

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

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

ВИПУСК 1 (121) 20

ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

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

Dear Sir/Madam,

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

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

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

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

ICV 2018 = 68

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

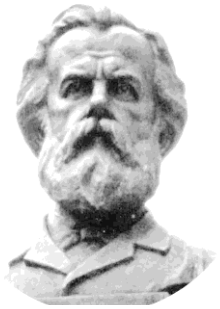
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проектів.

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

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 1 (121) 20

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2020

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 1 (121) 20. – с. 114

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

Редакційна рада:

Андрущенко В.П	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;.
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія випуску:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

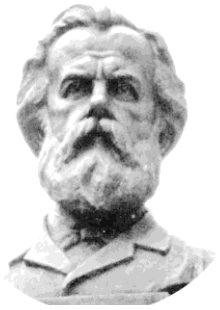
ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2020
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020
© Редакційна колегія випуску, 2020

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

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

Issue 1 (121) 20

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2020

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

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2020 - Issue 1 (121) 20. – s. 114.

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

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
Bondar V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Zhaldak M.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Zernetska A.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
Tomenko O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
Putrov S.	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Domina Zh	Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Malechko T.	Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
Andreeva O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
Griban G.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
Prontenko K.	Doctor of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Prontenko V.	Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Ayer Ezhie	Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
Priyamakov O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University
© Authors of articles, 2020 © *National Pedagogical Dragomanov University*, 2020
ISSN 2311-2220
The collection is published monthly

ЗМІСТ 1 (121) 2020

1. *Андрєєва О. В., Гакман А. В.* ОСНОВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ…… 7
2. *Бандуріна К. В., Федорченко А. О.* ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНО-ПАСИВНОЇ МОТО-MED ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СПАСТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ…….. 11
3. *Барладин О. Р., Вакуленко Л. О., Грушко В. С., Храбра С. З., Веремчук О. Д.* ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ ПРИ ДЕЯКИХ НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ…… 14
4. *Бісмак О. В., Сафонцев Д. М.* МЕХАНОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМИ УШКОДЖЕННЯ ПЕРИФЕРИЧНИХ НЕРВІВ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ…… 20
5. *Борейко Н. Ю., Зінченко Л. В., Пономарьов О. С., Сластіна А. О.* ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ…… 25
6. *Гулбани Р. Ш., Томилова М. В.* ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ…… 30
7. *Демченко І.І., Максимчук Б.А., Протас О. Л., Козій О. М., Демчишина О. В., Сагач О. М., Плетеницька Л. С., Максимчук І. А.* ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ВЗАЄМОДІЯ ФАКТОРІВ ЇЇ ФОРМУВАННЯ…… 34
8. *Жамардій В.О.* ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОГО БЛОКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ…….. 39
9. *Котляр С. М., Сидорова Т. В. Овсяннікова О.Ю.* УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ…… 45
10. *Кузнецова Л. І., Бричук М. С., Погасій Л. І., Жижкун К.О.* ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ СПЕКТРОМ АУТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 53
11. *Кузнецова Л. І., Дєдух М. О., Волк О. І., Шоно О. В.* ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ І НЕ ЗАЙМАЄТЬСЯ СПОРТОМ…… 59
12. *Максимчук Б. А., Браніцька Т. Р., Демченко І. І., Жаровська О. П., Семко М. І., Філоненко Л. В., Юзик М. А., Максимчук І. А.* ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ…… 63
13. *Никитенко А. О., Бусол В. А., Нікітенко С. А., Шуберт В. С., Бусол В. В.* КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ТА ФЕХТУВАЛЬНИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ…… 70
14. *Одіяка Л. В., Баришок Т. В.* ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ З КОРЕКЦІЇ ЗАЙВОЇ ВАГИ У ЖІНОК…… 76
15. *Оніщук І. І., Приходько В. С., Соїна І. Ю., Єрмолаєв В. К., Петрусенко Н. Ю., Лінченко Н. Ю., Демченко І. І., Максимчук Б. А.* ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ…… 80
16. *Павленко В. О., Павленко Є. Є., Павленко Т. В.* НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ…… 87
17. *Портна І. Л., Іванько В. В.* ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 90
18. *Пронін А. О., Баришок Т. В.* ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ТОТАЛЬНОГО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ…… 93
19. *Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В.* ПОКРАЩАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ…… 98
20. *Турчик І. Х., Сороколіт Н. С., Цюпак Б.* ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 102
21. *Філоненко Л. В., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Демченко І. І., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Котловий С. А., Максимчук І. А.* ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДИНИ В УЧНІВ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ…… 107

CONTENTS 1 (121) 2020

1. *Andrieieva O., Hakman A.* **MAIN DIRECTIONS OF OPTIMIZATION OF RECREATION AND HEALTH ACTIVITIES OF THE ELDERLY**…… 7
2. *Bandurina K., Fedorchenko A.* **THE QUESTION OF THE USE OF TRAINER OF MOTO - MED IS EXAMINED IN THE ARTICLE IN COMPLEX PHYSICAL THERAPY**…….... 11
3. *Barladyn O., Vakulenko L. Grushko V., Khrabra S., Veremchuk O.* **PHYSICAL REHABILITATION OF OLDER SCHOOL CHILDREN WITH SCOLIOSIS WITH SOME NEUROLOGICAL DISEASES**…….. 14
4. *Bismak O., Safontsev D.* **MECHANOTHERAPY AS A METHODS OF PHYSICAL THERAPY IN PEOPLE WITH TRAUMATIC DAMAGE TO THE PERIPHERAL NERVES OF THE UPPER LIMB**…….. 20
5. *Boreyko N., Zinchenko L., Ponomaryov O., Slastina A.* **THE FORMATION OF PEDAGOGICAL CULTURE OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT**…… 25
6. *Gulbani R., Tomilova M.* **AESTHETIC CORRECTION OF POSTURE BY MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION**.. 30
7. *Demchenko I., Maksymchuk B., Protas O., Kozii O., Demchyshyna O., Sahach O., Pletenicka L., Maksymchuk I.* **DYNAMICS OF PEDAGOGICAL SKILL DEVELOPMENT AND INTERACTION OF FACTORS OF ITS FORMATION**... 34
8. *Zhamardiy V.* **TECHNOLOGY OF FORMATION OF THE TARGET BLOCK OF THE METHODICAL SYSTEM OF APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**…… 39
9. *Kotliar S., Sidorova T., Ovsyannikova O.* **IMPROVEMENT OF SKIERS-RACERS TRAINING AT A STAGE OF SPECIALISED PREPARATION**…….. 45
10. *Kuznetsova L., Brychuk M., Pogasiy L., Zhizhkun K.* **FEATURES OF THE INFLUENCE OF PLAYING ACTIVITIES ON PRESCHOOL CHILDREN WITH A SPECTRUM OF AUTISTIC DISORDERS IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**…….. 53
11. *Kuznetsova L., Diedukh M., Volk O., Shono O.* **GENDER FEATURES OF FORMATION VALUABLE ORIENTATIONS IN THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENT YOUTH, WHICH ENGAGED AND NOT ENGAGED SPORTS**…….. 59
12. *Maksymchuk B., Branitska T., Demchenko I., Zharovska O., Semko M., Filonenko L., Yuzyk M., Maksymchuk I.* **ELEMENTARY SCHOOL TEACHER'S PEDAGOGICAL WORK OF HEALTH DIRECTION**…… 63
13. *Nykytenko A., Busol V., Nikitenko S., Schubert V.S., Busol V.* **CRITERIA FOR DETERMINING THE PREPAREDNESS OF BOXERS AND FENCERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS**……..... 70
14. *Odiyaka L., Baryshok T.* **IMPROVING THE QUALITY OF LIFE USING PHYSICAL THERAPY TO CORRECT EXCESS WEIGHT IN WOMEN**…… 76
15. *Onishchuk I., Pryhodko V., Soyina I., Yermolayev V., Petrusenko N., Linchenko N., Demchenko I., Maksymchuk B.* **HISTORICAL BACKGROUNDS OF THE DEVELOPMENT OF FOREIGN LANGUAGE EDUCATION IN UKRAINE IN THE CONTEXT OF PREPERATION OF FUTURE COACHES**…….. 80
16. *Pavlenko V., Pavlenko Y., Pavlenko T.* **SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL REHABILITATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE**…… 87
17. *Portnaya I., Ivanko V.* **EDUCATION OF ENDURANCE IN CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE IN LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**…… 90
18. *Pronin A., Baryshok T.* **PHYSICAL THERAPY AFTER TOTAL HIP ARTHROPLASTY**…… 93
19. *Suspo V., Mikhalchuk R., Prontenko V., Prontenko K.* **HEALTH IMPROVING OF FEMALE MILITARY PERSONNEL BY MEANS OF KETTLEBELL LIFTING**…… 98
20. *Turchyk I., Sorokolit N., Tjupak B.* **FORMATION OF CIVIC AND SOCIAL COMPETENCES BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**…….. 102
21. *Filonenko L., Furdui S., Maksymchuk B., Demchenko I., Vysochan L., Pletenicka L., Kotlovuy S., Maksymchuk I.* **HISTORICAL ASPECTS OF FORMING THE VALUE ATTITUDE TO HUMAN BEING AT PUPILS OF SPORTS BOARDING SCHOOLS**…… 107

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.01
УДК 369.014.3

Андрєєва О.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Національний університет фізичного виховання та спорту України
Гакман А.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Рекреаційно-оздоровча діяльність у похилому віці сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниження частоти загострень хронічних захворювань і поліпшення психоемоційної сфери людини. Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу синтезувати основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення. Результати: на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду нами синтезовано основні напрями рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку, а саме: місця масового відпочинку, Університет третього віку, ВЦФЗН "Спорт для всіх", фітнес-клуб, санаторно-курортних та рекреаційних закладах, групи здоров'я, групи за інтересами при спортивних спорудах, групи здоров'я при медичних закладах.

