo Universitetu* [Scientific Bulletin of the International Humanitarian University], 2011, vol. 2, P. 98–101.
3. Kapustin E. N. *Zdoroviy sposib zhittya ujajeysia molodezhi* [Healthy lifestyle learn young people], LA, Yzd.-in LSU, 1991, 69 p.
4. Kotelevsky V. *Diagnostika rivnia dozovja psihosomatijnogo stanu ta jakosty zhittja studentskoj molodi* [Diagnosis of health, psychosomatic condition and quality of life of students], Amounts: SumDPU them. AS Makarenko, 2010, 117 p.
5. Novik A. A. *Rukovodstvo po isleduvaniyu kajestva zhizny v medicine* [Guide to Study Quality of life in medicine], Ions; ed. Acad. RAMS YL Shevchenko, 2nd ed, Moscow, ZAO “Olma Media Group”, 2007, 320 p.
6. Romanenko Y. M. *Jakist zhittya: navjalno-metodijniy posibnyk* [Quality of Life: Teach method. Guidances], Sofia, Izd SumDPU them. Makarenko, 2011, 116 p.
7. Popelyansky Y. *Ortopedycheskaya nevrolohyya (vertebronevrolohyya): rukovodstvo dya vrajey* [Ortopedical neurology (vertebrology): guidance for doctors], Moscow, Medpress-inform, 2003, 672 p.
8. Fyschenko V. Y. *Konservativnoe lejenie osteohondroza pozvonojnika* [Konservativnoe treatment of osteochondrosis spine], Kiev, Health, 1989, 168 p.
9. Ware J. I. *Health Survey Manual and Interpretation Guide*, Boston, 1993, P. 1–22.

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

УДК 373.5.015.3: 615.825
ББК 74.200.545.1.

Світлана Демчук, Ігор Випасняк

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ ОСНОВНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНИХ ГРУП

Результати досліджень фахівців галузі, проведених у загальноосвітніх школах, переконливо свідчать, що наші школярі страждають не стільки від розумового перенавантаження, скільки від дефіциту рухової активності, недостатньої уваги до школярів, які за станом зоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Мета дослідження – визначити основні підходи до корекції постави дітей 10-11 років основної і спеціальної медичних груп. Використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, опитування; соматоскопія, педагогічний експеримент, статистична обробка кількісних показників. Результати соматоскопії засвідчили, що лише в 11,8% дітей 10 років постава відповідає нормі. У 15,85% виявлено різні відхилення постави, в тому числі захворювання хребта (70,95%). Значна кількість дітей (29,7%) мають лише порушення постави, 26,4% сколіоз, а 14,85% характеризуються мульти відхиленнями в поставі, що вимагає різноспрямованого впливу на м'язи тулуба.

Теоретично обгрунтована та запроваджена у навчальний процес коригуюча гімнастика ефективно вплинула на корекцію порушень постави дітей основної та спеціальної медичних груп.

Ключові слова: корекція, постава, спеціальна та основна медичні групи, діти.

Результаты исследований специалистов области, проведенных в общеобразовательных школах, убедительно свидетельствуют о том, что наши школьники страдают не столько от умственной перенагрузки, сколько от дефицита двигательной активности, недостаточного внимания к школьникам, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Цель исследования – определить основные подходы к коррекции осанки детей 10-11 лет основной и специальной медицинских групп. Исползованные следующие методы исследования: теоретический анализ, опрашивание; соматоскопия, педагогический эксперимент, статистическая обработка количественных показателей. Результаты соматоскопии удостоверили, что лишь в 11,8% детей 10 лет осанка отвечает норме. В 15,85% выявлены разные отклонения осанки, в том числе заболевания позвоночника (70,95%). Значительное количество детей (29,7%) имеют лишь нарушение осанки, 26,4% сколиоз, а 14,85% характеризуются мульти отклонениями в осанке, которая требует разнонаправленного влияния на мышцы туловища.

Теоретически обоснованная и внедренная в учебный процесс корригирующая гимнастика эффективно повлияла на коррекцию нарушений осанки детей основной и специальной медицинских групп.

Ключевые слова: коррекция, осанка, специальная медицинская группа, дети.

The research results of industry experts conducted in secondary schools, strongly suggest that our students not only suffer from mental overload, as from a lack of physical activity, lack of attention to students who for health reasons attributable to special medical group. Purpose of research – to identify the main approaches to the correction of children's posture in 10-11 years of primary and specialized medical teams. Used the following methods: theoretical analysis, surveys; somatoscopy, pedagogical experiment, statistical analysis of quantitative indicators. The results of somatoscopy showed that only 11.8% of children in 10 years posture is normal. In 15.85% revealed various deviations posture, including diseases of the spine (70,95%). A significant number of children (29.7%) have only posture diseases, scoliosis 26.4%, and 14.85% are characterized by multi variations deviations in posture that requires multi-directional influence on the muscles of the body. Theoretically justified and implemented in the educational process corrective exercises effectively influenced the posture correcting disorders of children and special medical groups.

Keywords: correction, posture, basic and special medical groups, children.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Малорухливий спосіб життя дітей, низька ефективність організації фізичного виховання в школі призводять до значного, навіть катастрофічного, погіршення здоров'я школярів [1, 10, 11]. Результати досліджень фахівців галузі, проведених у загальноосвітніх школах, переконливо свідчать, що наші школярі страждають не стільки від розумового перенавантаження, скільки від недостатньої рухової активності, особливо недостатньо уваги приділяється школярам, які за станом зоров'я віднесені до спеціальної медичної групи [2, 4, 6]. Немає необхідності детально говорити про шкідливий вплив малорухливого способу життя на організм людини. Відзначимо лише наслідки так званої хронічної шкільної втомлюваності. У дітей погіршується зір, зменшується кількість еритроцитів в крові, сповільнюється ріст, суттєво падає розумова працездатність [10].

Активний відпочинок у позашкільний час на свіжому повітрі є не тільки значним соціальним фактором, який формує інтерес і потребу в фізичній культурі, але й є дієвою мірою профілактики захворювань. У сучасних школярів зміни у фізичному розвитку ведуть до астенізації будови тіла за рахунок недостатнього по відношенню до росту периметра грудної клітки.

Орієнтовний обсяг рухової активності учнів наведений у комплексній програмі середньої загальноосвітньої школи "Фізична культура" 1–11 класи. Проте, малоефективна організація і недостатньо продумана методика викладання фізичного виховання в школі призвели до того, що 15% школярів перших класів вже мають різні відхилення в стані свого здоров'я; в четвертому класі – 30%, а у восьмому – 47% учнів практично хворі [10]. Тільки 25% випускників загальноосвітньої школи можна віднести до ряду здорових дітей.

Серед захворювань різних органів і систем організму одне з перших місць посідають захворювання опорно-рухового апарату, зокрема дефекти хребта [8, 9]. Запобігти такому становищу можна лише за допомогою спеціальних фізичних вправ для м'язів грудей, живота і спини, які б сприяли профілактиці та корекції відхилень постави [6, 7]. У зв'язку з наведеним робимо висновок, що проблема корекції відхилень постави є особливо актуальною для школярів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Мета дослідження – виявити вплив експериментальної програми корегуючої гімнастики на корекцію постави дітей 10-11 років основної і спеціальної медичних груп.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети були використані наступні методи: аналіз даних наукових джерел та офіційних документів, опитування, соматоскопія, педагогічний експеримент, статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження. Аналіз медичних документів свідчить, що увага медичного персоналу зосереджується лише на захворюваннях хребта, таких як сколіоз різно-

го ступеня, кіфоз, лордоз та інші. У той же час у медичних картках не відмічаються порушення постави, сколіотична постава, кіфатична постава, плоско-ввігнута спина. Зазначені відхилення постави є суттєвими сигналами погіршення здоров'я дитини, оскільки, на думку В.Є. Константинова [3], причиною значної кількості захворювань внутрішніх органів і систем організму виступають патологічні зміни хребта.

Поряд з медичним оглядом проводили соматоскопію всіх дітей (10 років), під час якої фіксувалися всі дефекти постави. Обробка результатів ортопедичного огляду дітей (проводилася за допомогою лікаря – ортопеда), які вступили до 1-го класу упродовж 2010–2014 навчальних років (табл. 1) дозволяє стверджувати, що за цей період лише у 15% обстежених дітей спостерігається нормальна постава. У всіх інших дітей виявлено різноманітні відхилення постави. Так, у середньому 30% дітей мають порушення постави та сколіотичну поставу, а 20% дітей – сколіоз та сколіоз I чи II ступеня. Слід відмітити, що у 2% дітей спостерігається два і більше порушень постави. Отримані результати вказують на незадовільний стан здоров'я дітей і на необхідність профілактики та корекції відхилень постави.

Таблиця 1

Дані ортопедичних оглядів учнів,%

Діагноз постави	Виявлені відхилення постави по роках				
	2010	2011	2012	2013	2014
Норма	29,51	2,94	13,04	7,37	13,78
Відхилення (загальна кількість)	70,49	97,06	86,96	92,63	86,22
Порушення постави	34,42	39,22	17,39	25,26	28,26
Сколіотична постава	17,21	30,39	44,57	31,58	35,82
Плоско-ввігнута спина	0,82	0,00	0,00	1,05	0,00
Кіфатична постава	1,64	0,98	0,00	4,21	0,00
Два і більше порушень	4,10	4,90	4,35	7,37	6,12
Сколіоз	9,02	17,65	16,30	18,95	7,38
Сколіоз I і II ступеня	3,28	3,92	4,35	4,21	8,64

Таким чином, оцінюючи поставу дітей, медики звертають увагу лише на захворювання хребта. Аналіз отриманих даних за 5 років показав, що захворювання хребта спостерігаються в середньому у 20% дітей 10 років. Крім того, ще у 35% дітей цього віку зафіксовано різноманітні відхилення постави, що вимагає негайної корекції постави дітей. Тільки вчитель фізичної культури може своєчасно виявити такі дефекти і підібрати відповідні фізичні вправи для їх виправлення.

Тому основна відповідальність за формування правильної постави у дітей покладається на вчителів фізичного виховання. Адже правильна постава залежить від оптимального рівня розвитку сили м'язів спини, живота, верхнього плечового поясу. І саме за допомогою вправ коригуючої гімнастики, що спрямовані на вирішення цього завдання, можна формувати і коригувати поставу.

Отримані результати дослідження вказують на необхідність розробки комплексу дій, спрямованих як на усунення причин, що призводять до відхилень постави, так і на розробку комплексів вправ коригуючої гімнастики. З метою вирішення зазначеної проблеми в ЗОШ № 8 м. Рівне було проведено педагогічний експеримент, який передбачав застосування коригуючої гімнастики з дітьми основної та спеціальної медичних груп на уроках фізичної культури, на загальноосвітніх уроках (під час рухливих хвилинок), під час проведення спортивних секцій і гуртків.

На початку експерименту було проведено соматоскопію дітей 10 років. Результати подані у табл. 2. Як видно з таблиці, лише у 12 дітей 10 років (11,8%) постава відповідає нормі. У 79 дітей виявлено різні відхилення постави, в тому числі у 15 дітей (15,85%) захворювання хребта. Значна кількість дітей (29,7%) мають лише порушення постави та сколіотичну поставу (26,4%). Слід відзначити, що 15 дітей (14,85%) мають кілька відхилень постави, що вимагає різноспрямованого впливу на м'язи тулуба.

Таблиця 2

Дані ортопедичного огляду дітей 10–11 років

Характер відхилення	Кількість випадків	% від загальної кількості
Нормальна постава	12	11,8
Загальна кількість порушень	79	88,12
Порушення постави	30	29,7
Сколіотична постава	27	26,4
Плоско-ввігнута спина	1	0,99
Кіфатична постава	1	0,99
Два і більше порушень	15	14,85
Сколіоз	10	9,90
Сколіоз I і II ступеню	5	4,95
Загальна кількість учнів	100	100

Отже, незважаючи на те, що 64 учні мають перші ознаки хвороби, вони не привертають до себе посиленої уваги медичного персоналу. Тому можна прогнозувати, що з часом патологічні зміни будуть ставати більш суттєвими, що в подальшому вимагатиме значно більше зусиль для корекції постави. Тому необхідно вже на цьому етапі впровадити у навчальний процес школярів комплекси вправ коригуючої гімнастики, враховуючи спрямованість відхилень. З цією метою були впроваджені у різні форми фізичного виховання комплекси коригуючої гімнастики, рекомендовані фахівцями з даної проблеми.

Коригуюча гімнастика обов'язково виконувалася на кожному уроці фізичної культури з дітьми основної і спеціальної медичних груп та на загальноосвітніх уроках під час рухливих хвилинок. На уроках фізичної культури виконувались такі елементи коригуючої гімнастики:

- вправи для розвантаження хребта у заключній частині уроку (сидячи, лежачи, стоячи, на гімнастичній стінці тощо);
- спеціальні вправи для формування постави;
- спеціальні вправи для корекції постави;
- ігри з елементами коригуючої гімнастики;
- тести з розділу коригуючої гімнастики;
- контроль постави вчителем, партнером та самоконтроль;
- робота за індивідуальним планом з дітьми, що мають викривлення хребта чи значні порушення постави.

У комплекс рухливих хвилинок включені спеціальні вправи для корекції постави. Крім того, у позанавчальний час проводилися два додаткових заняття з дітьми, які відвідували гурток коригуючої гімнастики. Гурток коригуючої гімнастики працював як гурток лікувальної фізичної культури за спеціальною програмою.

Дітям з відхиленнями у поставі та з нормальною поставою рекомендувалося відвідувати заняття з різних видів спорту або заняття у фізкультурних гуртках, що прово-

дяться у межах школи, оскільки вчителями школи були розроблені комплекси вправ коригуючої гімнастики, які враховують специфічність рухових дій з того чи іншого виду спорту.