Ключові слова: *рекреаційно-оздоровча діяльність, похилий вік.*

Андреева Елена, Гакман Анна Основные направления оптимизации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей. *Рекреационно-оздоровительная деятельность в пожилом возрасте способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей их организма, снижение частоты обострений хронических заболеваний и улучшения психоэмоциональной сферы человека. Цель исследования - на основе теоретического анализа синтезировать основные направления оптимизации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей. Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, индукции и дедукции, сравнения и обобщения. Результаты на основе теоретического анализа научно-методической литературы и собственного опыта нами синтезированы основные направления рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей, а именно: места массового отдыха, Университет третьего возраста, ВЦФЗН "Спорт для всех", фитнес-клуб, санаторно-курортных и рекреационных учреждениях, группы здоровья, группы по интересам при спортивных сооружениях, группы здоровья при медицинских учреждениях.*

Ключевые слова: *рекреационно-оздоровительная деятельность, пожилой возраст.*

Andrieieva O., Hakman A., Main directions of optimization of recreation and health activities of the elderly. *Recreational well-being in the elderly contributes to the preservation and enhancement of health, improving the adaptive capacity of their body, reducing the frequency of exacerbations of chronic diseases and improving the psycho-emotional sphere of man. The purpose of the research is to synthesize the basic directions of optimization of the recreational and health activity of elderly people on the basis of theoretical analysis. Research methods: study and analysis of scientific and methodological literature, induction and deduction, comparison and generalization. Results: On the basis of theoretical analysis of scientific and methodological literature and our own experience, we have synthesized the main directions of recreational and recreational activity of the elderly, namely: places of mass rest, University of the Third Age, All-Ukrainian Center for Physical Health of the Population "Sport for All", fitness -club, sanatorium and recreational establishments, health groups, interest groups in sports facilities, health groups in medical institutions. In places of mass recreation, namely in parks of culture and recreation, by place of residence, elderly people can engage in recreational and recreational activities without taking into account their social, material status. Within the walls of a third-century university, recreational and recreational activities are a form of cognition, education and socialization for students of this institution. The "Recreation and Recreation Activities for Older Age" also includes "Sport for All", which helps to engage people in physical activity during leisure activities to promote health. In health resorts and recreational establishments, recreational and recreational activities are implemented in the rest mode, taking into account his health status and recreational resource of the establishment.*

Keywords*: recreational and recreational activities, old age.*

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. На початку XXI століття спостерігається збільшення тривалість життя населення практично у всіх країнах світу. Тому досить актуальним є продовження періоду активності в похилому віці, знаходити шляхи їх вирішення, прийняття сучасних методик немедикаментозної корекції наростаючих змін в стані їх здоров'я, залучення до систематичних занять руховою активністю. Відомо, що рекреаційно-оздоровча діяльність у похилому віці позитивно впливає на організм як у цілому, так і на окремі його системи. Дає можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищувати власну працездатність, «відтягнути» старість й безпомічність.

Рекреаційна діяльність розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час [12].

І. В. Зорін трактує поняття «рекреаційна як діяльність, спрямовану на реалізацію рекреаційних потреб; відновлення і розвиток фізичних і духовних сил людини; її інтелектуальне вдосконалення, що характеризується самоцінністю не тільки результатів, але й самого процесу [6].

О. М. Філонич зазначає, що зміст рекреаційної діяльності розкривається «через соціальні та економічні складові і вона являє собою систему дій, що спрямовані на використання вільного часу, в результаті якого відбувається відновлення працездатності людини під час усіх видів відпочинку шляхом ефективного використання рекреаційних ресурсів з метою підвищення соціального та економічного рівня регіону» [13].

Емоційна забарвленість рекреаційної діяльності, на думку науковців Т. Ю. Круцевич та О. В. Андрєєвої, «виражається в отриманні задоволення, насолоди від самого процесу діяльності, неформального спілкування, комфортних умов занять» [10].

Головною функцією рекреаційної діяльності є, як вважають Т. Ю. Круцевич і С. Б. Пангелов, адаптивна – рекреаційні заняття сприяють підвищенню якості адаптації людини до умов життя [9]. Ця головна функція реалізується, на думку вчених, завдяки вирішенню таких її складових, як «формування благополуччя особистості у наступних сферах її життєдіяльності: фізичної (відновлення і покращення здоров'я, тілобудови, рухових якостей); особистісної (розвиток адаптивно важливих якостей особистості, формування позитивного відношення до дійсності); соціальної (покращення відношень з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу)» [10].

Рекреаційна діяльність людини, відповідає, по-перше, її потребам й інтересам, по-друге, традиціям її рідної культури, по-третє, поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення [2].

Зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності, як зазначає авторський колектив Т. Ю. Круцевич і С. Б. Пангелов, складають «рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму» [10].

Л. Я. Чеховська визначає поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення» [14]. О. В. Андрєєва тлумачить поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості» [1].

На думку Ю. Румянцева, Л. Чеховської (2004, 2006) та Є. Приступи, Н. Завидівської, П. Мартин (2010) метою рекреаційно-оздоровчої діяльності є бажаний стан здоров'я людини, а результатом – досягнення високого рівня фізичного стану, духовного здоров'я, необхідних для повноцінного життя.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу синтезувати основні напрями оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку.

Методи дослідження - вивчення та аналіз науково-методичної літератури, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішньому етапі становлення українського суспільства болісно відбувається адаптація рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку. Оскільки, як правило, не враховуються специфіку діяльності вікової категорії, немає підтримки на державному рівні (розробки державних програм залучення до рухової активності людей похилого віку, пропагандиська та просвітницька робота із рекреаційно-оздоровчої діяльності для осіб похилого віку та ін.), не облаштовуються спеціально спортивні споруди та майданчики, брак фахівців із надання фізкультурно-оздоровчих послуг даному контингенту населення України. Головні причини цього, на наш погляд, полягають у недооцінці теоретичних положень щодо формування конкурентоспроможності рекреаційно-оздоровчої діяльності як важливого компонента життєдіяльності осіб похилого віку. Внаслідок цього розглянемо основні напрями рекреаційно-оздоровчої діяльності (РОД) для даної вікової категорії, які реалізуються на теренах України.

Враховуючи тенденцію старіння населення України, досить активно почали розвиватися університети третього віку (УТВ). УТВ – це неформальний простір для навчання, в якому люди похилого віку можуть займатися різними видами діяльності, що випливають з навчальних практик та соціалізації між дорослими. У деяких випадках УТВ надає можливість приймати участь у рекреаційно-оздоровчій діяльності, із якими старші люди навіть і не були знайомі раніше у своєму житті. Такі мережі допомагають протидіяти ізоляції та самотності осіб похилого віку. Головною метою діяльності УТВ є активізація слухачів в широкому розумінні, тобто інтелектуальна, соціальна і фізична.

Виділяють дві головні функції УТВ – освітню та рекреаційно-інтеграційну [5]. Для реалізації рекреаційно-інтеграційної функції використовують різноманітні форми діяльності. Умовно їх можна розділити на такі групи: культурно-артистична, рекреаційно-оздоровча, харитативна і розважальна. Слід зазначити, що освітня діяльність і на сьогоднішній залишається провідною для більшості УТВ.

Ще одним із широкодоступним напрямом оптимізації РОД є міські парки культури і відпочинку, що є невід'ємною частиною системи організації дозвілля людей похилого віку [8]. Парки є найбільш доступнішими суб'єктами галузі дозвілля осіб похилого віку, основною метою діяльності яких є організація вільного часу, активного відпочинку, створення умов для відновлення фізичних, духовних сил, задоволення запитів, спілкування людей у вільний час. Такі місця масового відпочинку доступні для відвідувачів будь-якого соціального статусу, вони надають населенню різні спортивні та рекреаційні послуги, культурно-просвітницькі, видовищні [3, 7].

Головною метою спортивних об'єднань за місцем проживання є створення умов для фізичного вдосконалення у вільний від обов'язків час, оздоровлення та популяризації здорового способу життя. Основними завданнями таких об'єднань

є залучення до систематичних занять руховою активністю; розвиток творчої ініціативи і суспільної активності, сприяння формуванню активної громадської позиції та національної самосвідомості; участь у спортивних змаганнях; задоволення потреб особистості у саморозвитку, самореалізації, самовираженні, організація дозвілля та відпочинку.

Наступним напрямом оптимізації рекреаційно-оздоровчої діяльності є Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Основною метою діяльності ВЦФЗН «Спорту для всіх» — залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. Критерієм рівня реалізації цієї мети є показник співвідношення кількості людей, які мають достатню активність, до загальної кількості населення.

Згідно зі статистичними даними, формами організації активного дозвілля в даний час охоплено менше 5% людей старшого покоління [16]. Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби. Фітнес-клуб, за визначенням К. Пацалюка, є «суспільно культурно-освітня організація, в якій освітній процес спрямований на формування навичок здорового способу життя, самоосвіта і розвиток творчих здібностей особистості» [16]. Недоліком більшості існуючих фітнес-клубів є низький оздоровчо-технологічний рівень: однобокість діяльності, відсутність комплексу рекреаційних та оздоровчих послуг, орієнтація на контингент молодих людей і відповідно неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми і людьми похилого віку, а також відсутність організації сімейної клубної роботи і персоніфікації послуг.

Рухова активність – це сума різноманітних рухів за певний відрізок часу, яка являє собою біологічну потребу; її добова величина регулюється індивідуально організмом. Тому, досить актуальним є дотримання рухового режиму дня для осіб похилого віку. Оптимальним пристосуванням до правильного режиму дня для старших людей є заклади де чітко він регламентується. Отож, наступним напрямом рекреаційно-оздоровчої діяльності є санаторно-курортні та рекреаційні заклади. Під час відпочинку у даних закладах планування режиму дня та його дотримування виробляють у пенсіонерів дисциплінованість, розвивають організованість та цілеспрямованість. У результаті чого і вибирається звичка режиму життя, у якому мінімізується витрати часу та енергії на несуттєві дії [15]. Пріоритетним є те, що дозвіллєвий час у режимі дня відпочиваючих у санаторно-курортному закладі зорієнтований на рекреаційно-оздоровчу рухову активність. Де вільний час наповнюється цікавими формами та засобами оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у поєднанні із цілющими силами природи.

Яскравими напрямами РОД для людей похилого віку є заняття у групах здоров'я, групах за інтересами при спортивних спорудах та у групах здоров'я при медичних закладах. Специфікою даних груп є те що розподіл по групах відбувається за інтересом (за видом оздоровчо-рекреаційною руховою активністю чи ін.) або за станом здоров'я (не враховуючи статево-вікових особливостей). Мета діяльності таких груп – заняття руховою активністю для підтримки стану здоров'я, фізичного та психологічного розвантаження у колі однодумців.

Висновки. Отже, рекреаційно-оздоровча діяльність для осіб похилого віку є важливою, так як сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, збільшення тривалості життя та поліпшення психоемоційної сфери людини. Нами виокремлено основні напрями рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. У місцях масового відпочинку, а саме у парках культури та відпочинку, за місцем проживанням, люди похилого віку можуть долучитися до рекреаційно-оздоровчої діяльності без врахування їхнього соціального, матеріального статусу. У стінах університету третього віку РОД є однією із форм пізнання, навчання та соціалізації студентів даного закладу. Для напряму РОД у похилому віці виступає також ВЦФЗН "Спорт для всіх", який сприяє залученню людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. У санаторно-курортних та рекреаційних закладах РОД реалізується у режимі відпочиваючого, враховуючи його стан здоров'я та рекреаційний ресурс закладу.

Перспективи подальших досліджень. Результати даного наукового дослідження слугуватимуть основою для розробки концепції рекреаційно-оздоровчої технології людей похилого віку, враховуючи їх індивідуальні особливості.

Література

1.Андрєєва О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації / Олена Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 32–40.

2.Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / Олена Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 25–30.

3.Бочелюк В.Й. Дозвіллєзнавство : навч. посіб. / В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк.– Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.

4.Гакман А. Фітнес-клуб як форма активізації життєвої позиції літньої людини / Гакман Анна // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро, 2017 – №3. – С. 25-30

5.Гакман Анна Вплив університетів третього віку на психофізичну активність осіб старшого покоління / Гакман Анна // Вісник Прикарпатського національного університету. Фізична культура. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. – 34 – С. 29-35.)

6.Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9–13.

7.Ковтун В.Д. Парки культури відпочинку у сфері індустрії розваг [Електронний ресурс] / В.Д. Ковтун. – Режим доступу: www.culturalstudies.in.ua

8.Копієвська О.Р. Соціально-культурні аспекти організації діяльності парків в країнах зарубіжжя : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.06 / О.Р. Копієвська; Київ. нац. ун-т культури і мистец. – Київ, 1999. – 19 с.

9.Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.

10. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5–13.

11. Пасічняк Л. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [Електронний ресурс] / Любомир Пасічняк, Мирослав Дутчак // Спортивна наука України. - 2015. - № 5 (69). - С. 21-26.

12. Теоретические основы рекреационной географии / отв. ред. В. С. Преображенский. – Москва : Наука, 1975. – 222 с.

13. Філонич О. М. Формування регіонального ринку рекреаційних послуг в Україні : автореф. дис. ... канд. екон. наук : [спец.] 08.00.05 «Розвиток продуктивних сил і регіональна економіка» / О. М. Філонич ; Полтавський нац. техн. ун-т ім. Ю. Кондратюка. – Полтава, 2011. – 20 с

14. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЦПД, 2006. – 84 с.

15. Hakman Anna Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia // Journal of Physical Education and Sport, 2019 – Supplement Issue 6 – 2159-2166.

16. Andrieieva, O. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. // Journal of Physical Education and Sport, 19, 1308 – 1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190.

Reference

1.Andrieieva O. (2014) Metodolohichnyi analiz tezaurusa fizychnoi rekreatsii / Olena Andrieieva // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – № 4. – S. 32–40.

2.Andrieieva O. (2014) Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku / Olena Andrieieva // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 3. – S. 25–30.

3.Bocheliuk V.I. (2006) Dozvillieznavstvo : navch. posib. / V.I. Bocheliuk, V.V. Bocheliuk.– Kyiv : Tsentr navchalnoi literatury. 208 s.

4.Hakman A. (2017) Fitnes-klub yak forma aktyvizatsii zhyttievoi pozytsii litnoi liudyny / Hakman Anna // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal. – Dnipro. №3. – S. 25-30

5.Hakman Anna (2019) Vplyv universytetiv tretoho viku na psykhofizychnu aktyvnist osib starshoho pokolinnia / Hakman Anna // Visnyk Prykarpatskoho natsionalnoho universytetu. Fizychna kultura. – DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka». – № 34 – S. 29-35.)

6.Zoryn Y. V. (2002) Rekreatsyonnaia sushchnost ekolohycheskoho turyzma / Y. V. Zoryn // Teoryia y praktyka fyzycheskoi kulturы. № 11. – S. 9–13.

7.Kovtun V.D. Parky kultury vidpochynku u sferi industrii rozvah [Elektronnyi resurs] / V.D. Kovtun. – Rezhym dostupu: www.culturalstudies.in.ua

8.Kopiievska O.R. (1999) Sotsialno-kulturni aspekty orhanizatsii diialnosti parkiv v krainakh zarubizhzhia : avtoref. dys. … kand. ped. nauk: 13.00.06 / O.R. Kopiievska; Kyiv. nats. un-t kultury i mystets. – Kyiv. – 19 s.

9.Krutsevych T. (2010) Teoretychni i metodychni aspekty poniattia «fizychna rekreatsiia» / T. Krutsevych, S. Panhelov // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 2. – S. 18–20.

10. Krutsevych T. (2013) Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii yak naukova problema / T. Krutsevych, O. Andrieieva // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. – S. 5–13.

11. Pasichniak L. (2015) Osoblyvosti zaluchennia riznykh hrup naselennia do aktyvnoho vidpochynku v umovakh miskoho parku [Elektronnyi resurs] / Liubomyr Pasichniak, Myroslav Dutchak // Sportyvna nauka Ukrainy. № 5 (69). - S. 21-26.

12. Teoretycheskye osnovы rekreatsyonnoi heohrafyy / otv. red. V. S. Preobrazhenskyi. – Moskva : Nauka, 1975. – 222 s.

13. Filonych O. M. (2011) Formuvannia rehionalnoho rynku rekreatsiinykh posluh v Ukraini : avtoref. dys. ... kand. ekon. nauk : [spets.] 08.00.05 «Rozvytok produktyvnykh syl i rehionalna ekonomika» / O. M. Filonych ; Poltavskyi nats. tekhn. un-t im. Yu. Kondratiuka. – Poltava. 20 s

14. Chekhovska L. Ya. (2006) Osnovy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti / L. Ya. Chekhovska. – Lviv : TsPD. 84 s.

15. Hakman Anna (2019) Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia // Journal of Physical Education and Sport. Supplement Issue 6 – 2159-2166.

16. Andrieieva, O. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. // Journal of Physical Education and Sport, 19, 1308 – 1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.02
УДК: 61.616.831-009.11

Бандуріна К.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Федорченко А.О.
студентка магістратури
Хортицька національна академія, м. Запоріжжя

ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНО-ПАСИВНОЇ MOTO-MED ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СПАСТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

У статті розглядається питання використання тренажера MOTO-med в комплексній фізичній терапії, як однієї з технологій відновного лікування дітей з церебральним паралічем, що спрямована на нормалізацію м'язового тонусу, зниження спастичності м'язових груп і контрактурних змін, поліпшення кровопостачання і обмінних процесів в мозковій тканині, поліпшення рухових можливостей і ходи. Для забезпечення безпеки під час занять на пристроях МОТОмед встановлено спеціальне програмне забезпечення: програма «Захист Руху», в разі виникнення судоми, спастики або рухової блокади функція МОТОмед "захист руху" зупиняє обертання педалей тренажера та програма "Спазм контроль" з автоматичною зміною напрямку обертання педалей знижує спастичність м'язів. Сеанси механотерапії на тренажері MOTO-med допомагають дітям з фізичними обмеженнями реалізувати їх природну потребу до руху.