У спортивних секціях та гуртках проводилися:

- контроль постави при виконанні загально-розвивальних вправ;
- спеціальні вправи для корекції постави;
- спеціальні вправи для розвантаження хребта.

Була організована співпраця вчителів фізичної культури і батьків, яка полягала в наступному:

- інформування батьків про стан постави їхніх дітей після кожного ортопедичного огляду;
- надання рекомендацій щодо організації режиму дня;
- надання рекомендацій щодо вибору виду спорту;
- забезпечення індивідуальними комплексами вправ коригуючої гімнастики для виконання в домашніх умовах;
- забезпечення комплексом спеціальних вправ, які рекомендується виконувати в перервах у процесі виконання домашніх завдань із загальноосвітніх предметів.

Таким чином, були створені умови для виконання коригуючої гімнастики з дітьми основної і спеціальної медичних груп під час різних організаційних форм фізичного виховання.

У квітні 2014 року було повторно зроблено соматоскопію. Результати показали що, в 12 учнів, у яких постава на початку експерименту оцінювалася як нормальна, в кінці експерименту також не було виявлено відхилень постави. Отже, розроблений комплекс заходів забезпечує профілактику викривлення хребта. Слід зазначити, що 5 учнів не відвідували заняття у секціях чи гуртках фізичного виховання. Тому можна зробити висновок, що профілактику відхилень хребта можна здійснювати, застосовуючи коригуючу гімнастику з дітьми основної і спеціальної медичних груп на уроках фізичної культури і під час рухливих хвилинок.

Позитивні результати спостерігалися і в дітей, які відвідували гурток коригуючої гімнастики (табл. 3). Слід відзначити, що відвідування цього гуртка було добровільним. Його могли відвідувати діти і з відхиленнями постави, і з захворюваннями хребта. Як видно з таблиці, лише у 3 учнів у результаті комплексного впливу спостерігалася стабілізація діагнозу. Такі результати слід вважати позитивними, оскільки діагноз не погіршується. В інших дітей, які відвідували гурток коригуючої гімнастики, ступінь захворюваності зменшилася, що вказує на ефективність проведення такої форми організації.

Позитивні зрушення спостерігалися і в учнів, які відвідували секційні заняття. Однак, такі результати не є вірогідними, оскільки серед 42 учнів у 12 дітей спостерігається покращення діагнозу постави, у 27 дітей – стабілізація відхилення, а в 3 дітей спостерігалася погіршення стану постави. Очевидно на стан постави дітей, які дотримуються такого рухового режиму, значний вплив мають інші чинники. Однак, можна стверджувати, що такий руховий режим сприяє підтриманню стану постави на попередньому рівні.

Необхідно також зазначити, що в учнів, які в шкільних умовах коригуючу гімнастику виконували лише на уроках фізичної культури і під час фізкультхвилинок, також спостерігаються різні результати стану постави. Так, серед 32 учнів, які дотримувалися такого рухового режиму, у 14 дітей спостерігається стабілізація стану постави, а в інших – погіршення. Отже такий руховий режим не можна вважати ефективним.

**Вплив занять на поставу дітей, які займаються в гуртку
коригуючої гімнастики**

№	Учні	Стан постави на час обстеження		
		вересень 2013 р.	квітень 2014 р.	результат
1	С. В.	Сколіоз II-го ступеня	Сколіоз II-го ступеня	Сколіоз I-го ступеня
2	М. Т.	Сколіоз	Сколіоз	Стабілізація
3	В. В.	Сколіоз I-го ступеня	Сколіоз	Покращення (масаж)*
4	О. В.	Сколіоз	Сколіотична постава	Покращення
5	О. Л.	Сколіоз II-го ступеня	Сколіоз II-го ступеня	Сколіоз I-го ступеня
6	С. М.	Сколіоз	Сколіотична постава	Покращення
7	І. С.	Сколіоз I-го ступеня	Сколіоз	Покращення (масаж)*
8	Х. П.	Сколіоз I-го ступеня	Сколіоз	Покращення
9	О. Г.	Сколіоз I-го ступеня	Сколіоз	Покращення (масаж)*
10	Н. В.	Сколіотична постава	Норма	Покращення
11	М. Г.	Сколіотична постава	Норма	Покращення
12	Н. В.	Сколіотична постава + кугловвігнута спина	Порушення постави	Покращення

Примітка. * протягом зазначеного періоду дитині провели 1-3 курси лікувального масажу (10–12 сеансів).

Висновок

Таким чином, результати експерименту показали, що розроблена нами і запроваджена у навчальний процес програма коригуючої гімнастики забезпечила корекцію постави дітей основної та спеціальної медичних груп. Однак, результативність впливу залежить від вихідного стану постави дитини і від її рухового режиму. Так, дітям із незначними вадами постави корекцію достатньо здійснювати лише на уроках фізичної культури і під час рухливих хвилинок. Школярам, у яких спостерігаються значні відхилення постави, доцільно, по-перше, більше часу відводити на корекцію постави і, по-друге збільшити рівень рухової активності за рахунок занять вправами коригуючої гімнастики (відвідування гуртка з коригуючої гімнастики). Це особливо необхідно дітям у яких діагностовано ті чи інші захворювання хребта.

1. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція порушень постави у дівчат 7–8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з ф. в. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Білошицька. – Луцьк, 2000. – 20 с.
2. Карток И. Ю. Принципы подбора й методика использования корригирующих упражнений в физическом воспитании школьников : автореф. дис. на соиск уч. степени канд. пед. наук. / И. Ю. Карток. – К., 1991. – 23 с.
3. Константинов В. Е. Шарниры жизни: Лечение заболеваний позвоночника и суставов / В. Е. Константинов. – К. : Юниверс, 1999. – 208 с.
4. Курпан Ю. Й. Физкультура, формирующая осанку / Ю. Й. Курпан, Е. А. Таламбум. – М. : Физкультура й спорт, 1990. – 32 с.
5. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – 2-е изд. перераб. и доп. / И. Д. Ловейко, М. М. Фонарев. – М. : Медицина, 1988. – 144 с.
6. Мурза В. П. Порушення статури у дітей шкільного віку та роль лікувальної гімнастики в її корекції / Мурза В. П., Фадєєв О. В., Волкова С. М. // 2 Всеукр. наук.-практ. конф., “Роль фіз. культури в здоровому способі життя”. – Львів, 1994 – С. 197–198.
7. Новый комплекс корригирующей гимнастики для детей с нарушением осанки / Дворянковский Й., Поляков С., Доценко В., Дворянковский Й. // Человек в мире спорта : тез. докл. – М., 1998 – Т. 2 – С. 544–546.

8. Пешкова А. П. Лечебная физическая культура при начальных степенях сколеотической болезни / А. П. Пешкова. – Омск, 1977. – 74 с.
9. Риттер-Клейнганс М. Гимнастика позвоночника. Справочник здоровья / пер. с нем. Б. Григорьева. / М. Риттер-Клейнганс. – М. : Сигма-Пресс, Феникс, 1997. – 96 с.
10. Синило М. И. Позвоночник – зеркало нашего здоровья / М. И. Синило. – К. : Здоров'я, 1998. – 101 с.
11. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с.
12. Nowosad-Sergeant E. Wady postawy ciała. Definicje, etiologia, metody badań. Podręcznik dla studentów kierunku wychowanie fizyczne / E. Nowosad-Sergeant, W. Czarny, A. Szybisty, M. Drozd. – Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2012. – 108 s.
13. Częstość występowania wad postawy ciała i stóp wśród uczniów szkoły sportowej w Ustrzykach Dolnych // Nowosad-Sergeant E., Szybisty A., Czarny W., Czarnota B., Drozd M., Drozd S // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. – Medicina, 2007. – Vol. LXII, Suppl. XVIII. – № 5. – S. 336–345.

References:

1. Biloshytska N.V. *Profilakika ta korekcija porushen postavi u divchat 7-8 rokiv, scho zaymjutsa gimnastikoju* [Prevention and correction of posture in girls 7-8 years engaged in artistic gymnastics], abstract. thesis. for a degree candidate. science of physics. and sports specials. 24.00.02 “Physical culture, physical education of different population groups”, Luck, 2000, 20 p.
2. Kartok I. Y. *Principy podbora i metodika ispolzovaniya koregyujuchih uprazneniy v fiziceskom vispitanie shkolnikov* [Selection principles and methods of using korection exercises in physical of education], Author. Thesis. soysk to scientists. steppe. candidate. ped. Science, Kiev, 1991, 23 p.
3. Konstantinov V.E. *Sharnyri shizny: Lejenie zabolevaniy pozvonochika I systavov* [Treatment of diseases of joints and spine], Kiev, Yunyvers, 1999, 208 p.
4. Kurpan Y. J. *Fyzkultura, formyruyuschaya postavu* [Physikal culture for posture], Moskwa, Fyzkultura and sport, 1990, 32 p.
5. Loveyko I. D. *Lechebnaya fizkultura pry zabolevaniyah pozvonochnika u ditey* [Physical Culture at spine disease in children], Moskva, Medicine, 1988, 144 p.
6. Mirza V.P., Fadeev, O.B. Volkov S.M. *Porushenna statyry u ditey shkilnogo viky ta rol likyvalnoji gimnastyky v ii korecciji* [Violation body in school-age children and the role of the physiotherapist in its correction]. 2 All-Ukrainian. Science. Pract. Conf., “The Role of Physical Training. Cultural healthy lifestyle”, Lviv, 1994, P. 197–198.
7. Dvoryankovskyy J. *Jelovek v mire sporta* [Man in the world of sports: Proc. Dokl], Moskva, 1998, vol. 2, P. 544–546.
8. Peshkov A. P. *Lechebnaya fiziceskaja cultura pri najalnih stupenjah skoliotijeskoj bolesni* [Physical Culture at first powers of spinal disease], Omsk, 1977, 74 p.
9. Ritter-Kleynhans M. *Gimnastika pozvonojnika. Spravoynik zdorovja* [Hymnastyka spine. Directory health], Per. c nam. Boris Grigoriev, Moskva, Sigma-Press, Feniks, 1997, 96 p.
10. Synylo M.I. *Spina nashego zdorovja* [Spine - mirror our health], Kiev, Health, 1998, 101 p.
11. Yazlovetsky V.S. *Fyzycheskoe vospitajie detey i podrostkov s oslablenim zdorovjam* [Physical culture children and adolescents of education with disease health], Kiev, Health, 1991, 232 p.
12. Nowosad-Sergeant E. *Wady postawy ciała. Definicje, etiologia, metody badań. Podręcznik dla studentów kierunku wychowanie fizyczne*, Drozd, Rzeszów, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2012, 108 s.
13. Nowosad-Sergeant E. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Medicina, 2007, Vol. LXII, Suppl. XVIII, № 5, S. 336–345.

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

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК 378.147 037.1
ББК 77.2

Валерія Перета

ВИХІДНИЙ РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті представлено результати педагогічного експерименту, проведеного в Педагогічному інституті Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вивчено показники соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Визначено пріоритетні напрямки вирішення проблем залучення до занять фізичною культурою та спортом студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, соматичне здоров'я, фізична підготовленість.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного в учреждениях Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаныка. Выявлено набор ценностей к физической культуре и спорта. Определены приоритетные направления решения проблем привлечения к занятиям физической культурой и спортом студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, соматическое здоровье, физическая подготовленность.

The paper presents the results of the pedagogical experiment conducted in institutions Carpathian National University V.Stefanyk. Established set of values for physical culture and sports. The priority areas of problem solving involving physical training and sports students.

Key words: physical education, sport, physical education and health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Розбудова національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах [3, 5]. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни “Фізичне виховання” обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом – цих найбільш дійових сучасних засобів зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців.

Базовий компонент оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах освітянської галузі, вимагає впровадження у фізичне виховання студентської молоді новітніх технологій індивідуалізації навчання, які базуються на врахуванні рівня здоров'я кожного студента, як найбільшої гуманістичної цінності [1, 2, 6].

Існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України орієнтована передусім на виконання студентом Державних тестів і нормативів з оцінки фізичної підготовленості населення України, які є визначальними при оцінюванні успішності з дисципліни “Фізичне виховання” для студентів академічного (основного) навчального відділення. При цьому емпірично вважається, що успішне виконання залікових нормативів із фізичної підготовленості не залежить від рівня індивідуального здоров'я студентів [2, 4]. Разом із тим, численні дослідження останніх років свідчать про неоднорідність студентів академічного навчального відділення за рівнем їх фізичного здоров'я, яке репрезентоване у широкому діапазоні від “низького”, “середнього” і до “вище середнього” [2, 5].

Цілком логічно, що розвиток і вдосконалення фізичних якостей не повинні вважатися найважливішим результатом фізичного виховання студентів. Оцінювання

ефективності навчального процесу з фізичного виховання, при якому беруться до уваги не тільки фізичні якості студентів, але й враховується рівень їх фізичного (соматичного) здоров'я, може бути одним із напрямків його подальшої індивідуалізації та гуманізації.

У зв'язку із цим, науково обґрунтованим та емпірично цінним є вивчення показників соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів інституцій України. Це сприятиме подальшому вдосконаленню навчального процесу фізичного виховання студентської молоді.

Мета дослідження – виявити стан соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей.

Організація та методи дослідження. У педагогічному експерименті, спрямованого на вивчення вихідного рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості, прийняло участь 396 студентів Педагогічного інституту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (174 – чоловіки, 222 – жінки).

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних меті роботи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, тестування, опитування; методи математичної статистики.