Ключові слова: *церебральний параліч, м'язовий тонус, фізична терапія, спастичність, відновне лікування, м'язові групи, рухові можливості.*

Бандурина Е.В., Федорченко А.А. Использование активно-пассивной Moto-med терапии для снижения спастичности для детей с церебральным параличом. *В статье рассматривается вопрос использования тренажера МОТО - med в комплексной физической терапии, как одной из технологий восстановительного лечения детей с церебральным параличом, которая направлена на нормализацию мышечного тонуса, снижения спастичности мышечных групп и контрактурных изменений, улучшения кровоснабжения и обменных процессов в мозговой ткани, улучшение двигательных возможностей и ходьбы. Для обеспечения безопасности во время занятий на устройствах МОТОмед установлено специальное программное обеспечение программа «Защита Движения», в случае возникновения судороги, спастики или двигательной блокады функция МОТОмед "защита движения" останавливает вращение педалей тренажера и программа "Спазм контроль" с автоматическим изменением направления вращения педалей снижает спастичность мышц. Сеансы механотерапии на тренажере МОТО - med помогают детям с физическими ограничениями реализовать их естественную потребность к движению.*

Ключевые слова: *церебральный паралич, мышечный тонус, физическая терапия, спастичность, восстановительное лечение, мышечные группы, двигательные возможности.*

Bandurina K., Fedorchenko A. The question of the use of trainer of MOTO - med is examined in the article in complex physical therapy*. As one of technologies of restoration treatment of children with a cerebral palsy, that is sent to normalization of muscular tonus, decline of spasticity of muscular groups and neuromuscular or musculoskeletal disorders, improvements of blood supply and exchange processes in cerebral fabric, improvement of motive possibilities and walking. MOTO-med motor mechanotherapy has been developed for people with physical disabilities and complements physical therapy, ergotherapy and sports therapy. Users can exercise while wheelchair or chair. In the supine position, patients can use MOTO-med from the bed or from the treatment couch. To ensure safety during classes, MOTOmed devices have special software installed:*

The "Motion Protection" program, in the event of a seizure, spasticity, or motor blockade, the MOTOmed "motion protection" function stops the rotation of the simulator pedals. It doesn't matter how the overall muscular tension changes, the level of "movement protection" does not always remain constant, but adapts to changes and therefore always remains optimally sensitive. This function is used on all MOTOmed models using sensitive sensors. "Spasm control" program with automatic change of direction of pedal rotation reduces muscle spasticity in accordance with the following therapeutic principle: flexor spasticity is reduced due to slow straightening, and extensor spasticity is due to limb flexion. During the operation of this program, the electric motor smoothly stops the rotation of the pedals. the muscles of the legs / arms relax, and after a short pause, a smooth change in the direction of rotation of the pedals occurs. This process is repeated until the cramping stops. Sessions of mechanotherapy on the trainer of MOTO - med help children with physical limitations to realize their natural necessity to motion.

Keywords: *cerebral palsy, muscular tonus, physical therapy, spasticity, rehabilitation treatment, muscular groups, motor abilities.*

Постановка проблеми. Рухова механотерапія MOTO-med була розроблена для людей з обмеженнями в русі і доповнює фізичну терапію, ерготерапію і спортивну терапію. Користувачі можуть тренуватися, сидячи в інвалідному візку або на стільці. У положенні лежачи пацієнти можуть використовувати MOTO-med з ліжка або з терапевтичної кушетки.

Починаючи з 2007 року в програму комплексної реабілітації хворих на церебральний параліч в деяких закладах України почали використовувати метод активно-пасивної терапії на тренажері MOTO-med, який є високоефективним

методом корекції як порушення м'язового тонусу, так і патологічних рухових розладів при порушеннях центральної нервової системи [1, 5].

Аналіз літературних джерел. Церебральний параліч – це збірний термін для групи захворювань, які проявляються в порушенні рухів, рівноваги та положенні тіла. Він спричинений порушенням розвитку мозку або пошкодженням однієї чи декількох його частин, які контролюють м'язовий тонус та моторну активність.

Перші прояви ураження нервової системи очевидні після народження, а в грудному віці виявляються інші ознаки. У таких дітей відбувається порушення моторного розвитку, пізніше освоюють перевертання, сидіння, повзання, хода.

Головна проблема терапії ЦП полягає у великій різноманітності клінічних форм, супутніх симптомів, а також в тяжкості рухових і психічних порушень. Як правило, в різноманітному патогенезі церебрального паралічу одно з провідних місць займають статико-локомоторні (рухові) розлади внаслідок порушення регуляції тонусу м'язів, що потребують довготривалої реабілітації.

Також відомо, що систематичне вироблення фізіологічних локомоцій може не лише сприяти зміні усієї системи центральної регуляції руху, але і стимулювати розвиток вищих психічних функцій дитини, виявляючи компенсаторні можливості дитячого мозку [1, 2].

Питання етіології залишається актуальним. Незважаючи на те, що вдосконалення реабілітаційної та хірургічної терапії вдалося домогтися кращих функціональних результатів та кращої якості життя хворих з ЦП, вчені поки що так і не змогли встановити конкретні причини виникнення ЦП та розробити ефективні методи його ранньої профілактики.

До того ж, за останні десятиріччя в розвинутих країнах розробляються програми реабілітації за допомогою механотерапії.

Рух є основою для функціонування і розвитку здорового організму. Сеанси механотерапії на тренажері MOTO-med можуть допомогти дітям з фізичними обмеженнями реалізувати їх природну потребу до руху. На тренажері MOTO-med Gracile 12 діти тренуються сидячи на стільці або в кріслі колісному [2, 3].

MOTO-med терапія може використовуватися в таких розділах медичної реабілітації, як ортопедія і травматологія, неврологія, кардіологія, а також в інших областях медицини для досягнення наступних терапевтичних цілей [2, 3, 5] : оптимізація біомеханічного рухового патерну; корекція патологічного м'язового тонусу; збільшення м'язової сили, витривалості і координації рухів; зниження наслідків патологічної знерухомленості; пропріорецептивної чутливості; зміцнення роботи серцево-судинної системи; оптимізація вегетативної реактивності; оптимізація реакцій термінової адаптації до фізичного навантаження; профілактика появи контрактур і анкілозів суглобів; профілактика виникнення остеопорозу кісток; зниження вмісту холестерину в крові; поліпшення функції обміну речовин; поліпшення функцій травлення і виділення; зміцнення імунної системи; поліпшення психоемоційного стану; скорочення прийому медикаментів до допустимого мінімуму.

Додаткова зручність застосування цього методу полягає в тому, що тренажер може експлуатуватися як в умовах спеціалізованих клінік, так і в домашніх умовах при відповідній підготовці пацієнтів і членів їх сімей [3].

MOTO-med Gracile 12 пристосовується до різних інвалідних колясок, а також його можна настроїти для дітей різного віку, що дозволяє дитині рости і тренуватися не міняючи модель тренажера, або один і той же тренажер використати для дітей різного віку. При виконанні тренувань на тренажері MOTO-med, за наявності спастичного паралічу, сприяє зниженню м'язового тонусу і запобігає виникненню мимовільних скорочень м'язів, а також контрактур [3, 7].

Разом з цим рухові вправи з підтримкою електромотора на тренажері MOTO-med Gracile 12 дозволяють самостійно проводити тренування в активному режимі, навіть за наявності невеликих силових можливостей пацієнта і, таким чином, сприяючи відновленню здатності до ходьби.

Програма «Спазм контроль» з автоматичною зміною напряму обертання педалей знижує спастичність м'язів відповідно до наступного терапевтичного принципу: флексорна спастичність знижується за рахунок повільного випрямлення, а екстензорна спастичність – завдяки згинанню кінцівок. Під час роботи цієї програми електромотор плавно зупиняє обертання педалей. М'язи ніг/рук розслабляються, і після короткої паузи відбувається плавна зміна напряму обертання педалей. Цей процес повторюється до тих пір, поки спазми не припиняться [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії «Інклюзивний підхід до фізичної реабілітації на сучасному етапі розвитку системи охорони здоров'я в Україні» (номер державної реєстрації 0117U003039)» на 2017-2021 рр.

Мета дослідження. розкрити особливості зниження спастичності за допомогою активно-пасивної MOTO-med терапії у дітей з ЦП.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; індукція, дедукція, тестування за шкалами класифікації для оцінки функції рук MACS та класифікації великих моторних функцій GMFCS.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» ЗОР м. Запоріжжя, у підрозділі Центру ранньої соціальної реабілітації. У дослідженні 8 дітей брали участь, різної статі, віком від 7 до 12 років, з діагнозом церебральний параліч.

Програма реабілітації дітей з ЦП складалася з 10 сеансів. Послідовність та тривалість процедур: парафіно-терапія (15 хв), лікувальний масаж (25 хв), MOTO-med терапія (30 хв), заняття терапевтичними фізичними вправами (20 хв), ампліпульс терапія (10 хв).

Парафіно-терапія застосовувалася кюветно-аплікаціоним способом, де розплавлений парафін розливають в кювети глибиною 5 см, парафін холоне до температури 50-54°С, після чого витягають із кювета та накладаюсь дітям з ЦП на

руки чи ноги в залежності від місця парезу і вкривають ватником. Цей метод використовують в якості протизапального і антисептичного засобів.

Лікувальний масаж застосовували для зміцнення, покращення кровопостачання і живлення ослаблених м'язів. Виконується масаж м'язів спини, грудної клітки і живота, впливаючи поверхневими, ніжними, в повільному темпі прийомами погладжування, розтирання, розминання, а також стабільного і лабільного потрушування м'язів.

На кінцівках масаж застосовували суворо диференційовано з врахуванням того, що одні прийоми діють заспокійливо на нервову систему, рефлекторно розслаблюючи м'язи.

До них належать: погладжування, розтирання, розминання, які застосовують в повільному темпі і безперервному ритмі. Основна дія масажу це розслаблення гіпертонусу м'язів, тонізування функції ослаблених м'язів: зниження вегетативних і трофічних розладів; покращення загального стану дитини та поліпшення працездатності його м'язів.

Індивідуальна реабілітаційна програма активно-пасивної терапії MOTO-med Gracile 12: пасивне тренування з двигуном (5-10 хв) → активне тренування силою власних м'язів, яким допомагає двигун (режим сервотренування) (10-15 хв) → активне тренування силою власних м'язів з різними рівнями опору (навантаження) від 0 до 20 кг. (5-15 хв).

Даний комплекс спрямований на відновлення амплідуди рухів, як верхніх так і ніжних кінцівок, а також для зниження спастичності в паретичних кінцівках.

Ампліпульс застосовують у вигляді синусоїдальних модуляційних токів, електроди площею 3-5х7-10 см2 розташовують перавертебрально на рівні Th10-S1 або C2-Th2, застосовують III рід роботи (струм ПН), частоту 30 Гц, тривалість посилок 3-3 с, глибину модуляції 100%, силу струму - до відчуття легкої вібрації (3-5-8 мА). Тривалість дії для дітей від 7 до 12 років 10 хв, процедури проводять щодня.

Програма активно-пасивної терапії на тренажеі MOTO-med підбиралась в залежності до вихідного стану м'язової системи. Тренування проводились 5 разів на тиждень, після першої половини дня.

Навантаження в активній фазі варіюється від 0 до 12. Обороти педалей для рук чи ніг, вираховується за хвилину. В період активної терапії обороти становлять 20-30 об./хв. Під час пасивного тренування обороти збільшуються до 40-50 об./хв. без навантаження на 5-10 хв., а 5-10 хв. зниження оборотів до 35-20 об./хв.

Цей підбір методики сприяє зниженню спастичності, розслабленню м'язів та адекватного тренування м'язових груп верхніх та нижніх кінцівок, а також слугує підготовкою для подальшого заняття терапевтичними фізичними вправами.

Висновки. За даними аналізу обробленої літератури до теперішнього часу метод активно-пасивної MOTO-med терапії був апробований більш ніж в 70 країнах світу на десятках тисяч хворих з різними рівнями ураження ЦНС, але було відмічено недостатність описаних методів та принципу проведення фізичної терапії обраної вікової категорії.

На сучасному етапі пріоритетним для дітей з патологією нервової системи є залучення реабілітаційних, переважно немедикаментозних методик, спрямованих на відновлення функціональних систем організму.

На підставі зібраного анамнезу та попередніх показників проведених тестувань, програма реабілітація для дітей 7-12 років зі спастичними проявами, складалась з парафіно-лікування, для попереднього зігрівання паретичних кінцівок, лікувального масажу, для розслаблення м'язів, заняття терапевтичними фізичними вправами та MOTO-med терапії для зміцнення зміцнення м'язів кінцівок, збільшення об'єму рухів у суглобах, а головне для зниження спастичності, ампліпульс для симуляції м'язів.

Завдяки запропонованій програмі відмічається покращення показників гоніометрії, що свідчить про збільшення об'єму рухів у суглобах та часткове зниження спастичності.

Отриманні результати не мали статистичної вірогідності. Однак, підібрана програма фізичної терапії мала ефективність про що свідчить тенденція до покращення показників.

Можемо зазначити, що MOTO-med терапія має використовуватись тільки в комплексі реабілітаційних заходів, особливо з фізичними вправами, тому, що окремо вона не дає стійкого терапевтичного ефекту.

Перспективи подальших досліджень. пов'язані з можливістю збільшення тривалості реабілітації із застосуванням MOTO-med терапії, як складової комплексної фізичної терапії, в умовах центру ранньої реабілітації.

Література

1. Кашуба В. Технологія корекції рухових порушень у дітей молодшого шкільного віку зі спастичними формами церебрального паралічу / В. Кашуба, В. Чухловіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 177-182. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_34.
2. Марченко О. К. Основы физической реабилитации / О. К. Марченко. – Киев: Олимпийская література, 2012. – 528 с.
3. Таран І. В. Ефективність комплексного впливу фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем спастичної форми / І. В. Таран // Науковий часопис : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. і спорт. – Київ, 2013. С. 287 – 291.
4. Юшковська О.Г. Саногенетична роль реабілітаційного впливу на м'язові спіралі у формуванні правильного рухового стереотипу тіла хворих на спастичні форми дитячого церебрального паралічу / О.Г. Юшковська, Є.Ю.Страшко // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – Київ. – 2012, № 2. – С. 34-38
5. Shen M., Li Z.P., Cui Y. et al. Effect of Motomed Gracile on Function Lower Limbs in Children with Spastic Cerebral Palsy. Chin. J. Rehabil. Theory and Practice. 2009. 9. 15ff.
6. Kachmar O., Voloshyn T., Hordiyevych M. Changes in Muscle Spasticity in Patients With Cerebral Palsy After Spinal Manipulation: Case Series. Journal of medicine. 2016. 5(4). P. 299-304.
7. Taub E., Griffin A., Uswatte G. Upper-Extremity Pediatric Motor Activity Log-Revised (PMAL-R) manual. Assessed: Nov 6, 2017.

References

1. Kashuba V. (2017) "Technology of correcting collapse in children of young school age with spastic forms of cerebral palsy" / V. Kashuba, V. Chuhlovina // Sportivnij visnik Pridniprov'ya. – № 2. – S. 177-182. – Rezhim dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_34.
2. Marchenko O. K. (2012) "The basics of physical rehabilitation" / O. K. Marchenko. – Kiev: Olimpijskaya literatura, – 528 s.
3. Taran I. V. (2013) "Efficiency of complex infusion of physical rehabilitation with cerebral palsy spastic form" / I. V. Taran // Naukovij chasopis : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kult. i sport. – Kiyiv. S. 287 – 291.
4. Yushkovska O.G. (2012) "Sanogenetic role of rehabilitation influence on muscular spirals in formation of correct motor stereotype of patients with spastic forms of infantile cerebral palsy" / O.G. Yushkovska, Ye.Yu.Strashko // Medichna reabilitaciya, kurortologiya, fizioterapiya. – Kiyiv. № 2. – S. 34-38
5. Shen M., Li Z.P., Cui Y. (2009) et al. Effect of Motomed Gracile on Function Lower Limbs in Children with Spastic Cerebral Palsy. Chin. J. Rehabil. Theory and Practice. 2009. 9. 15ff.
6. Kachmar O., Voloshyn T., Hordiyevych M. (2016) Changes in Muscle Spasticity in Patients With Cerebral Palsy After Spinal Manipulation: Case Series. Journal of medicine. 5(4). P. 299-304.
7. Taub E., Griffin A., Uswatte G. (2017) Upper-Extremity Pediatric Motor Activity Log-Revised (PMAL-R) manual. Assessed: Nov 6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.03
УДК: 37.018.54:616.8/616.711-007.5]:373.091.212

Барладин О.Р.
кандидат медичних наук, доцент
Вакуленко Л.О.
кандидат медичних наук, доцент
Грушко В.С.
кандидат медичних наук, доцент
Храбра С.З.
кандидат біологічних наук, викладач
Веремчук О.Д.
асистент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ ПРИ ДЕЯКИХ НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

У науковій статті представлено результати застосування програми фізичної реабілітації (терапії) дітей старшого шкільного віку із сколіозом I ступеня при деяких неврологічних захворюваннях.

Мета дослідження - обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації для корекції викривлення хребта за рахунок поліпшення функціонального стану м'язово-зв'язкового апарату і підвищення ефективності реабілітаційних заходів для учнів старшого шкільного віку із сколіозом I ступеня при деяких неврологічних захворюваннях.

Методи дослідження: педагогічні (теоретичний аналіз і узагальнення педагогічної та медико-біологічної літератури); медико-біологічні (тонометрія, пульсометрія, проби для визначення функціонального стану хребта, антропометричне обстеження), а також методи математичної статистики.

Досліджено антропометричні, фізіометричні показники дітей старшого шкільного віку зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях. Викладено сучасні погляди до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі у даних хворих. На підставі даних обстеження розроблена програма фізичної реабілітації дітей старшого шкільного віку зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях, яка включала застосування спеціальних коригуючих вправ, гідрокінезотерапію, лікувальний масаж та фізіотерапію. Описано методи оцінки ефективності застосованих засобів фізичної реабілітації. Доведено її ефективність у вирішенні проблем відновлення рухових функцій, сили м'язів, ураховуючи індивідуальні особливості хворих.

Ключові слова: *фізична реабілітація, сколіоз, неврологічні захворювання, старший шкільний вік, програма фізичної реабілітації.*

Барладин О.Р., Вакуленко Л.А., Грушко В.С., Храбра С.З., Веремчук О.Д. Физическая реабилитация детей старшего школьного возраста со сколиозом при некоторых неврологических заболеваниях.