Оцінку рівня соматичного здоров'я студентів ми проводили за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка. Вона базується на вимірюванні та інтерпретації антропофункціональних показників за бальною шкалою, що дозволяє градувати загальну оцінку здоров'я на 5 рівнів (від низького до високого).

Програма тестування фізичних якостей складалася з вивчення 6-ти показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку фізичної підготовленості студента. Серед тестів: біг 100 м, біг 3000 м (чол) і 2000 м (жінки), стрибки у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м, піднімання у сід, згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки).

Результати дослідження. Сумарний аналіз відповідей респондентів, серед яких 43,93% становлять чоловіки та 56,07% жінки, а їх середній вік – 17,7 років, - вказує на однорідність контингенту студентів за віком та перевагу осіб жіночої статі. Такий статеві-віковий профіль студентів Педагогічного інституту потребує відповідної організації занять фізичним вихованням. Адже саме на цей вік припадають суттєві зміни в біологічному та соціальному статусі молодої людини. Привертала увагу та обставина, що 47,70% респондентів, за їх твердженнями, не займалися фізичною культурою в школі протягом останнього року навчання. При цьому лише половина з них перебувала на диспансерному обліку із приводу хронічних захворювань. Між тим, 72,77% респондентів у атестаті про середню освіту мали відмінну оцінку з навчального предмета “Фізична культура” (!). До цього слід додати, що 67,81% опитаних отримали середню освіту в сільських школах. Ця інформація, на нашу думку, може свідчити про формальне ставлення до викладання фізичної культури в більшості сільських шкіл, де студенти отримали середню освіту.

Наведені у табл. 1 результати тестування соматичного здоров'я студентів дають узагальнену характеристику обстеженого контингенту

Як видно, більшість обстежених має низький (39,64%) та середній (50,75%) рівень здоров'я. На наш погляд така тенденція пов'язана із загальним погіршенням стану здоров'я населення в Україні, і молоді, зокрема, що підтверджується чисельними науковими публікаціями [2, 7].

Поряд із середніми показниками тестування стану здоров'я студентів, більшої практичної значущості набуває інформація про рівень здоров'я кожного зі студентів, які беруть участь у навчальному процесі з фізичного виховання. Адже викладач має знати функціональні можливості організму кожного студента, бо саме вони обумовлюють рівень індивідуального здоров'я. Виходячи із цього, маємо підставу зробити дуже важливий висновок: студенти основного (академічного) навчального відділення не є однорідною групою за функціональними можливостями й, отже, за рівнем соматичного здоров'я.

Суттєві розходження у величинах показників, які характеризують рівень здоров'я студентів, обумовлює доцільність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень соматичного здоров'я. Такий підхід відповідає сучасним вимогам щодо методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, який базується на засадах його індивідуалізації та гуманізації.

Таблиця 1

Показники соматичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей

Показники	Отримані дані					
	2013		2014		Загальна кількість	
	Чол. п - 88	Жін. п - 114	Чол. п - 86	Жін. п - 108	Чол. п - 174	Жін. п - 222
Індекс маси тіла, $\frac{кг}{(зріст, м)^2}$	21,1 ± 0,1	21,6 ± 0,3	20,9 ± 0,2	21,3 ± 0,1	21,0 ± 0,2	21,45 ± 0,1
Бали	0	0	0	0	0	0
Життєвий індекс, $\frac{жссл, мл}{маса тіла, кг}$	51,1 ± 0,2	44,3 ± 0,4	51,2 ± 0,3	43,5 ± 0,2	51,15 ± 0,3	43,9 ± 0,3
Бали	0	0	0	0	0	0
Силовий індекс динамометр. кисті, % $\frac{кг \times 100}{маса тіла, кг}$	57,2 ± 2,1	39,7 ± 2,5	60,2 ± 2,4	40,7 ± 2,2	58,7 ± 2,3	50,2 ± 2,4
Бали	0	(-1)	0	(-1)	0	(-1)
Індекс Робінсона, $\frac{ЧСС \times АТ \text{ систол.}}{100}$	82,8 ± 8,3	77,6 ± 7,3	82,4 ± 7,9	77,5 ± 8,1	82,6 ± 7,8	77,55 ± 7,8
Бали	3	3	3	3	3	3
Проба Мартіне- Кушелевського (відновл. ЧСС після 20 присідань за 30 с)	1,26 ± 0,4	1,69 ± 0,3	1,34 ± 0,2	1,60 ± 0,3	1,3 ± 0,3	1,64 ± 0,3
Бали	3	3	3	3	3	3

Результати тестування соматичного здоров'я доводилися до відома кожного, і лише після цього здійснювали оцінку вихідного рівня фізичної підготовленості.

Студентам обов'язково роз'яснювалося, що досягнення найвищої оцінки складання нормативу за будь-яку ціну може призвести не до зміцнення здоров'я, а тільки зашкодити йому. Їх налаштовували на досягнення результатів, які співвідносилися з рівнем здоров'я.

Диференційний підхід до оцінки результатів тестування фізичної підготовленості надає студентам можливість без немотивованого функціонального напруження отримати оцінку з фізичного виховання, яка відповідає рівню їх соматичного здоров'я. Це дає змогу об'єктивно оцінити рівень рухової підготовленості і дозволяє уникнути фізичних перевантажень, травм та інших ускладнень при досягненні студентом бажаних результатів складання нормативів.

Тестування фізичної підготовленості студентів проводилося після двотижневих занять загальною фізичною підготовкою, що дозволяло викладачу в реальних умовах ознайомитися з їх фізичним станом.

Програма тестування складалася з 6-ти показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку основних фізичних якостей студента (табл. 2, 3).

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання 6-ти тестів фізичної підготовленості студентами-першокурсниками двох років набору свідчить про те, що середні величини показників знаходяться в межах 1-3 балів за вимогами Державних тестів. Це вказує на низьку фізичну підготовленість студентів, і такий висновок підтверджується багатьма науковцями, які вивчали цю проблему [5, 6, 7].

Найвищі середні показники студентки виявили при виконанні тесту піднімання в сід (2,6 балів – чоловіки, 2,5 – жінки), а низькі – фактично у більшості тестів (у підтягуванні на перекладині / згинанні – розгинанні рук в упорі лежачи: 0,9 балів – чоловіки, 0,8 – жінки; у бігу на 100 м: 2,2 бали – чоловіки, 1,6 – жінки, що збігається з даними багатьох наукових публікацій [1, 7].

Таблиця 2

Вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-чоловіків

Тести рухової підготовленості	Роки вступу	
	2013	2014
Біг 100 м (с)	14,56 ± 0,11	14,72 ± 0,12
Біг 3000 м (хв, с)	14,12 ± 25,9	14,21 ± 11,7
Стрибки у довжину з місця (см)	211,3 ± 2,6	209,6 ± 5,9
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	40,2 ± 1,4	38,1 ± 1,7
Підтяг. на перекладині (разів)	6 ± 1,6	7 ± 1,2
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9,6 ± 0,39	10,0 ± 0,5

Таблиця 3

Вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-жінок

Тести рухової підготовленості	Роки вступу	
	2013	2014
Біг 100 м (с)	17,01 ± 0,17	17,65 ± 0,73
Біг 2000 м (хв, с)	11,56 ± 18,2	12,04 ± 16,9
Стрибок у довжину з місця (см)	165,1 ± 8,3	167,8 ± 7,5
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	32,12 ± 1,4	34,6 ± 1,3
Згин. – розг. рук в упорі лежачи (разів)	9 ± 1,4	8 ± 1,8
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,9 ± 0,61	10,7 ± 0,82

Висновок

Таким чином, тестування фізичної підготовленості показало, що як вихідний рівень соматичного здоров'я, так і фізичної підготовленості студентів -першокурсників Педагогічного інституту знаходиться на низькому рівні, що є результатом неефективності функціонуючої системи фізичного виховання школярів, особливо у сільських школах, а також загальним погіршенням стану здоров'я населення в Україні.

1. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: у 4-х т. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
2. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 1999. – 232 с.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
5. Підгорний Г. Динаміка функціональної і рухової підготовки студенток в наслідок спрямованого використання засобів фізичної культури / Г. Підгорний, В. Підгорний // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 14–15.
6. Прокопенко Е. Двигательная активность студентов и их суждения о здоровом образе жизни / Е. Прокопенко, П. Саламов // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5, ч. 3 (48). – С. 35–37.
7. Стоянов В. А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 5. – С. 61–68.
8. Health and Fitness Through Physical Education // Hodder and Houghton Childrens Division. – Great Britain, 2002. – 48 p.

References:

1. Zelenyuk A.V. *Moloda sportivna nauka Ukrainy* [Young sports science Ukraine], vol. 8, 2004, Vol 3, P. 131–135.
2. Kotov E.O. *Pidgotovka studentiv visjih zakladiv osvity do samosriynuh zaniyat fizicnimi vpravamy* [The students of institutions of higher education to the independent exercise], Author. Dis. candidate. Science of Physics. Education and Sports, Kharkiv, 2003, 20 p.
3. Krutsevych T.Y. *Merodi issleduvaniya individuaknogo zdorovja detey I pdrostkov v procese fiziceskogo vospiraniya* [Methods of the study of individual children and adolescents health in the process of education], Kiev, Olympyyskaya literature, 1999, 232 p.

4. Malimon O.O. *Deferenciiovaniy pidhid u procesi fizijnogo viovanniya studentiv* [Differentiated approach to physical education students] Author. Thesis. Candidate. Science of Physics. Education and Sport, Lutsk, 1999, 19 p.
5. Podgorny G. *Dinamika funkcionalmoy i ruhovoi pidgotovky studentok vnaslidok spriyamovanogo vikoristan-niya zasobiv fizijnoyi kultiry* [Student's sport movement in Ukraine on the eve of the XXI century: national historical, socio-economic, ozdovorcho- preventive aspects revival] All-Ukrainian. scientific-practic. Conf, Kiev, 1998, P. 14–15.
6. Prokopenko E. *Visnyk tehnologijnogo universitetu Podilliya* [Bulletin of the University of Technology skirts] White Church, 2002, vol. 5, P. 35–37.
7. Stoyanov V. *Pedagogika, psihologiya i medico-biologijni problemi fizijnogo viovanniya i sportu* [Pedago-gy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2002, vol. 5, P. 61–68.
8. Health and Fitness Through Physical Education. Hodder and Houghton Childrens Division, Great Britain, 2002, 48 p.

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

УДК 796.85
ББК 75.715

Войцех Цинарський, Богдан Мицкан

ЕВОЛЮЦІЯ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ: ЗМІНИ І ЕТАПИ РОЗВИТКУ

Цей науковий дискурс присвячений проблемі інституціоналізації військових мистецтв в контексті історичної соціоперспективи. Теоретичну основу цього аналізу забезпечують два підходи – гуманістична теорія військових мистецтв і цілісний підхід в системному аналізі спорту.

Побудовано гіпотезу, що неповне знання бойових мистецтв спотворює їх завдяки запровадженню нових технічних елементів. Головними методами дослідження були багаторічні спостереження (> 30) та аналіз доступної літератури.

Оскільки результати можуть бути заявлені, що практичне знання на карате, передавав з Китаю в Окінаву, пізніше в Японію, в Європу і Західні країни, був загалом ймовірно неповним. Це йшло за заповненням відсутніх частин знання переходять. Зараз, розвиток, зміни і інституціоналізація військових мистецтв відбуваються різнопланово. Новий бойовий спорт і еkleктичні військові мистецтва, зазвичай рекламуються як найбільш ефективні. Нові еkleктичні стилі у багатьох випадках плутають карате з боксом і з іншими бойовими спортивними / військовими мистецтвами. Є бойові мистецтва, що викладаються суттєво відрізняються від азіатських зразків. Ми спостерігаємо нові стилі і школи, але, для знавців найцінніші – класичні, оригінальні бойові мистецтва.

Програми навчання і правила модифікуються. Іноді, створюється ілюзія, що нововведення є інституціоналізацією шляху до перемоги. Це – свого роду патологія. А відбувається це завдяки прогресивній комерціалізації бойового ринку спортивних і військових мистецтв. Такий прогрес не завжди на користь розвитку будь якого суспільного явища.

Ключові слова: бойові мистецтва, модифікація, технічна програма, зміни, причини.

Этот научный дискус посвященный проблеме институционализации воинских искусств в контексте исторической социо перспективы. Теоретическую основу этого анализа обеспечивают два подхода – гуманистическая теория военных искусств и целостный подход в системном анализе спорта.

Построено гипотезу, что неполное знание боевых искусств искажает их благодаря внедрению новых технических элементов. Главными методами исследования были многолетние наблюдения (> 30) и анализ доступной литературы.

Поскольку результаты могут быть заявлены, что практическое знание на каратэ, передавал из Китая в Окинаву, позже в Японию, в Европу и Западные страны, был в целом вероятно неполным. Это шло за заполнением отсутствующих частей знания переходят. Сейчас, развитие, изменения и институционализация военных искусств происходят разнопланово. Новый боевой спорт и еkleктичные военные искусства, обычно рекламируются как наиболее эффективные. Новые еkleктичные стили во многих случаях путают каратэ с боксом и с другими боевыми спортивными / военными искусствами. Есть боевые искусства, излагаются существенно отличаются от азиатских образцов. Мы наблюдаем новые стили и школы, но для знатоков ценные – классические, оригинальные боевые искусства.

Программы обучения и правила модифицируются. Иногда создается иллюзия, что нововведение институционализацией пути к победе. Это – своего рода патология. А происходит это благодаря прогрессивной коммерциализации боевого рынка спортивных и военных искусств. Такой прогресс не всегда в пользу развития любого общественного явления.

Ключевые слова: боевые искусства, модификация, техническая программа, изменения, причины.

It is a contribution for scientific discourses on the institutionalization of martial arts, in socio-historical perspective. The theoretical perspective is created by two complementary approaches – the humanistic theory of martial arts and a complex holistic approach based on the systemic motricity in sport.

The author hypothesized that an incomplete knowledge of the martial arts changes them by introducing new technical program elements, in place of the missing. The main method is over 30 year participant observation in the martial arts environment. The second one is the analysis of the subject literature.

As results can be stated that practical knowledge on karate, transmitted from China to Okinawa, later to Japan, to Europe and Western countries, was generally probably incomplete. It followed filling in missing parts of knowledge transfer. Currently, development, changes and institutionalization of martial arts run in different directions. New combat sports and eclectic martial arts, usually advertised as the most effective, are created. New eclectic styles in many cases mixed up karate with boxing and with other combat sports / martial arts. There are taught martial arts differ sometimes quite far from the Asian pattern. We find new names of modern styles and schools. But, for connoisseurs the most valuable are classical, original martial arts.

Programmes of teaching and rules are modified. Sometimes, there are created new easy forms of institutionalization of the pathway to the mastery. It is a kind of pathology. This is due to the progressive commercialization of the combat sports and martial arts market. Progress is not always for something better.

Keywords: martial arts, combat sports, modification, technical programme, changes, reasons.

1. Introduction

Contributing to a theoretical perspective are two complementary approaches – the *humanistic theory of martial arts*, anthropology of martial arts [39, 7, 10, 11] and a complex holistic approach based on the *systemic motricity in sport* [28]. It is a contribution for scientific discourses on the institutionalization of martial arts, in socio-historical perspective. The key words are understood according to the *humanistic theory of martial arts* [22].

Hypothesis: An incomplete knowledge of the martial arts changes them by introducing new technical program elements, in place of the missing. That changes occur as a result of having to adapt to new times, is pretty obvious. When the melee weapons ceased to be universal, fencing lost its importance in self-defence. This happened several social factors, such as democratization, equalization of living, urbanization, universal education and universal military training. New martial arts, developing combat techniques have become useful for the uniformed services and civilian citizens (self-defence). In contrast, untrained instructors often try to supplement the deficiencies of education through the compilation of familiar elements, borrowings and similar treatments.

Methodology: The main method is over 30 year participant observation of the author in the martial arts environment. The second one is the analysis of the subject literature [84, 44, 51].

Martial arts in the process of institutional and ideological change are an interesting subject, especially from the perspective of sociology of sport and sociology of martial arts [31, 19, 8, 9, 10, 55, 63]. The institutionalization of martial arts refers to a number of issues [20]. Here we will focus on the changes taking place. Reflection will focus on karate as one of the most popular martial arts.

2. From chaos to creation of martial arts schools

Early man was of necessity a man struggling *Homo pugnans* [6]. These were at first disaster, a spontaneous form of aggression and violence. Gradually fighting skills were developed and passed on from father to son, that in cultures of warriors (*cultura militum, cultura militaris*) gain special recognition [5, 6, 39, 4, 24]. Because they constituted the life and death of a warrior.

The use in the fighting his own body and arms, from the stone and stick beginning, was for centuries improved. Passed on the knowledge of the best technology and battle tactics, individual and group. It was taught to control emotions and prepare to fight to the death. Then also to fight a limited rules, where it was not already on the physical annihilation of the enemy. It was such Greek agonistics. Gymnasium was a kind of school of military skills. Spartan upbringing or Vikings education was primarily a warrior education.

Gladiatorship [18] was a step back, undo the warriors culture to earlier, barbarous form. However, the gladiator school were, we might say, schools of martial arts. They focused solely on efficiency in battle or fight. Early schools of martial arts taught martial skills for strictly utilitarian aims [52, 73].

Schools of knights and fencing schools, or institution of fencing teacher to the court (whether in medieval Europe, and Japan, China or Korea [82]), were an important step towards the development of martial arts. Gradually they evolved from knight craft and art of killing, to today form, when many of them have a form of education system.

An important innovation in the history of martial arts was a combination of practicing them with religious practice. In Europe, it was limited in scope to the ethos of the Christian knights and military orders. However, in East Asia it has been developed by monks and priests: Buddhist [67], Shinto and Taoist [4]. Linking the martial arts training of religious practice has enriched the warriors pathway dimensions of transgression and transcendence. Confucianism is the social ethics, which was very important for creation *wushu* culture, *bushi* culture and Okinawan *karate* [74].

3. Imported transmission – incomplete knowledge – filling in missing parts

Changes of martial arts refer to modifications of teaching programmes, also trainings and teachings methods, techniques and forms, preferences in tactics, etc. But changes in the functioning of the institutional arrangements of martial arts are following [26, 20]. New organizations are established, adopted new criteria for evaluation of the championship, and sport competition rules. An eclectic creations, usually advertised as the most effective, are created [21].

Imported contents were generally not the transfer of complete knowledge. Thus, successive teachers of martial arts make up the missing part of the system of knowledge from their own experience or their new ideas. Although martial arts then losing a bit of its originality, but followed its further development [34].

In this way from a combination of Japanese *judo* and Caucasian wrestling was created *sambo* and Russian school of *judo*; a combination of elements of *jujutsu* and *judo* with American wrestling – Brazilian *jiu-jitsu* (Bjj) [32]. In Germany were created eclectic styles and organisations of self-defence *jujutsu* and sport *jujutsu* [61], etc.

Martial arts are looking for their new form. There are e.g. various forms of today *budo* – from *aikido* to *karate*, different attitude to competitive sports, different emphases regarding the purpose and most important principles. Other are “philosophical” explanations for full-contact styles, and for the systems in which a universal warriors ethos is kept (Idokan) [72], or where references to Zen Buddhism are declared [62].

4.1. Karate example

In a large abbreviate we can assume that the development of karate followed on the road: China – Okinawa – Japan – Europe and Western countries. Imported from China to Okinawa knowledge on *Hsing-I*³, south style of the White Crane (*baihequan*) and the South

³ Chatan Yara (1668–1756), after 20 years of study in the Middle Kingdom, was later a teacher of Takahara Peichin. He probably taught a simplified version of learned in China martial arts.

Shaolin (study of Chojun Miyagi) was probably incomplete. Masters from Okinawa made also an adaptation of the “Chinese Hand”, enriching it for use in the fighting specially hardened fists (*seiken*).

Former karate, related to Chinese tradition, was a fairly complete system. Book *Bubishi* [53] contains instructions to fight, “the grip” (as in *jujutsu*) and such specific medical knowledge. Okinawan schools still teach parallel techniques without the use of conventional weapons and weapons of Ryukyu *kobudo*. According to Alexander Staniszew (8 dan *shorin-ryu karate*), Japanese styles are only “an incomplete copy” [15]. On the other hand, Japanese karate gained Samurai *Bushido* spirit.

In Japan, except the four main styles (*shotokan, goju-ryu, shito-ryu, wado-ryu*), was come into being the *kyokushin karate*, known also as *kyokushinkai* (from the name of organization). Against Gichin Funakoshi’s *karatedo* principles, it refers to the samurai tradition of struggle and puts on a hard, contact fight [60]. Generally, the Japanese karate accepts a sports rivalry, though in different formulas. This causes further changes expressed in teaching, technical preferences, and moving away from the Okinawan original.

Between Okinawa and Western countries has been further modified of the content, transferred to America and Europe. New styles and schools were founded. Some of them, as *zendo karate tai-te-tao (idokan karate)* [70, 71], are an expression of opposition to the sportification of karate. They develop a deeper, humanistic sense of karate (as by Funakoshi [30]), or opt for the real fighting skills – in self-defence [35, 36, 70].

In karate is perceived a unique educational potential [60, 47, 81, 83]. The cult of force and violence (present form of worship of the god of war) leads to destruction. In contrast, humanized approach, pioneered by G. Funakoshi, giving *karate* as a creative activity – for self-creation and the formation of character of students.

In some schools maintained the cult of strength and hardness associated with Bushido code. *Vide* – school and organisation of Masutatsu Oyama. Elsewhere, as in the *zendo karate tai-te-tao*, the fight is not about to demonstrate superiority over the enemy. We only shared learning martial arts, error correction and improvement of skills. When the fight is not contact, but more conventional, more important role plays emotional self-control of practitioners.

New eclectic styles in many cases mixed up karate with boxing (different varieties of *all-style karate, free-style karate*). This has only little in common with the original, but is close to kickboxing. Modernized versions of Okinawan *karate* and *kobudo* are created [72].

4.2. Other examples

In Europe various schools and organizations are active, in which they are taught martial arts differ sometimes quite far from the Japanese pattern (if applicable include *jujutsu*) [69, 49, 54, 2, 76]. *Jujutsu* has been reduced to self-defense (*goshinjutsu*), as amended in the sport discipline, preserved in the traditional form, to be replaced by *judo*, or achieved a sublime form *judo-do / ido* [12, 72]. Along with the fashion for MMA (mixed martial arts) Brazilian jiu-jitsu has gained popularity.

Place of numerous fallen *jujutsu* schools took *judo* sport that has become a model for future martial arts falling onto the road of sport. Judo was supposed to be the educational system – both a martial art, a moral way and sport. This particular sport has become in time a wrestling in *keikogi*, a sport where the main goal is to win. But is it not a regress to *jutsu* form [40, 25, 26, 79, 78]?

Here are practiced various forms of evolutionary *aikijutsu* – from the classic, to the M. Ueshiba’s *aikido*. French instructors of higher rank Alain Floquet and Roland Maroteaux proved that it is possible to withdraw from *aikido*, which is the art of harmony motion, to

aikibudo, *aikigoshindo* and *aikijutsu*. Recovered for contemporary classical martial arts, grown in the classical schools of *Daito-ryu* and *Takeda-ryu*. The very title of Floquet's [29] book indicates the direction of the modern form to the historical older one. This same student and athlete of sports *kendo* drew the classical *kenjutsu* (*Tenshinshoden Katorishinto-ryu*) for Europe. Classic original is an extremely valuable for connoisseurs [19]. However, there are a variety of strange forms called *aikijutsu*, but taught by incompetent teachers.

Wushu / *kung-fu* – is currently heading towards sportsmanship, but not limited to [48, 67, 1, 42]. Sometimes it is, for example, the evolution in the direction of the real efficiency in the self-defense of combat of logic [41, 3].

In addition to naming of modern style the traditional or use for marketing purposes historical names, there are many new martial arts with different names, such as the name of the founder of the school. This is especially fashionable in USA, but not only.

5. Other changes and their causes

Some strange, new styles are created, e.g. *karate-do tsunami* – the expression of revolution against traditional karate. Its creator Richard Murat enforces his own rules, and practices karate combined with Zen Buddhism [17, 57]. The original organization of this style explicitly rejected any sporting competition, explaining that sport karate is a negation of the idea of *karatedo* [15]. The creator of this style created in Poland has, of course, 10th dan. This degree is awarded by the Polish Martial Arts Federation, in which federation R. Murat is the president.

Aware of the limitations of the program / system implies the need to modify, update. Modernization is implemented, often by borrowing [46, 42]. The philosophy of the martial arts [43, 50, 14, 68, 16] is modified in parallel with changes in the curriculum, by adapting to the changing situation.

Complement or improve curricula relates in particular to new varieties of martial arts that originated in Europe, America or Australia. This style can often be “the most effective”. Chief Master adds something (which in his view was missing) or reject (as redundant). For example, in many schools of Japanese karate abandoned weapons training. Sometimes set of *kata* – technical forms – is changed. For example, D. Schmidt, a student of L. Sieber, added in his school sixth form to five inherited from the craftsman style. In contrast, L. Sieber, as a legal successor of the *zendo karate tai-te-tao* style, reduced the amount of the *kata* to four [65, 66, 70].

The curriculum can be simplified, reduced, or enriched, expanded. In the first case, in terms of effectiveness of teaching fighting techniques in a shorter time, in the second – for educational reasons (education requires a longer exposure time).

It is difficult to overestimate the social context of changes. Social contexts of feudalism in Japan and Europe, and today's social relationships create different groups of conditions. Feudalism blocked access to certain goods to people outside of the class or status. Today, these barriers have disappeared almost completely. Today martial arts subject democratization and dissemination. Of course it is different specificities, martial arts, preferred by various social layers and groups. Martial arts, where the fight is a convention (*aikido*, *iaido*, *capoeira*), require a different motivation than the particular *contact combat sports*. Some varieties combine the arts and sports, and their social participation is the most diverse. In studies of the stratification system of society the following are generally distinguished: 1) positions resulting from social background; 2) positions developed independently; 3) inherited positions [13].

There are created new forms of institutionalization of the pathway to the mastery. Difficult principles and requirements result in frustration from the inability to cope with them. A common strategy of self-proclaimed masters is therefore breaking or bypassing the rules

and change existing requirements. In many organizations, colleges of these organizations grant their members the highest master's degrees. Even worse, when someone proclaims himself to be a master of the highest rank [75]. This is due to the progressive commercialization of the martial arts market.

6. Stages of development (or regression)

• Stage 1. Establishment of martial arts schools

Primary or chaotic forms of struggle underwent a gradual improvement in the direction of a more rational use. Gradually fighting skills were developed and passed from father to son, and knowledge of the techniques and tactics of fighting (individual and group) were accumulated. Still it was only about efficiency in overcoming the enemy.

In cultures of warriors (*cultura militum, cultura militaris*), this practical knowledge and skills gained special recognition [5, 24], because they determined the life and death of a warrior. In the families of warriors followed the generational transmission. A few prominent experts gained the role of teachers fencing, combat or other military skills. Also schools had begun to emerge. Such schools were the ancient Greek gymnasium, Roman gladiator school, and later – in Europe – the school of knights and school of fencing. Among the various institutions, we can specify here ancient Greek Olympics (agonistics), gladiatorial contests (gladiatorship), tournaments, contests, shooting and equestrian, duels and codes of honor [77].