В научной статье представлены результаты применения программы физической реабилитации (терапии) детей старшего школьного возраста со сколиозом I степени при некоторых неврологических заболеваниях.

Цель исследования - обоснование комплексной программы физической реабилитации для коррекции искривления позвоночника за счет улучшения функционального состояния мышечно-связочного аппарата и повышения эффективности реабилитационных мероприятий для учащихся старшего школьного возраста со сколиозом I степени при некоторых неврологических заболеваниях.

Методы исследования: педагогические (теоретический анализ и обобщение педагогической и медико-биологической литературы) медико-биологические (тонометрия, пульсометрия, пробы для определения функционального состояния позвоночника, антропометрические обследования), а также методы математической статистики.

Исследована антропометрические, физиометрические показатели детей старшего школьного возраста со сколиозом при некоторых неврологических заболеваниях. Изложены современные взгляды к применению средств физической реабилитации при сколиотической болезни у данных больных. На основании данных обследования разработана программа физической реабилитации детей старшего школьного возраста со сколиозом при некоторых неврологических заболеваниях, которая включала применение специальных корректирующих упражнений, гидрокинезотерапию, лечебный массаж и физиотерапию. Описаны методы оценки эффективности применяемых средств физической реабилитации. Доказано ее эффективность в решении проблем восстановления двигательных функций, силы мышц, учитывая индивидуальные особенности больных.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, сколиоз, неврологические заболевания, старший школьный возраст, программа физической реабилитации.*

Barladyn O., Vakulenko L. Grushko V., Khrabra S., Veremchuk O. Physical rehabilitation of older school children with scoliosis with some neurological diseases

The results of application of the program of physical rehabilitation (therapy) of high school children with scoliosis I degree in some neurological diseases are presented.

The purpose of the study is to substantiate a comprehensive program of physical rehabilitation for the correction of spinal curvature by improving the functional state of the musculoskeletal apparatus and improving the effectiveness of rehabilitation measures for high school children with scoliosis I degree in some neurological diseases.

Research methods: pedagogical (theoretical analysis and generalization of pedagogical and medical-biological literature); medical-biological (tonometry, pulsometry, tests to determine the functional state of the spine, anthropometric examination), as well as methods of mathematical statistics.

Results: The study was based on a clinical and functional examination of 16 children aged 14 to 17 years with scoliotic defects of the spine in some neurological diseases (experimental group) who underwent various rehabilitation measures. The control group consisted of 20 peers with grade 1 scoliosis without neurological symptoms.

Were investigated anthropometric and physiometric parameters of older school children with scoliosis wirh some neurological diseases We use modern views on the physical rehabilitation to these patients. Approach complex of the physical rehabilitation of scoliotic illness includes gymnastics massage and physiotherapy. Based on the examination, a program of physical rehabilitation for older school-age children with scoliosis and some neurological diseases was developed, which included the use of special corrective exercises, hydro-kinesitherapy, massage and physiotherapy. Methods for evaluating the effectiveness of physical rehabilitation equipment are described. The effectiveness in solving problems in recovery of motor functions, muscle strength are showing according the individual characteristics of patients.

Key words: *physical rehabilitation, scoliosis, neurological forces, senior school age, physical rehabilitation program.*

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається величезний інтерес до проблеми індивідуального здоров'я людини. Особливе занепокоєння викликає здоров'я наших дітей, тому що здоров'я нації та прогресивна динаміка всього суспільства пов'язані зі здоров'ям нової людини XXI століття і майбутнім України.

Профілактика і відновлювальна корекція порушень опорно-рухового апарату, зокрема сколіозу у дітей різного віку, є одним із важливих шляхів збереження і зміцнення здоров'я нації (А.М. Казьмін, І.І. Кон, В.Є. Бєлєнький, 1981; Є.А. Абальмасова, Р.Н. Бунятов, 1982; Левенець В.М., 1998).

Сколіоз — це захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується викривленням хребта у фронтальній (боковій) площині з розворотом хребців навколо своєї вертикальної осі, що веде до функціональних порушень у роботі органів грудної клітки, а також до косметичних дефектів.

Загальновідомо, що сколіоз відноситься до числа найбільш складних проблем сучасного суспільства, оскільки кожен другий школяр страждає від порушень постави чи початкових форм сколіозу. Це захворювання характеризується цілим комплексом типових морфологічних, а також рентгенологічних змін хребта, грудної клітки, тазу, внутрішніх органів [3, 4].

Розрізняють чотири ступені сколіозу:

I ступінь — дуга викривлення від 1°до 10°; II— від 11° до 30°; III— від 31° до 50°; IV ступінь — понад 50°.

За локалізацією сколіозу виділяють шийний, шийно-грудний, грудний, грудо-поперековий, поперековий, поперково-крижовий і комбінований (S-подібний).

При I ступені хребет відхилений убік від серединного положення, тулуб трохи зрушений, асиметрія лопаток і трикутників та контурів талії, поява м'язового валика на випуклій стороні. При нахилі до горизонтального рівня — нерівність контурів грудної клітки на рівні викривлення.

II ступінь — ті самі вади і, крім того, м'язовий валик, легкий реберний горб, збільшення викривлення.

III, IV ступені — реберний горб, укорочення тулуба, подовження кінцівок, деформація грудної клітки спереду.

Розрізняють різні неврологічні захворювання [2, 6], наслідком яких є сколіоз.

Мітохондріальна енцефалопатія. Мітохондріальні захворювання - група спадкових захворювань, пов'язаних з

дефектами у функціонуванні мітохондрій, що приводять до порушень енергетичних функцій в клітинах людини. Яскраво виражені спадкові синдроми, обумовлені мутаціями генів, відповідальних за мітохондріальні білки (синдром Барта, синдром Кернса-Сейра, синдром Пірсона, синдром MELAS, синдром MERRF та інші).

Спінальна аміотрофія. Аміотрофія спінальна дитяча Верднига - Гофмана відноситься до групи захворювань, при яких уражаються рухові ядра, що знаходяться в передніх рогах спинного мозку. Це індукує процес, в ході якого відбувається поступова атрофія м'язової тканини. Захворювання починає проявлятися в ранньому дитинстві і закінчується розвитком синдрому млявої дитини.

Мікроцефалія - дефект розвитку, в основі якого лежить зменшення маси мозку. Про мікроцефалію говорять при зменшенні окружності черепа на два і більше сегментних відхилення. Виділяють мікроцефалію двох типів: первинну (проста, генетична), що є результатом впливу шкідливого чинника на ранніх стадіях внутрішньоутробного розвитку, і вторинну (комбінована, ускладнена), що розвивається в результаті пошкодження мозку в останні місяці внутрішньоутробного розвитку, в процесі пологів і в перші місяці життя. При первинній мікроцефалії рухова сфера збережена, неврологічна симптоматика виражена слабо. При вторинної мікроцефалії є, як правило, значне ураження моторики, частіше за типом дитячого церебрального паралічу, судоми, інтелект страждає найбільш сильно.

Мінімальна мозкова дисфункція (ММД) (або гіперкінетичний хронічний мозковий синдром, або мінімальне пошкодження мозку, або легка дитяча енцефалопатія, або легка дисфункція мозку) відноситься до перинатальної енцефалопатії. Внаслідок вогнищевого ураження, недорозвинення або дисфункції тих чи інших відділів кори великих півкуль мозку, ММД у дітей виявляється у вигляді порушень рухового і мовного розвитку, формування навичок письма, читання, рахунку.

Дитячий церебральний параліч. Сколіоз часто визначається у дітей, що страждають спастичним тетрапаретичним, атетоїдним або дистонічним церебральним паралічем.

Авторами [1, 2] досліджено фактори ризику виникнення сколіозу та ступені його важкості. Визначено, що причиною сколіозу може бути недостатня м'язова стабілізація при торсійній дистонії, а також спинномозочкова атаксія.

Однією із причин даних змін є слабкість м'язів спини і плечового пояса, що ускладнює роботу легенів і серця, погіршує кровопостачання мозку. Крім того доведено, що м'язи, які приречені на тривалий спокій, починають слабшати, стають в'ялими, зменшуються в об'ємі.

Регулювання м'язового тонусу забезпечується узгодженою роботою різних ланок нервової системи. Порушення м'язового тонусу відбувається за типом еластичності, ригідності, гіпотонії, дистонії [2, 6].

При проявах сколіозу відмічаються порушення не тільки функцій опорно-рухового апарату, але і виникнення та розвиток негативних зрушень у функціонуванні внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, нервової систем, що первинно обумовлено процесом патологічного впливу деяких неврологічних захворювань на м'язову систему [1, 7, 10].

Фізична реабілітація, основним засобом якої є застосування фізичних вправ, сприяє припиненню прогресування хвороби, покращанню рівня розвитку фізичних якостей, нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральної регуляції.

Беручи до уваги той факт, що кількість дітей з обмеженими можливостями, які мають різні порушення функціонального стану опорно-рухового апарату, неухильно росте, стає очевидною актуальність розробки програми корекції викривлення хребта учнів старшого шкільного віку з деякими неврологічними захворюваннями і є обґрунтуванням для проведення даного дослідження.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових джерел свідчить, що протягом останнього десятиліття накопичено суттєвий теоретичний і практичний досвід з вивчення питань і розв'язання проблем у контексті профілактики і відновлювальної корекції порушень опорно-рухового апарату, зокрема сколіозу. Зокрема, вчені (В. М. Мухін, А. М. Порада, Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, В.П. Мурза та ін.) вказують, що питання сколіозу у дітей досить актуальне.