Some schools focused since its inception solely on teaching self-defense and combat, as it concerns arising in the seventeenth century in Southern China *Ving Tsun kung-fu* or its various varieties today [42]. Others, such as founded in the fifteenth century *tenshinshoden katorishinto-ryu*, teach both struggle with different types of traditional weapons, combat, strategy and art of fortification, and magical-medical knowledge [59]. *Tenshinshoden katorishinto-ryu* is the first school of classical *bujutsu* – Japanese martial arts, which actually operates until today.

• Stage 2. From the early martial arts into educational systems

Early martial arts schools learned skills of war for the strictly utilitarian purposes [52, 73]. From fighting skills, along with the development of warriors' culture, martial arts matured into an educational systems. Creators of *kodokan judo* and e.g. *nihon jujutsu* [64] intended to make the educational systems.

Martial arts, which remained at the stage of 'jutsu', teach techniques and tactics, and nothing else. Only some schools have joined the teaching of certain skills with moral education. In schools teaching only self-defense or combat/fighting there is little attention to appropriate education of students – forming their personalities. In general, the effect on exerciser's personality is determined mainly by master-teacher. He is mainly responsible, what will be the impact of practicing a martial art on a student.

The great masters of the Japanese *kendo*, and the achievements of the "Big Three of Budo" (J. Kano – *judo*, G. Funakoshi – *karatedo*, M. Ueshiba – *aikido*) have contributed to the fact that in the martial arts began to emphasize higher goals and values of the 'Warrior's Pathway'. 'Do', the equivalent of the Chinese *Dao* (Tao), it was the moral way, which is more important than perfection in combat skills [30, 26, 81].

Was Jigoro Kano right that a combination of martial art and sport will ensure its best execution, as the education system? Unfortunately, in the case of many martial arts is a reduction of purposes to the sports result, reducing of training for content useful in combat sports, in general – a regression to the stage of 'jutsu' (with a loss of real efficiency in free-fighting), and sometimes dehumanization and other pathologies. This applies to changes in fencing [58, 23], changes in *judo* (in the direction of strength, wrestling sport) [79], changes in sport karate and taekwondo [62, 15].

•Stage 3A. Imported message – incomplete knowledge – filling in missing parts

Untrained students, becoming the masters (self-proclaimed), became the necessity of adding the missing elements. In this way numerous new schools, styles and systems, usually of eclectic character were created. This applies to various forms of self-defense, ‘combat’ (type) systems, the new ‘most effective’ schools and styles.

Not always, these new creations are worthless. Usually, however, a main reason for the creation is the ambitions of creators, and ambitions of individual countries (the creation of new sports referring to local tradition), and commercial considerations.

Although Japanese *jujutsu* instructors appeared in the West at the turn of the 19th and 20th century, but the knowledge of the martial arts has long been limited to the defensive holds, that is, to some self-defense techniques. In this way the *jujutsu* self-defense was presented in numerous tutorials – books by H.I. Hancock, Z. Kłóśnik, F. van Haesendonck, A. Glucker and others. Meanwhile, self-defense (Jap. *goshinjutsu*) is only a subsystem of *jujutsu*.

•Stage 3B. Other changes and their causes

Aware of the limitations of a program or an educational system provokes the need for modifications, for example, updates as to adaptation to new situations. Modernization is made (in terms of program content or teaching methods), or borrowings from other systems. Bruce Lee was one of the pioneers of the modernization of the classic martial arts, especially Chinese kung-fu [46, 42]. The Bruce Lee’s revolution was to reject the primary for centuries method of transferring knowledge in the form of technical formal systems. Lee was also a pioneer in the use of different pads and trainers. He experimented with combining different methods of fighting and picking techniques useful in a real fight [46, 37, 33].

Combat systems had an eclectic form from the beginning, in which it was most important to training a soldier or a policeman in a short time – to teach him a set of relatively simple techniques [27]. In the uniformed services the emphasis is on utilitarian skills – Jap. ‘jutsu’.

Thus, the modification is not always extorted incomplete knowledge or limited access to full competence and the opportunity to confirm that power. Sometimes it was a genuine need to adapt rigid systems to new conditions and needs. It required only the behavior of some guiding principles to the resulting new quality will internally consistent.

Przyczyną zmian w niektórych sztukach walki jest zmiana mody i motywacji ćwiczących. Generalnie zmniejszyło się w ostatnich latach zainteresowanie tradycyjnymi sztukami walki na rzecz sportowej rywalizacji [45, 80, 38]. Pozostaje jednak obszar elitarnych, jak w dawnych czasach, sztuk walki uprawianych w tradycyjny sposób [59, 49, 54, 56].

Conclusions

In a large abbreviate we can assume that the development of karate followed on the road: China – Okinawa – Japan – Europe and Western countries. Imported knowledge was generally probably incomplete. It followed filling in missing parts of knowledge transfer.

Currently, development, changes and institutionalization of martial arts run in different directions. New combat sports and eclectic martial arts, usually advertised as the most effective, are created. New eclectic styles in many cases mixed up karate with boxing and with other combat sports / martial arts. There are taught martial arts differ sometimes quite far from the Asian pattern. We find new names of modern styles and schools. But, for connoisseurs the most valuable are classic, original martial arts.

Programmes of teaching and rules are modified. Sometimes, there are created new easy forms of institutionalization of the pathway to the mastery. It is a kind of pathology. This is due to the progressive commercialization of the combat sports and martial arts market. Progress is not always for something better.

1. Acevedo W., Gutiérrez C., Mei Cheung. *Brave History of Kung-Fu*. Nowtilus, Madrid 2010 (in Spanish).
2. Borbely A. Eastern martial arts in Hungary. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 5, 2005, 96–106.
3. Brizin D., Kernspecht K.R. Introduction to Combat Logic – A General Theory, *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 14 (4), 2014, 24–30. doi: 10.14589/ido.14.4.3
4. Brown D.H.K., Jennings G., Molle A. Exploring Relationships between Asian Martial Arts and Religion. *Stadion*, no. 35, 2009, 47–66.
5. Cynarski W.J. Cultural heritage of warriors. Philosophical and pedagogical features of martial arts. *Roczniki Naukowe AWF w Warszawie*, vol. 38, 1999, 55–76.
6. Cynarski W.J. Anthropology of fighting man. Introductory remarks. *Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 1, 2000, 104–109.
7. Cynarski W.J. *Theory and practice of Far Eastern martial arts in European perspective*, University of Rzeszow, Rzeszów 2004 (in Polish).
8. Cynarski W.J., The institutionalization of martial arts. *European Journal for Sport and Society*, vol. 3 (1), 2006, 55–61.
9. Cynarski W.J. Teaching of fighting arts in pedagogical and sociological perspective. *Studia Sportiva*, vol. 5 (3), 2011, 275–284.
10. Cynarski W.J. *Anthropology of Martial Arts. Studies and Essays of the Sociology and Philosophy of Martial Arts*. Rzeszow University Press, Rzeszów 2012a (in Polish).
11. Cynarski W.J. *Martial Arts Phenomenon – Research and Multidisciplinary Interpretation*. Rzeszow University Press, Rzeszów 2012b.
12. Cynarski W.J. Jujutsu yesterday and today. From research on the institutionalization of martial arts. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 12 (3), 2012, 10–18.
13. Cynarski W.J. Social stratification in Japanese and some other martial arts: A comparison and discussion of changes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, vol. 59 (1), 2013a, 49–59, doi: 10.2478/pcss–2013–0024.
14. Cynarski W.J. General reflections about the philosophy of martial arts. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13 (3), 2013b, 1–6.
15. Cynarski W.J. Karate in Europe – Institutional development and changes: “karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna”. *Research Journal of Budo*, vol. 46 (3), 2014, 168–183.
16. Cynarski W.J., Lee-Barron J. Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 14 (1), 2014, 11–19. doi: 10.14589/ido.14.1.2
17. Cynarski W.J., Litwiniuk A. Karatedō and karate Tsunami. *Ido - Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 5, 2005, 238–241.
18. Cynarski W.J., Litwiniuk A. The violence in boxing. *Archives of Budo*, vol. 2, 2006, 1–10.
19. Cynarski W.J., Obodyński K. Martial Arts in the process of institutional and ideological change on the example of Aikijutsu. *International Journal of Eastern Sports & Physical Education*, vol. 3 (1), 2005, 118–129.
20. Cynarski W.J., Obodyński K., Litwiniuk A., Sieber L. *Exemplification of the process of institutionalization of far eastern martial arts*. In: W.J. Cynarski [ed.], *Martial Arts and Combat Sports – Humanistic Outlook*, Rzeszów University Press, Rzeszów 2009, pp. 83–89.
21. Cynarski W.J., Sieber L., Litwiniuk A. Asian Martial Arts in the European and American Reception. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 6, 2006, 252–260.
22. Cynarski W.J., Skowron J. An analysis of the conceptual language used for the general theory of martial arts – Japanese, Polish and English terminology. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 14 (3), 2014, 49–66. doi: 10.14589/ido.14.3.7
23. Czajkowski Z. Concise history of fencing in Europe from the Middle Ages to the turn of 19th and 20th century. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 6, 2006, 42–51.
24. Czopek S. Prehistoric cultures of warriors or warriors of prehistoric cultures? *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13 (3), 2013, 37–47.
25. Draeger D.F. *The Martial Arts and Ways of Japan (vol. 2). Classical Budo*. Weatherhill, New York 1973.
26. Draeger D.F. *The Martial Arts and Ways of Japan (vol. 3). Modern Bujutsu & Budo*. (2nd edn.), Weatherhill, New York – Tokyo 1996.
27. Fairbairn W.E. *Scientific Self-Defence*. Appleton-Century Company, London – New York 1931.
28. Figueiredo A.A. *The object of study in martial arts and combat sports research – contributions to a complex whole*. In: W.J. Cynarski [ed.], *Martial Arts and Combat Sports – Humanistic Outlook*. Rzeszow University Press, Rzeszów 2009, pp. 20–34.
29. Floquet A. *From Aikido Modern to the Aikibudo*. Judogi, Paris 1989 (in French).
30. Funakoshi G. *Karate-do – My Way of Life*. AWA, Philadelphia 1994.

31. Goodger B.C., Goodger J.M. Judo in the light of theory and sociological research. *International Review of Sport Sociology*, vol. 12, 1977, 5–34.
32. Green T.A., Svinth J.R. *The circle and the octagon: Maeda's Judo and Gracie's Jiu-Jitsu*. In: T.A. Green, J.R. Svinth [eds.], *Martial Arts in the Modern World*. Praeger, Westport, CT 2003.
33. Green T.A., Svinth J.R. [eds.], *Martial Arts in the World: An Encyclopedia of History and Innovation*. ABC-Clio, Santa Barbara, CA 2010.
34. Grzegorz R., Walendowicz M. *The History of Ju-Jitsu in Poland 1904-1939*. International Modern Ju-Jitsu Federtion, Głogów 2008.
35. Habersetzer R. *Karate for Masters. With Body and Spirit*. Sportverlag, Berlin 1994 (in German).
36. Habersetzer R. *Tengu: Ma voie martiale*. Amphora, Paris 2007 (in French).
37. Inosanto D. *Jeet Kune Do: The Art and Philosophy of Bruce Lee*. KNPC, Los Angeles 1976.
38. Jakhel R., Pieter W. Changes in primary motives of karate beginners between 1970–1999. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13, no. 1, 2013, 48–57. doi 10.14589/ido.13.1.7
39. Jones D.E. [ed.], *Combat, Ritual, and Performance. Anthropology of the Martial Arts*. Praeger, Westport, CT 2002.
40. Kano J. The contribution of Jiudo to education. *Journal of Health and Physical Education*, no. 3, 1932, 37–40, 58.
41. Kernspecht K.R. *Kampfplogik, Vol. 3: Die Praxis des Treffens & Nicht-getroffen-Werdens*. EWTO-Verlag 2011 (in German).
42. Kernspecht K. *The Essence of WingTsun*. EWTO-Verlag 2013 (in German).
43. Kim D., Back A. *The Way do Go: Philosophy in Martial Arts Practice*. Nanam, Seoul 2000.
44. Krippendorf J. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Sage, Thousand Oaks, CA 2004.
45. Kuśnierz C. Values associated with practicing modern karate as a form of cultivating old Japanese Bushido patterns. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 11 (4), 2011, 1–5.
46. Lee B. *Tao of Jeet Kune Do*. Ohara Publications, Santa Clarita, CA 1975.
47. Liebrecht E.E. [ed.], *Karate-do and violent behavior*, Landau University Press, Landau 1993 (in German).
48. Lu Chunlei Modern wushu: When Chinese martial arts meet Western sports. *Arch Budo*, vol. 4, 2008, 37–39.
49. Maroteaux R.J. *L'esprit du ju-jitsu traditionnel. Historique, esotérique, technique*. 2nd edn., Avignon 1995 (in French).
50. Maroteaux R.J., Cynarski W.J. On philosophy of Japanese martial arts – questions and answers. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 3, 2002–2003, 48–55.
51. Mayring P. *Qualitative content analysis*. In: U. Flick, E. von Kardoff, I. Steinke [eds.], *A Companion to Qualitative Research*, Sage, London 2004, pp. 266–269.
52. McCarthy P. Comprehensive styles, sport and old systems. *Karate KungFu*, no. 4, 1999, 12–13 (in Polish).
53. McCarthy P. [ed.], *Bubishi*, Tuttle Publishing, Tokyo 2008.
54. Mol S. *Classical fighting arts of Japan. A complete guide to koryū jūjutsu*. Tuttle Publishing, Tokyo 2001.
55. Molle A. Towards a Sociology of Budo: Studying the Implicit. *Implicit Religion*, vol. 13 (1), 2010.
56. Mor-Stabilini S. The Essence of Karate-do: Sankido Example. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13 (4), 2013, 45–48.
57. Murat R. *Karate for Beginners and Advanced*. Atlantic® Publishers & Distributors, New Delhi 2006.
58. Newman W. *Escrima*. WuShu-Verlag Kernspecht, Burg/Fehmarn 2005 (in German).
59. Otake R. *The Deity and the Sword. Katori Shintō Ryū* (vol. 2). Minato Research & Publishing Company, Tokyo 1977.
60. Oyama M. *The Kyokushin Way. Mas. Oyama's Karate Philosophy*. Japan Publications Inc., Tokyo 1979.
61. Renninghoff J., Witte F. *Jujutsu – Training. Das Modell des Budosport-Trainings*. Sport Verlag, Berlin 1998 (in German).
62. Rżany R. Between combat's artificiality and realism of life. Traditional martial arts on the cross-roads. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 2, 2001, 234–241.
63. Sanchez-Garcia R., Spencer D.C. [eds.], *Fighting Scholars : Habitus and Ethnographies of Martial Arts and Combat Sports*. Anthem Press 2013.
64. Sato S. *Nihon jujutsu*. IMAF, Tokyo 1998.
65. Schmidt D. Zendō-ryū karate-dō: die Schule der Studien der praktischen Karatephilosophie als Lebensweg. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 3, 2002, 65–68.
66. Schmidt D. *Zendo Ryu Karate Do. Harmonie von Körper und Geist*. Layout & Design: SunJa Schwarz, Athens 2004 (in German).
67. Shahar M. *The Shaolin Monastery: History, Religion, and The Chinese Martial Arts*. University of Hawaii Press, Honolulu 2008.

68. Shishida F., Flynn S.M. How does the philosophy of martial arts manifest itself? Insights from Japanese martial arts. *Ido Movement for Culture. Journal of martial Arts Anthropology*, vol. 13 (3), 2013, 29–36.
69. Shortt J.G., Hashimoto K. *Beginning Jiu-Jitsu Ryoji-Shinto Style*. P.H. Crompton Ltd., London 1979.
70. Sieber L. *Zen-do-karate Tai-te-tao*. In: W.J. Cynarski [ed.], *Selected Areas of Intercultural Dialogue in Martial Arts*, Rzeszów University Press, Rzeszów 2011, pp. 145-154.
71. Sieber L., Cynarski W.J. Peter K. Jahnke and Zendō karate Tai-te-tao. *Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 3, 2002–2003, 257–264.
72. Sieber L., Cynarski W.J. A new stage in the history of the Idokan organization. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13 (3), 2013, 59–71.
73. Sieber L., Cynarski W.J., Litwiniuk A. Spheres of fight in martial arts. *Archives of Budo*, vol. 3, 2007, 42–48.
74. Simpkins C., Simpkins A. Confucianism and the Asian Martial Traditions. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, vol. 2 (2), 2007, 46–53.
75. Słopecki J. Race for the highest martial arts grades, its glamour and shadows. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13 (4), 2013, 35–44.
76. Szabo B., Sakai T. *Some thoughts on the transmission and development of jujutsu and aikido in Hungary*. In: *2013 International Budo Conference by the Japanese Academy of Budo. Abstracts*, University of Tsukuba, Sept. 10–12 2013, p. 132.
77. Takagi T. *A Comparison of Bushido and Chivalry*. T. Matsuno, Osaka 1984.
78. Tokarski S. Budo in transition – the challenge of combat sports in the third millennium. *Arch Budo*, vol. 2, 2006, 35–39.
79. Villamón M., Brown D., Espartero J., Gutiérrez C. Reflexive Modernization and the Disembedding of Jūdō from 1946 to the 2000 Sydney Olympics. *International Review for the Sociology of Sport*, no. 2, 2004, 139–156.
80. Vit M., Reguli Z. Motivation and value orientation of combative systems trainers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 11 (3), 2011, 52–59.
81. Wolters J.M. Budo-Pedagogy. *Ido – Ruch dla Kultury / Movement for Culture*, vol. 5, 2005, 193–205.
82. Yi Duk-moo, Park Je-ga. *Muye Dobo Tongji. Comprehensive Illustrated Manual of Martial Arts. By order of King Jungjo*. trans. by Sang H. Kim, Turtle Press, Hartford 2000.
83. Zeng H.Z., Cynarski W.J., Xie L. Martial arts students' motivation and health related behaviours in Changshu. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 13 (3), 2013, 72–84.
84. Znaniecki F. *The Method of Sociology*, New York 1934.

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

ББК 77.1

Олег Вінтоняк

УДК 37.037: 159.922.7

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У НАУКОВО-ПРАКТИЧНІЙ ПАРАДИГМІ

У науковій статті представлено результати аналізу наукових джерел літератури по проблемі тезаурусу фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Матеріал розкриває феноменологічну площину фізичної культури. Систематизовано сутнісні поняття фізичної культури, а саме фізичне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток. Актуалізовано необхідність комплексного вивчення фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичне виховання, фізична підготовленість, здоров'я, старший дошкільний вік.

В научной статье представлены результаты анализа научных источников литературы по проблеме тезауруса физического развития детей дошкольного возраста. Материал раскрывает феноменологическую плоскость физической культуры. Систематизированы понятия физической культуры, а именно физическое воспитание, спорт, физическая подготовленность, физическое развитие. Актуализировано необходимость комплексного изучения физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, здоровье, старший дошкольный возраст.

The scientific paper presents an analysis of scientific literature on the problem of sources thesaurus physical development of preschool children. The material reveals the phenomenological dimension of physical culture. Systematized the essential concepts of physical culture, such as physical education, sports, physical training, and physical development. Last update need for a comprehensive study of the physical development of preschool children.

Key words: *physical development, physical education, physical training, health, high school age.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації та риси зумовлюють розвиток людини як головну мету, ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу [2, 5, 9, 11].

Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності [1, 4, 8, 12].

Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, проведення та впровадження в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я.

Мета дослідження – проаналізувати науковий тезаурус фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та визначити його практичну значущість.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда.

Результати дослідження. Фізичне виховання дітей дошкільного віку є процесом формування фізичної культури дитини [1]. Фізична культура є сукупністю матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використаних для фізичного удосконалення людей [1, 4, 6, 11]. Це м'язова діяльність, пов'язана з використанням фізичних вправ і спрямована на фізичне вдосконалення людини [2, 7].

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [1, 2, 3, 4].

Термін “фізична культура” використовується і в інших, вужчих значеннях, – наголошує Б.Шиян. “Фізична культура особистості є втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури” [21]. Отже, фізичну культуру особистості Б. Шиян визначає як сукупність якостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Ми повністю поділяємо думку Б. Шияна [21] щодо сутності поняття “фізична культура” особистості. Однак у подальшому вона буде розглядатися нами як високий рівень рухових здібностей дітей, виражених у типах і формах рухової діяльності, фізичного розвитку та в сформованості рухової підготовленості і здоров'я.

Саме фізичний розвиток, рухова підготовленість дитини та рівень здоров'я є головними показниками стану сформованості фізичної культури. Фізичне виховання є ціннісною складовою загального навчально-виховного процесу, покликаною забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навиків людини. Фізичне виховання як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних навчально-виховних завдань, яке характеризується всіма загальними

ознаками, або здійснюється в умовах самовиховання та спрямований на формування фізичної культури дитини [17].

Фізичне виховання, на думку Т.Ю. Круцевич [15] та А. Новикова [16], є видом виховання, специфіка якого міститься в навчанні рухів (рухових дій) і виховання (управління розвитком) рухових якостей людини. Це один із основних факторів гармонійного розвитку особистості [21]. Фізичне виховання – це також педагогічна система фізичного удосконалення людини [1,2]. Навчання дошкільників руховим навикам пов'язане з організацією системи фізичного виховання, стверджує Е. Вільчковський [3], воно спрямоване на морфологічне і функціональне вдосконалення організму, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових умінь, навиків і пов'язаних з ними спеціальних знань дошкільників.

Вищезазначені поняття дали нам змогу визначити авторське поняття щодо фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, яке розглядається нами як процес формування фізичної культури особистості, її фізичного розвитку та рухових якостей, що набуваються в активній руховій діяльності.

Фізичне виховання в дитячому садку здійснюється всією системою різноманітних організаційних форм та ефективними засобами (фізичними рухами, загартуванням, харчуванням, режимом дня, гігієнічними процедурами) [3].

Вченими Р.В. Аранова [1], Л. Волковим [6], О. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко [10], Б. Шияном та ін. доведено, що головним у фізичній культурі є позитивні результати у фізичному розвитку дітей, їх руховій підготовленості. У свою чергу, ці категорії стають наслідком використання засобів, умов, форм, методів, прийомів тощо, тобто наслідком функціонально-забезпечуючої частини фізичної культури [2].

Поняття “фізичний розвиток” тлумачиться у наукових джерелах по-різному. У самому загальному сенсі “фізичний розвиток” – це природний процес росту і розвитку організму та диференціації його функцій упродовж онтогенезу [3]. Це також процес змін форм і функцій організму; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, маса тіла і його окремих біологів, окружність грудної клітки, ЖСЛ, стан м'язової системи тощо) [3]; реалізація генотипу під впливом факторів довкілля (біологічних, фізичних, хімічних, соціальних).

Е. Вільчковський [3] підкреслює, що фізичний розвиток виявляється у становленні та зміні біологічних форм та функцій організму дитини в процесі життя та визначається рівнем морфо – і фізіометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, частота дихання та серцевих скорочень); рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості); показників формування постави [].

Науковці О.Л. Богиніч [2], Е.Вільчковський, Н. Денисенко [4] та Л.Д. Глазиріна [7] розглядають фізичний розвиток з двох позицій (у вузькому та широкому значенні). У вузькому значенні – це процес зміни зовнішніх розмірів тіла людини. Такими поняттями користується особливий розділ науки, який називається антропологією. У широкому, педагогічному сенсі фізичний розвиток розглядається як процес змін не тільки форм, але й функцій організму [7]. Аналогічну точку зору на фізичний розвиток дітей дошкільного віку висловлює М.М. Єфіменко [10] – це процес змін форм і функцій організму дитини. Одним із проявів цих функцій є рухові якості – швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість.

Процес фізичного розвитку відбувається відповідно законам біологічного життя – єдності середовища та організму, поступового переходу кількісних змін в якісні. Окрім того, фізичний розвиток дитини підпорядковується законам соціального життя. Чис-

ленні ознаки фізичного розвитку людини – ортоградна поза, ходьба на двох кінцівках тощо – результат не тільки біологічної, а й соціальної еволюції людини. Серед вчених [1, 2, 5, 7, 21] існує думка про те, що розвиток організму буде здійснюватися навіть тоді, коли цей процес спеціально не організований. Однак його результати можуть бути випадковими, фізичний розвиток може піти не в тому напрямку і не тими темпами, які більш доцільні. Тому, дотримуючись певних закономірностей природного розвитку організму, необхідно керувати цим процесом, застосовуючи засоби і методи фізичного виховання. Саме від фізичного виховання залежать тенденції фізичного розвитку, його спрямованість, рівень, а також рухові здібності, уміння та навички.

Головними показниками, за якими оцінюють фізичний розвиток, на думку багатьох науковців і практиків, є кількісні показники розмірів тіла (маси тіла, зросту, окружності грудної клітки) та рівня функціональних резервів людини, які проявляються у рухових якостях (витривалості, гнучкості, силових і швидкісних і координаційних здібностях).

Стосовно дітей, уявлення про фізичний розвиток повинні бути розширені за рахунок оцінки процесів росту та розвитку організму, – стверджують С.В. Аранова [1], Т.Т. Ротерс [18].

Узагальнюючи різні визначення поняття “фізичний розвиток” дитини дошкільного віку, нами сформульовано своє бачення цього явища і вище зазначення цієї дефініції. “Фізичний розвиток” – це кількісні і якісні зміни фізичних здібностей особистості дитини старшого дошкільного віку, які набуваються у процесі фізичного виховання і забезпечуються активною руховою діяльністю та характеризуються розвитком рухових якостей, морфологічним станом і поставою.

Наше бачення сутності поняття “фізичний розвиток” підтверджується дослідженнями вчених Е. Вільчковського [3], Б. Шияна [21]. Науковці доводять, що розвиток рухових якостей дітей обумовлює фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Оптимальний розвиток рухових якостей дитини через рухову активність сприяє покращенню будови тіла, формуванню правильної постави, легкості ходи та бігу, чіткості виконання фізичних і спортивних вправ.

У старших дошкільників найбільш інтенсивно під час рухової діяльності розвиваються, спритність, гнучкість, сформованість правильної постави та склепіння ступні, що є вартісним показником фізичного розвитку дітей дошкільного віку [2].

У ході аналізу наукових джерел і перспективного педагогічного досвіду щодо особливостей фізичного розвитку дошкільників встановлено, що в кожному віковому періоді фізичний розвиток дітей має свої особливості, їх врахування забезпечує ефективність фізичного виховання дошкільників та формування їх соматичного здоров'я.

Ученими Т. Дмитренко [9], О. Кенеман Д.В. Хухлаєва [14] доведено, що організм дитини розвивається безперервно та інтенсивно. Упродовж перших семи років життя у дітей не тільки збільшуються всі внутрішні органи, але й удосконалюються їх функції. Важливими показниками фізичного розвитку дошкільника є його зріст, маса тіла, окружність грудної клітини. Саме зовнішні показники свідчать про розвиток рухових якостей дітей, їх рухову підготовленість та сформованість постави.