Сучасне лікування сколіотичної хвороби рекомендує три основні методи: мобілізацію хребта, корекцію деформації й утримання корекції. Широко використовуються засоби ЛФК, масаж, використання корсетів, гіпсових ліжечок, спеціальної тяги або комбіновані способи, що включають в себе згадані вище засоби. Основним методом лікування хвороби на сучасному етапі вважають комбінований [8]. Але недостатньо вивчено стан цієї проблеми і реабілітацію у дітей старшого шкільного віку з деякими неврологічними захворюваннями.

Метою дослідження є обґрунтування комплексної програми фізичної реабілітації для корекції викривлення хребта за рахунок поліпшення функціонального стану м'язово-зв'язкового апарату і підвищення ефективності реабілітаційних заходів для учнів старшого шкільного віку із сколіозом I ступеня при деяких неврологічних захворюваннях.

Методи дослідження: педагогічні (теоретичний аналіз і узагальнення педагогічної та медико-біологічної літератури); медико-біологічні (тонометрія, пульсометрія, проби для визначення функціонального стану хребта, антропометричне обстеження), а також методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяло участь 16 учнів Тернопільського обласного навчально-реабілітаційного центру віком від 14 до 17 років, серед них 7 хлопців та 9 дівчат зі сколіотичними вадами хребта (експериментальна група). Контрольну групу склали 20 однолітків зі сколіозом 1 ступеня без неврологічної симптоматики, учнів загальноосвітньої школи № 2. Серед обстежених експериментальної групи 8 дітей було з ДЦП, 1 дитина зі спінальною аміотрофією, 2 дітей з мітохондріальною енцефалопатією, по 2 дітей з мікроцефалією і з мінімальною мозковою дисфункцією, 1 дитина, що перехворіла менінгітом. У всіх дітей діагностовано С-подібне викривлення хребта I ступеня.

Діагноз сколіозу I ступеня у дітей основної і контрольної групи встановлений після огляду ортопеда і рентгенологічного дослідження за ступенем відхилення від норми, що визначається в градусах. Кут відхилення хребетного стовпа від норми на рентгенівському знімку дорівнював в основному 8-10 градусів. Крім цього при об'єктивному огляді

встановлено наступні ознаки: голова у дітей здебільшого була опущена, плечі зведені, одне надпліччя вище від іншого. Також спостерігалася асиметрія талії, при нахилі вперед виявлялася дуга, якщо дитина випрямлявся, то дуга на хребті ставала непомітною.

Крім цього виявлено пасивні і вимушені положення кінцівок і поз. Огляд стопи виявив наявність варусної і вальгусної деформації. У всіх дітей відзначалося порушення ходьби: скутість рухів ніг і рук.

В анамнезі у більшості дітей зі сколіотичними вадами хребта відмічались часті простудні захворювання, вірусні інфекції.

Програма реабілітації експериментальної групи включала такі засоби фізичної реабілітації: ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну гімнастику (проведення індивідуально підібраного комплексу фізичних вправ з урахуванням форми ДЦП, віку, статі, рівня рухових можливостей, ступеня наявних ускладнень, супутніх захворювань та ін.); масаж, гідрокінезотерапію, фізіотерапію, з арсеналу якої використовували магнітотерапію, парафіно-озокеритові аплікації, електросон; ароматерапію і музикотерапію.

Визначальною рисою програми було застосування спеціальних коригуючих вправ у вихідних положеннях, що сприяють розвантаженню хребта.

Програма контрольної групи передбачала використання лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапії за стандартними схемами.

Фізичний розвиток дітей оцінювали за довжиною і масою тіла, обводом грудної клітки, станом постави. Антропометричні виміри дозволили визначити особливості фізичного розвитку дітей зі сколіотичними вадами хребта. Встановлено, що за масою тіла та зростом діти обох груп достовірно не відрізнилися, а відмінності в масі тіла можна пояснити гіподинамією хворих дітей.

При порівняльному аналізі одержаних антропометричних показників у дітей експериментальної групи встановлено, що показники сили правої і лівої кисті і бокової рухливості хребта вправо і вліво порівнювані групи достовірно відрізнились ($p<0,05$, $p<0,05$).

При дослідженні функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи у дітей експериментальної групи були достовірні відхилення у ДАТ, ЖЄЛ. Аналіз даних дозволив також зробити висновок, що учні експериментальної і контрольної груп за показниками ЧСС статистично достовірних відмінностей не мали ($p>0,05$). Але отримані дані свідчили про те, що показники ЧСС, систолічного і діастолічного артеріального тиску в експериментальній групі були дещо вищими від фізіологічної норми.

Спірометричні показники були вірогідно низькими у дітей експериментальної групи. Необхідно зазначити, що причиною цього ймовірно є часті захворювання органів дихальної системи (хронічні бронхіти, ГРЗ) і їхні рецидиви протягом року.

Загальновідомо, що у формуванні постави і підтримці положення тулуба головну і однаково важливу роль відіграє статична силова витривалість м'язів спини, живота і бічних поверхонь тулуба. Тому для оцінки впливу засобів і методів фізичної реабілітації на організм дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях ми застосовували антропометричні вимірювання, що характеризують стан м'язового корсету таких дітей. При цьому виявлено, що статична витривалість м'язів спини, бокової поверхні тулуба і сила м'язів живота достовірно нижча у дітей експериментальної групи ($p<0,05$).

Аналіз результатів проб для визначення функціонального стану хребта [9] у дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях як експериментальної, так і контрольної груп підтвердив наявність відповідних відхилень (табл.1).

Таблиця 1.

Показники проб для визначення функціонального стану хребта у дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях експериментальної і контрольної груп (M±m)

Параметри	Експериментальна група (n=16)	Контрольна група (n=20)	P
Проба Шобера, см I методика II методика	34,48 ± 0,82 11,54 ± 0,62	33,98 ± 0,76 11,23 ± 0,45	> 0,05 > 0,05
Проба Stibora, см	47,84 ± 1,36	48,06 ±1,47	> 0,05
Проба Pavelki, см поворот тулуба вправо поворот тулуба вліво	52,12 ± 1,68 52,29± 1,75	53,46 ± 1,25 53,45 ± 1,37	> 0,05 > 0,05

Примітка. P - достовірність між показниками експериментальної і контрольної груп на початку експерименту.

Як видно із таблиці 1 рухливість грудного і поперекового відділів хребта (проба Шобера) не відповідає нормі. Відхилення ми виявили у 84,8 % дівчат та 83,7 % юнаків. Рухливість грудопоперекового відділу хребта (проба Stibora) в нормі спостерігали у 19,9 % дівчат та 17,4 % юнаків; відхилення відповідно – у 80,4 % дівчат та 82,6 % юнаків.

Дослідження повороту хребта (проба Pavelky) вказує на I ступінь порушення ротаційної функції хребта у 86,7 % дівчат та 87,5 % юнаків.

Особливу цінність представляють показники гнучкості хребта вліво та вправо, бо вони є показовими при сколіозах всіх ступенів.

Узагальнюючи результати даного етапу нашого дослідження, можемо сказати, що переважна більшість досліджуваних на початку експерименту мали серйозні відхилення від загальновизнаних норм обсягу рухів в окремих відділах хребта.

Порівняльний аналіз реабілітаційних втручань напротязі 8 місяців після проведеного огляду збоку, спереду, ззаду, оцінка статури дав змогу об'єктивно оцінити вплив лікувальної гімнастики, гідрокінезотерапії на організм підлітків. Отримані нами результати виявились позитивними, що свідчить про ефективність застосування різних, спеціально підібраних комплексів вправ на виправлення дефектів опорно-рухового апарату у хворих дітей.

Фізичні вправи допомогли підвищити загальний тонус, активізувати діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулювати обмінні процеси, забезпечити перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета.

Про це свідчить показники проб для визначення функціонального стану хребта у дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях експериментальної і контрольної груп(табл. 2)

Таблиця 2

Показники проб для визначення функціонального стану хребта у дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях експериментальної групи, (M±m)

Параметри	Експериментальна група (n=16) (до реабілітації)	Експериментальна група(n=16) (після реабілітації)	P
Проба Шобера, см I методика II методика	33,48 ± 0,82 11,54 ± 0,62	36,25 ± 0,94 14,62 ± 1,28	< 0,05 < 0,05
Проба Stibora, см	47,84 ± 1,36	51,25 ±1,27	< 0,05
Проба Pavelki, см поворот тулуба вправо поворот тулуба вліво	52,12 ± 1,68 52,29 ± 1,75	57,25 ± 1,27 57,48 ± 1,34	< 0,05 < 0,05

Примітка. P - достовірність між показниками експериментальної групи в кінці експерименту

Як видно із таблиці 2 після реабілітаційних втручань у дітей зі сколіозом 1 ступеня при деяких неврологічних захворюваннях експериментальної групи рухливість грудного і поперекового відділів хребта (проба Шобера), рухливість грудопоперекового відділу хребта (проба Stibora), ротаційна функція хребта (проба Pavelky) статистично достовірно покращились.

У той же час у контрольній групі (табл. 3) визначена лише тенденція до покращення досліджуваних показників.