Дослідниця С.В. Аранова [1] засвідчує, що на шостому році життя розвивається і зміцнюється весь організм дитини, відбувається подальший розвиток і вдосконалення рухів (координація рухів, поступово розвиваються тонкі рухи кисті і пальців). Удосконалюється вища нервова діяльність та інші органи й системи. Суттєві зміни відбуваються в морфології тіла.

У старшому дошкільному віці інтенсивно розвивається кісткова система [3]. Характеризуючи особливості розвитку кісткової системи С.В. Аранова [1] вказує на те,

що у дітей старшого дошкільного віку кісткова система продовжує інтенсивно розвиватись, відбувається зрощення окремих кісток скелету.

У зв'язку з цим, важливими умовами фізичного розвитку є виконання гігієнічних вимог щодо організації життя дітей (режиму дня, харчування, загартування, виховання гігієнічних навичок, самостійності, культури поведінки та рухової активності).

Позитивним у дослідженні Е. Вільчковського [3] є акцент на активізації рухової діяльності дошкільників – від рухової активності дітей великою мірою залежить розвиток фізичних якостей особистості, зокрема, розвиток рухових якостей та морфофункціональний розвиток. Експериментальні дані свідчать про те, що при недостатності рухів (гіпокінезії) відбуваються глибинні порушення обміну речовин у клітинах, внаслідок чого змінюється діяльність центральної нервової системи і всіх інших систем організму [3]. При цьому порушується мінеральний обмін, виникають дистрофічні процеси в скелетних м'язах, що призводить до зміни їх функціональних можливостей [4].

Дефіцит рухової активності у дошкільників (50% біологічної норми) зумовлює сповільнення процесів росту і розвитку організму, що проявляється у відставанні, порівняно з віковими нормами, розвитку фізичних якостей. Все це обумовлено низьким рівнем диференціації м'язової системи та її слабким енергетичним потенціалом

Водночас належний рівень м'язової активності сприяє активному припливу крові не тільки до м'язів, а й до кісток, що зумовлює їхній інтенсивний ріст.

Таким чином, можна узагальнити, що стрімкий морфо – фізіологічний розвиток старших дошкільників обумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності, яка реалізується завдяки об'єднанню фізичних, музично-ритмічних і танцювальних рухів, а також ігровій діяльності.

Важливою складовою фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Е.Вільчковський [3], доводить, що постава формується у дітей поступово по мірі зростання організму і чим раніше про неї дбати, тим легше запобігти виникненню різних фізичних вад, що пов'язані з порушенням постави.

Правильна постава – це не тільки краса тіла, вона створює підґрунтя для нормальної роботи всіх органів і систем, зокрема для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем. Нормальна робота вищезазначених систем позитивно впливає на психосоматичний стан дитини [1, 3, 5, 12].

На поставу впливає суттєво впливає стан склепіння ступні. Зміна її форми, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення тазу, хребта, лопаток, ключиць – патологічно змінить поставу. Наукові дослідження Н.Ф. Денисенко, Л.Д. Мельник [8] показали, що значна еластичність м'язів гомілки і зв'язково-суглобного апарату ступні в дошкільному віці може викликати в дошкільників незворотні явища – сплющення ступні. Порушення в розвитку ступні, її сплющення шкідливо впливає на опорну функцію кінцівок, на ходьбу, біг тощо. Плоскостопі діти під час ходьби тупають ногами, їх хода напружена й незграбна, вони швидко втомлюються, порушується їхнє самопочуття та працездатність [8]. За даними Е.Вільчковського [3], плоскостопість у дорослих утворюється внаслідок схильності до неї в дошкільному віці, коли не здійснювалась необхідна профілактика і своєчасні є лікувальні ортопедичні заходи.

Правильна організація життя дітей дошкільного віку, дотримання основних гігієнічних вимог (режиму дня, харчування, сну, правильного підбору меблів тощо), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ сприяють формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості дошкільників.

Учені доводять, що між формуванням постави та ЦНС існує прямий і зворотний зв'язок. Стан центральної нервової системи залежить від сформованості постави, роз-

виту і тону м'язів, а також форми ступні, у той час, як стан постави, м'язів і форма ступні залежить від функціонування ЦНС.

Отже, вищезазначений аналіз наукових досліджень щодо сутності структури та особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, дав змогу дійти висновку про те, що фізичний розвиток є результативною стороною фізичної культури особистості, однією з фізичних якостей дитини, яка розвивається у процесі рухової діяльності та забезпечується фізичним вихованням.

Фізичний розвиток є природним процесом, передумовою якого є рухові задатки і рухові здібності, що передаються за спадковістю. Він підпорядкований об'єктивним законам природи, які закладаються в основу управління фізичним розвитком. Це закони: взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя; взаємообумовленості функціональних і кількісних змін; поступовості і зворотних змін періодів розвитку.

Факторами впливу на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку є: закони природи, харчування, інтелект дитини; вольові і моральні якості; природне середовище (клімато-географічні умови; умови для рухової активності); соціальне середовище (суспільство, вихователі, ровесники); вроджені індивідуальні особливості (будова тіла – соматотип, функціональні можливості); набуті індивідуумом особливості (руховий досвід, мотиви).

Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність дитини, яка передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі дитини; рухи є складовими частинами рухових дій, їх поєднання забезпечує рухову діяльність; рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям називаються фізичними вправами. Наукові дані свідчать про те, що різні за видами фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, результативною частиною якого є фізичний розвиток; серед різноманітних видів вправ існують танцювальні вправи, які включають в себе теж рухи та рухові дії та виконуються під музичний супровід; їх дія на фізичний розвиток дошкільників (зокрема на розвиток рухових якостей) аналогічна фізичним вправам; ефективність виконання фізичних і танцювальних вправ забезпечується їхньою технікою, музичним супроводом.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання та фізичного розвитку особистості дошкільника залежить, на думку Е. Вільчовського [3], від поєднання різноманітних засобів, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, рухливі ігри, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори.

Оптимальна, правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, довготривалого творчого життя. Встановлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення і швидкість засвоєння інформації. Під впливом фізичних навантажень покращуються процеси пам'яті (сприйняття інформації, її синтез й аналіз, збереження та елімінація). Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує увагу [8].

За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ: просторові відношення, форму предметів, розмір, інші властивості (еластичність, масу тощо). Навіть сприймання кольору, звуку не обходиться без рухів, бо в цих процесах діють м'язи очей, вух. Є прямий зв'язок між розвитком аналізаторів дитини та її фізичним розвитком.

У ході навчання рухів діти одержують базову рухову освіту. Нею визначається рівень знань дошкільників з фізичного виховання. Т.Т. Ротерс [18] стверджує, що фі-

зичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, підвищення її працездатності, а й накопичення нею унікальних, специфічних знань про рухи, гімнастику, спорт, його вагоме значення для здоров'я людей.

Оволодіння життєво необхідними рухами тісно пов'язано з естетичним вихованням дітей старшого дошкільного віку, зокрема з музичними засобами: піснями, танцями, танцювальними, музично-хореографічними вправами, наголошує Т. Т. Ротерс [17, 18]. Музичний супровід під час виконання стройових, гімнастичних вправ та основних рухів, зокрема ходьби, бігу, підстрибувань тощо, підвищує емоційний стан дітей та сприяє найбільш чіткому виконанню рухів, вихованню інтересу до них.

Фізичні вправи це один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання, його наукових і практичних досягнень. Вони впливають не тільки на функціональний стан організму, але й на особистість, яка виконує фізичні вправи. Отже, на думку вищезазначених дослідників, фізичні вправи закономірно розглядати як рухові дії, в яких відбивається вчення про єдність фізичного і психічного в діяльності людини. Серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії, які спрямовані на фізичне удосконалення дітей і виконуються заради засвоєння самих рухових дій.

Науковці [1, 2, 3, 7, 19, 21] доводять, що фізичні вправи можуть задовольнити природну потребу дитини в рухах. Дефіцит у руховій діяльності дитини може бути з успіхом ліквідованим тільки за рахунок систем фізичних вправ, ігрової діяльності. Вчення про "оптимум" рухової активності дозволяє науково обґрунтувати педагогічну проблему соціальної потреби в організованих і систематичних заняттях фізичними вправами.

Висновок

Узагальнення даних наукової літератури та перспективного педагогічного досвіду дозволяє стверджувати, що фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей особистості дитини в певні періоди онтогенезу, що виражається у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності.

Пріоритетними умовами фізичного розвитку старших дошкільників є :

- виховання інтересу до рухів і музики у старших дошкільників шляхом включення музики, різних елементів танців, танцювальних вправ, пісень, хороводів, ритмопластики, аеробіки в різні форми фізичного виховання;
- формування рухових умінь і навичок у різних видах фізичних вправ у взаємозв'язку з танцювальними вправами, музичним супроводом;
- єдність цілей, завдань, змісту, принципів, форм, методів і прийомів у процесі навчання рухів з музикою та розвитку рухових якостей;
- оволодіння педагогами дошкільних навчальних закладів інтеграційним комплексом рухів і музики та методикою розвитку рухових якостей засобами інтеграції рухів і музики.

1. Аранова С. В. Интеграция художественного и логического в обучении школьников с 1 по 8 класс : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук спец. 13.00.01. "Общая педагогика и история педагогики" / С. В. Аранова. – С. Пб., 2002. – 20 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : Логос, 2003. – 280 с.
3. Вільчковський Е. С. Крітерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.
4. Вільчковський Е. С. Насамперед фізичний гарт / Едуард Вільчковський, Нінель Денисенко // Дошкільне виховання. – 1996. – № 5. – С. 10–11.

5. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 228 с.
6. Волков Л. В. Організація навчального процесу на факультеті фізичної культури при підготовці спеціалістів для дошкільних закладів / Л. В. Волков // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – К. ; Луцьк, 1996. – С. 20–22.
7. Глазирина Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Глазирина Л. Д. – М. : Владос, 1999. – 144 с.
8. Денисенко Н. Ф. Будьте здорові, діти / Н. Ф. Денисенко, Л. Д. Мельник // Дошкільне виховання, дод. “Палітра”. – 2000. – № 2. – С. 5–9.
9. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 253 с.
10. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. школи та фізичної культури, студ. та батьків / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152с.
11. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / Г. А. Єдинак, О. С. Рошук, В. М. Мисів. – Кам’янець-Подільський : ПП С. І. Пантук, В. С. Мошинський, 2003. – 196 с.
12. Єфіменко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят : авторський стиль роботи / М. М. Єфіменко. – К. : ІСДО, 1995. – 40 с.
13. Змановський Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановський. – М. : Медицина, 1989. – 128 с.
14. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 270 с.
15. Круцевич Т. Ю. Управлений физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук з физ. воспит. и спорта : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 455 с.
16. Новиков А. М. Інтеграція базового професіонального образования / А. М. Новиков // Педагогика. – 1996. – № 3. – С.3–8.
17. Ротерс Т. Т. Ритмічний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання / Т. Т. Ротерс // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукр. наук. конф. – К. ; Тернопіль, 1997. – С. 126–128.
18. Ротерс Т. Т. Парадигма профільного навчання старшокласників за гімнастичним напрямком / Т. Т. Ротерс // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми, їх пошук : зб. наук. праць. – Луганськ, 1998. – Вип. 49. – С. 251–255
19. Черник Е.С. Развитие выносливости у детей при выполнении статических поз / Е.С. Черник // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С. 41–43.
20. Шевчук А. С. Вплив українських музично-хореографічних традицій на музично-рухливий розвиток старших дошкільників : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Дошкільна педагогіка”. – К., 2002. – 20 с.
21. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.

References:

1. Aranova S.V. *Integracija hudozhestvennogo i logijnogo v obujenie skolnikov s 1 po 8 klas* [Artistic and logical integration in learning from 1 to 8 class] Author. Thesis. soyskanye to scientists. Candidate Class. ped. sciences specials. 13.00.01. “General History of pedagogy and pedagogy”, SPb., 2002, 20 p.
2. Bohinich A.L. *Fizijne vihovanija ditey doskijnogo viky zasjbjami gry* [Physical education of preschool children means of game], Kiev, Logos, 2003, 280 p.
3. Vilchkovskyy E.S. *Kriteriyi ocinuvaniya stanu zdorovja, fizijnogo rozvitku ta ruhovoyi pidgotovlenosti ditey doskijnogo viky* [Criteria of evaluation of health, physical fitness and motor development of preschool children], Kiev, IZMN, 1998, 64 p.
4. Vilchkovskyy E.S. [Pre-school education], 1996, vol. 5, P. 10–11.
5. Vilchkovskyy E.S. *Organizaciya ruhovogo rezimu ditey 5–7 rokov u zakladah osvity* [Organization motor mode 5–7 year old children in educational institutions: Teach method. Manual], Zaporisja, Miracle, 2006, 228 p.
6. Volkov L. *Koncepcija pidgotovki specialistiv fizijnoyi kultury v Ukrayiny* [Conception of experts of physical training in Ukraine], Kiev, Lutsk, 1996, P. 20–22.
7. Hlazuyna L.D. *Fiziceskaya kultura diskilnikam: programy i programnie trebovanija* [Physical Culture preschooler: Programme and the Programme Requirements], Moskva, VLADOS, 1999, 144 p.

8. Denisenko N.F. *Doskilne vihovanniya* [Pre-school education], 2000, vol. 2, P. 5–9.
9. Dmitrenko T.I. *Teoriya i metodika fizijnogo vihovanniya ditey rannogo ta doskilnogo viku* [Theory and Methodology of Physical Education infants and preschool], Kiev, 1979, 253 p.
10. Dubohay O.D. *Integratsiya piznavalnoi i ruhovoï diyalnosti u sistemu navchannya i vihovannya shkolyariv* [The integration of cognitive and motor activities in the training and education of schoolchildren method. guidances. teachers begin. school and Physical Education, stud. and parents], Kiev, Oriyana, 2001, 152 p.
11. Jedyhak G.A. *Merody fizichnogo vihovannya y litseyah s posilenoyu viyskovo-fizichnoyu pidgotovkoyu* [Method of physical education in high schools with intensive military and physical training, teach. guidances. for students. Higher teach. Bookmark], Kamenetz-Podolsk, 2003, 196 p.
12. Efimenko M.N. *Teatr fizichnogo vihovannya ta recuperation doshkilnyat* [Theatre of physical education and recreation preschoolers], Kiev, ISDO, 1995, 40 p.
13. Zmanovskyy Y.F. *Vospytaem detey zdorovymy* [Educating children healthy], Moskva, Medicine, 1989, 128 p.
14. Keneman A.V. *Teoriya i metodika fizijnogo vihovanniya dite doskilnogo viku* [Theory and methodology of education fizycheskoho children preschool age], Moskva, Education, 1985, 270 p.
15. Krutsevych T. *Upravlenie fizijeskim sostojaniem zdorovja podrostkiv u systemy fizijnogo vihovanniya* [Upravlenyy fizycheskym adolescents in the system of education fizycheskoho] Thesis. Dr. of Science nat. vospyt. and Sports: 24.00.02 “Physical culture, physical education of different population groups”, Kiev, 2000, 455 p.
16. Novikov A.M. *Pedagogoka* [Pedagogy], 1996, vol, 3, P. 3–8.
17. Roters T.T. Rhythmic development of the individual student in the interaction of physical and aesthetic education / T.T. Roters // Optimization of physical education in the education system: All-Ukrainian. Science. Conf. – K. – Ternopil, 1997. – P. 126–128.
18. Roters T.T. *Pedagogika i psihologiya formuvannya tvorchoï osobistosti* [Pedagogy and Psychology of formation of the creative person], Lugansk, 1998, Vol. 49, P. 251–255.
19. Chernik E.S. *Teoriya I praktika fizijnoyi kultury* [Theory and practice of physical culture], 1996, vol. 8, P. 41–43.
20. Shevchuk E. *Vpliv ukhtayinskih muzichno-horeografichnih traditsiy na muzichno-ruhlyvy rozvitok doshkilnikiv* [Effect of Ukrainian music and dance traditions in music and agile development older preschoolers], Author. Thesis. for the degree kand.ped.nauk: spec. 13.00.08 “Preschool education”, Kiev, 2002, 20 p.
21. Shiyak B. *Teoriya i methodologyja fizichnogo vihovannya shkolyariv* [Theory and methods of physical education students], Ternopil, Educational book-Bogdan, 2004, 272 p

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

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

- Аравіцька Марія Геннадіївна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Баскевич Олег Володимирович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Випасняк Ігор Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Вінтоняк Олег Васильович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Галаманзюк Леся Людвігівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
- Демчук Світлана Петрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету.
- Дума Зіновій Васильович** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Єдинак Геннадій Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури.
- Кемінь Олег Александрович** – студент факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Ковальчук Лідія Валеріївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Копитіна Яна Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.
- Котелевський Володимир Іванович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.
- Курилюк Сергій Іванович** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Лапковський Едуард Йосипович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Лецак Олександр Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Лісовський Богдан Петрович** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Маланюк Любомир Богданович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Малгожата Орлевіч-Мушял** – доктор філософії, кафедри історії і організації фізичної культури Академії фізичного виховання в Кракові.
- Марченко Ольга Кузьмівна** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України.
- Мицкан Богдан Михайлович** – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Мицкан Тетяна Степанівна** – кандидат психологічних наук, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

- Озарук Василь Васильович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Олійник Юрій Омелянович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, голова обласного відділення Олімпійської академії України
- Остафійчук Ярослав Федорович** – викладач Івано-Франківського національного медичного університету.
- Перета Валерія Святославівна** – викладач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Попель Сергій Любомирович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Презята Ганна Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Римик Роман Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Синиця Андрій Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Ткачівська Інна Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Тягур Роман Степанович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Фединяк Назар Вікторович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Федорюк Олексій Володимирович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Чорний Войцех** – доктор наук з фізичної культури, професор, декан факультету фізичного виховання Жешувського університету (Польща).
- Хохлова Людмила Анатоліївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри фізичного виховання інституту фізичної культури та спорту Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського.
- Яців Ярослав Миколайович** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

ЗМІСТ

ВАЛЕОЛОГІЯ

<i>Ярослав Остафійчук, Ганна Презлята, Павло Островський, Богдан Мицкан.</i> Формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання.....	3
<i>Тетяна Мицкан.</i> Характеристика здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі.....	12
<i>Олег Кемінь.</i> Скаутська система всебічного розвитку, як засіб формування негативного ставлення до шкідливих звичок.....	20
<i>Людмила Хохлова.</i> Організаційно-педагогічні умови удосконалення процесу формування здорового способу життя у школярів.....	26

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<i>Станіслав Заборняк, Павел Круль, Богдан Мицкан.</i> Матеріально-фінансові ресурси гімнастичного товариства “Сокіл” в Станіславівському окрузі (1884–1914).....	34
<i>Малгожата Орлевіч-Мушял, Юрій Олійник, Богдан Мицкан.</i> Туризм на території східної Галичини в добу автономії (1867–1914 рр.).....	43

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

<i>Сергій Попель, Зіновій Дума, Олег Баскевич.</i> Соматометрична характеристика юнаків Прикарпаття.....	55
<i>Войцех Чорний, Славомир Дрозд, Єва Новосад-Сержант, Роберт Чая, Моніка Дрозд, Бартоломей Чорнота, Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан.</i> Диверсифікація показників індексу маси тіла серед студентів першого року навчання Прешовського і Жешувського університетів.....	62
<i>Назарій Фединяк, Богдан Мицкан, Павло Островський.</i> Вплив плавання і стретчингу на біологічний вік людини.....	65
<i>Олександр Лещак.</i> Характеристика рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності у школярів 8–10-річного віку.....	71

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

<i>Роман Тягур.</i> Вимоги, які ставляться до сучасного менеджера у сфері фізичного виховання і спорту.....	77
---	----

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<i>Василь Озарук, Ганна Презлята, Сергій Курилюк.</i> Сучасні уявлення про рухову активність людини.....	87
<i>Олексій Федорюк, Сергій Попель.</i> Рекреаційна активність та психофізичний стан викладачів вищих навчальних закладів віком 55–65 років.....	97

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

<i>Ярослав Яців, Едуард Лапковський.</i> Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів.....	103
<i>Марія Аравіцька.</i> Особливості викладання фітнес-йоги та йогоготерапії у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології.....	111
<i>Андрій Синиця.</i> Культура професійного спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання: емпіричний концепт.....	116
<i>Богдан Мицкан, Роман Римик, Любомир Маланюк.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти.....	122

СПОРТ

<i>Андрій Синиця.</i> Аналіз ефективності заходів щодо зменшення частоти травм під час занять футболом у студентів.....	128
<i>Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська, Богдан Лісовський, Войцех Чорний.</i> Особливості становлення нових видів спортивної діяльності серед молоді.....	134

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Ольга Марченко, Євгеній Дешевий, Віталій Куценко, Богдан Мицкан.</i> Сучасні погляди на проблему “болу в спині”, перспективи корекції порушень функціонального стану хребта.....	140
<i>Леся Галаманжук, Генадій Єдинак.</i> Відставлений ефект урахування рухової асиметрії хлопчиків під час фізичної активності у дошкільному навчальному закладі.....	145
<i>Володимир Котелевський, Яна Копитіна.</i> Зміни показників якості життя у студентської молоді з вертебральною патологією.....	152
<i>Світлана Демчук, Ігор Випасняк.</i> Основні підходи до корекції постави дітей 10–11 років основної і спеціальної медичних груп.....	159

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

<i>Валерія Перета.</i> Вихідний рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей.....	166
<i>Войцех Цинарський, Богдан Мицкан.</i> Еволюція бойових мистецтв: зміни і етапи розвитку.....	171
<i>Олег Вінтоняк.</i> Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку у науково-практичній парадигмі.....	180
Відомості про авторів.....	189

CONTENTS

VALEOLOGY

<i>Yaroslav Ostafiichuk, Ganna Prezliata, Pavlo Ostrovsky, Bogdan Mytskan</i> . Formation of medical college students' valeological competencies in the process of physical education.....	3
<i>Tetiana Mytskan</i> . Characteristic of health-improving technologies at PEI.....	12
<i>Oleg Kemin</i> . Scouting comprehensive development system as a way of forming of negative attitude to bad habits.....	20
<i>Liudmyla Khokhlova</i> . Organizational and pedagogical conditions of formation process improvement of schoolchildren healthy lifestyle.....	26

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

<i>Stanislav Zaborniak, Pavel Krul, Bogdan Mytskan</i> . Material and financial resources of gymnastic community "Sokil" in Stanislavivsky district (1884–1914).....	34
<i>Malgozhata Orlevich Muliash, Yurii Oliinyk, Bogdan Mytskan</i> . Tourism in Eastern Galicia in the period of autonomy (1867–1914).....	43

BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

<i>Sergii Popel, Zinovii Duma, Oleg Baskevych</i> . Somatometric characteristic of youths of Prykarpattia.....	55
<i>Voitsekh Chorny, Slavomyr Drozd, Yeva Novosad-Serzhant, Robert Chaia, Monika Drozd, Bartolomei Chornota, Bogdan Mytskan, Tetiana Mytskan</i> . Diversification of body mass index indicators in first year students of physical education faculty in universities of Presov and Rzeszov.....	62
<i>Nazarii Fedyniak, Bogdan Mytskan, Pavlo Ostrovsky</i> . Impact of swimming and stretching on biological age.....	65
<i>Oleksandr Leshchak</i> . Characteristic of somatic health level and physical performance of 8–10-year-old children.....	71

METHODOLOGY AND MENEAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE

<i>Roman Tyahur</i> . Requirements that are applied to the modern manager in the sphere of physical training and sports.....	77
--	----

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

<i>Vasyl Ozaruk, Ganna Prezliata, Sergii Kuryliuk</i> . Modern notion of motor activity.....	87
<i>Oleksii Fedoriuk, Sergii Popel</i> . Recreational activity and psychophysical state of 55–65-year-old teachers of higher educational institutions.....	97

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

<i>Yaroslav Yatsiv, Eduard Lapkovsky</i> . Analysis of modern views on the determination of effectiveness of impact of physical activity on students' organism.....	103
<i>Mariia Aravitska</i> . Features of teaching fitness-yoga and yoga-therapy in the training of specialists in physical culture and valeology.....	111
<i>Andrii Synytsia</i> . Culture of professional communication of future specialists of physical education: empiric context.....	116
<i>Bogdan Mytskan, Roman Rymyk, Liubomyr Malaniuk</i> . Professionally applied physical training at vocational schools.....	122

SPORT

<i>Andrii Synytsia</i> . Analysis of the effectiveness of measures to reduce the frequency of students' injury during football training	128
---	-----

<i>Lidiia Kovalchuk, Inna Tkachivska, Bogdan Lisovsky, Voitsekh Chorny.</i> Peculiarities of formation of the new kinds of sports activity among youth.....	134
---	-----

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

<i>Olga Marchenko, Yevgenii Deshevyi, Vitalii Kutsenko, Bogdan Mytskan.</i> Current views on the problem of vertebral pain, perspectives of dysfunction correction of the functional state of spine.....	140
<i>Lesia Galamanzhuk.</i> Retired effect of taking into account boys' motor asymmetry during physical activity at preschool educational institution.....	145
<i>Volodymyr Kotelevsky, Yana Kopytina.</i> Changes in the indices of life quality of students with vertebral pathology.....	152
<i>Svitlana Demchuk, Igor Vypasniak.</i> Main approaches to the correction of children's posture at age 10–11 years of primary and specialized medical groups.....	159

SHORT REPORTS

<i>Valeriia Pereta.</i> Initial level of somatic health and physical preparedness of pedagogic speciality students.....	166
<i>Voitsekh Tsynarsky, Bogdan Mytskan.</i> Evolution of martial arts: changes and stages of development.....	171
<i>Oleg Vintoniak.</i> Physical development of children of senior preschool age in scientific and practical paradigm.....	180
Information about authors	189

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. Обсяг оригінальної статті – 6 і більше 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 інтервала, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. Таблиці мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Діаграми, рисунки, формули, схеми потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

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** 3-ма мовами (укр., рос., англ.). Об'єм резюме 800–900 символів, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
 - **Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
 - **Методи й організація дослідження.**
 - **Результати досліджень та їхнє обговорення.**
 - **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
 - **Список використаних джерел.**
6. Стаття повинна бути написана українською мовою, вичитана й підписана автором(ами).
 7. У кінці статті навести: прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву й поштову адресу ВНЗ.
 8. Разом зі статтею до “Вісника 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 напрямам 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 й основи здоров'я).
 10. Статті надсилати на e-mail: visnuk_pnu-fk@rambler.ru та 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.

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: visnuk_pnu-fk@rambler.ru

<http://sportpu.if.ua/vidavnitstvo> – журнал “Вісника Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”

<http://sportpu.if.ua/vimogi-do-avtoriv> – вимоги до подання статті.

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 20
2014

Видається з 2004 р.

В авторській редакції

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 25.12.2014. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 22,90.
Тираж 100 прим. Зам. № 60.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С.Бандери, 1, тел. 75-13-08
E-mail: vdvcit@pu.if.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.