Таблиця 3

Показники проб для визначення функціонального стану хребта у дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях контрольної груп(M±m)

Параметри	Контрольна група (до реабілітації) (n=20)	Контрольна група (після реабілітації) (n=20)	P
Проба Шобера, см I методика II методика	33,98 ± 0,76 11,23 ± 0,45	34,75 ± 0,48 12,23 ± 0,24	> 0,05 > 0,05
Проба Stibora, см	48,06 ±1,47	47,06 ±1,32	> 0,05
Проба Pavelki, см поворот тулуба вправо поворот тулуба вліво	53,46 ± 1,25 53,45 ± 1,37	55,46 ± 1,56 55,64 ± 1,62	> 0,05

Примітка. P - достовірність між показниками контрольної групи в кінці експерименту.

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про те, що розроблена програма фізичної реабілітації у дітей експериментальної групи зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях, дозволила поліпшити функціональний стан м'язової системи, хребта, позитивно вплинула на їх фізичний розвиток.

Виявлені статистично значимі відмінності результатів між пацієнтами експериментальної та контрольної груп і оцінка ефективності запропонованої програми фізичної реабілітації для осіб з сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях дають підставу рекомендувати її до застосування в умовах спеціалізованого навчального закладу.

Отримані дані доводять, що запропонована програма фізичної реабілітації для осіб з сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях, які навчаються у спеціалізованому навчальному закладі, в порівнянні із загальноприйнятою програмою реабілітації сприяє їх більш швидкій та якісній адаптації до навколишнього середовища, позитивно впливає на функціональний стан і перебіг регенеративних процесів в організмі.

Висновки

1. Аналіз літератури, присвячений проблемі реабілітації у дітей зі сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях, дозволив зробити висновки про те, що причиною виникнення сколіозу є неузгоджене регулювання м'язового тонусу різними ланками нервової системи.

2. Результати дослідження свідчать, що діти із неврологічними захворюваннями відстають від своїх здорових однолітків за такими показниками, як сила кисті, сила м'язів бокової поверхні тулуба, бокова рухливість хребта ($p<0,05$, $<0,001$).

3. Встановлено, що розвиток сколіозу при деяких неврологічних захворюваннях призводить до істотних порушень функціонального стану серцево – судинної і дихальної систем: в експериментальній групі встановлено зменшення величини життєвої ємності легень ($p<0,05$); підвищений діастолічний артеріальний тиск ($p<0,001$); прискорена частота серцевих скорочень і частота дихання ($p<0,05$).

5. Статична витривалість м'язів спини, бокової поверхні тулуба і сила м'язів живота достовірно нижча у дітей експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою.

6. На підставі даних обстеження розроблена програма фізичної реабілітації дітей старшого шкільного віку із сколіозом при деяких неврологічних захворюваннях, ускладненим сколіозом, яка включала застосування спеціальних коригуючих вправ у вихідних положеннях, що сприяє розвантаженню хребта, гідрокінезотерапію з метою декомпресії хребців, профілактики їх торсії й збільшення сили глибоких м'язів спини, які формують м'язовий корсет.

6. У дітей хворих на дитячий церебральний параліч експериментальної групи після реабілітації рухливість грудного і поперекового відділів хребта (проба Шобера), рухливість грудопоперекового відділу хребта (проба Stibora), ротаційна функція хребта (проба Pavelky) статистично достовірно покращились. У той же час як у контрольній групі визначена лише тенденція до покращення досліджуваних показників.

7. Проведені дослідження з вивчення ефективності розробленої програми фізичної реабілітації підтверджують дані про достовірну перевагу її порівняно із традиційною й дозволяють підвищити ефективність реабілітації дітей старшого шкільного віку хворих на сколіоз 1 ступеня при деяких неврологічних захворюваннях.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із проведенням порівняльної оцінки віддалених результатів ефективності застосування розробленої корекційної програми фізичної реабілітації дітей зі сколіозом 1 ступеня при різних неврологічних захворюваннях.

Література

1. Андріюк Л. В. М'язовий дисбаланс у дитячому віці. / Л. В. Андріюк // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. - 2016.-№2 С.24-28.
2. Бадалян О. Л. Невропатологія./ Л. О. Бадалян.-М.:Академия,2000.- 384 с.
3. Кашуба В. А. Біомеханіка осанки / В. А. Кашуба. - К. : Олімпійська література, 2003. - 279 с.
4. Консервативне лікування сколіозу / В. Я. Фищенко, В. А. Уляшенко, Н. Н. Вовк та ін. - К. : УНІТІ - Атлант, 1994. - 187 с.
5. Лікувальний масаж: підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. I-II рівнів акредит. / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
6. Медицинская реабилитация / За ред. В.А. Епифанова. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - С. 232-245.
7. Медична реабілітація в педіатрії / За ред. М. В. Лободи, А. В. Зубаренко,К. Д. Бабова. - К.: «Купріянова О. О.», 2004. - 381 с.
8. Мятига О.М. Фізична реабілітація в ортопедії: [навчальний посібник] / О.М. Мятига. – Х.: СПДФЛ Бровін А.В., 2013. – 132 с.
9. Практичні навички в ревматології. Навчальний посібник. Під ред. В. М. Коваленка, Н. М. Шуби. – К.: МОРІОН, 2008. – 256 с.
10. Семенова К.А. Новые возможности в реабилитации церебрального паралича у детей / К. А. Семенова // Детская неврология. – 2008. – № 2. – С. 7-17.

References

1. Andriiuk, L.V. (2016). Muscle imbalance in childhood. Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny, 2, 24-28 [in Ukrainian]
2. Badalian, O.L. (2000). Neuropathology. Moskva: Akademyia [in Ukrainian].
3. Kashuba, V.A. (2003). Biomechanics of posture. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
4. Fyshchenko, V.Ya, Uliashenko, V.A., Vovk, N.N. ta in. (1994). Conservative treatment of scoliosis K. : UNITI – Atlant [in Ukrainian].
5. Vakulenko, L.O., Prylutska, H.V., Vakulenko, D.V., Prylutskyi, P.P. (2006). Therapeutic massage. Ternopil: Ukrmedknyha.[in Ukrainian].
6. Epifanov, V.A. (2005). Medical rehabilitation. M.: MEDpress-inform. [in Russian].
7. Loboda, M. V., Zubarenko, A. V., Babova, K. D. (2004). Medical rehabilitation in pediatrics. K. : «Kupriianova O. O.» [in Ukrainian].
8. Miatyha, O.M. (2013). Physical rehabilitation in orthopedics: Kh.: SPDFL Brovin A.V. [in Ukrainian].
9. Kovalenko. V. M., Shuba, N. M. (2008). Practical skills in rheumatology. K.: MORION. [in Ukrainian].
10. Semenova, K.A. (2008). New opportunities in the rehabilitation of cerebral palsy in children. Detskaya nevrologiya. [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.04
УДК: 615.825:616.833-001.35

Бісмак О.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України, м. Київ
Сафонцев Д.М.
завідувач відділення фізіотерапії
Київська міська клінічна лікарня №4, м. Київ

МЕХАНОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМИ УШКОДЖЕННЯ ПЕРИФЕРИЧНИХ НЕРВІВ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

В статті висвітлено питання застосування засобів механотерапії при травматичних ушкодженнях периферичних нервів верхньої кінцівки. Пошкодження нервів верхніх кінцівок є одним з частих і важких видів травм, які можуть кардинально змінити якість і спосіб життя людини, як в повсякденному побутовому, так і в професійному середовищі. Представлено класифікацію тренажерів та механотерапевтичних пристроїв, які доцільно використовувати при травматичних невропатіях верхньої кінцівки, та принципи рухової реабілітації. Зазначається, що механотерапія може застосовуватися для полегшення виконання будь-якого руху (роботизована механотерапія) і з метою тренування зі зростаючою інтенсивністю, спрямованою на зміцнення рухової, серцево-судинної та дихальної систем (активна механотерапія). Охарактеризовано основні роботизовані пристрої, які застосовуються для тренування функції рук з наявністю зворотного зв'язку і застосуванням ігрової або віртуального середовища. Візначається, що до роботизованих пристроїв для відновного лікування верхньої кінцівки відносяться MITMANUS, ARM Trainer, mirror-image motion enable (MIME) robot, Armeo та ін. Автори звертають увагу, що тренування на сучасних тренажерах і пристроях ні в якому випадку не замінюють традиційні засоби фізичної терапії і повинні застосовуватися в комплексі з іншими реабілітаційними заходами у неврологічних пацієнтів.

Ключові слова: *механотерапія, травматична невропатія, верхня кінцівка, механотерапевтичні пристрої.*

Бисмак Е.В., Сафонцев Д.Н. Механотерапии как средство физической терапии у лиц с травматическим повреждением периферических нервов верхней конечности. *В статье освещены вопросы применения средств механотерапии при травматических повреждениях периферических нервов верхней конечности. Повреждение нервов верхних конечностей является одним из частых и тяжелых видов травм, которые могут кардинально изменить качество и образ жизни человека, как в повседневной бытовой, так и в профессиональной среде. Представлена классификация тренажеров и механотерапевтических устройств, которые целесообразно использовать при травматических невропатиях верхней конечности, принципы двигательной реабилитации. Отмечается, что механотерапия может применяться для облегчения выполнения любого движения (роботизированная механотерапия) и с целью тренировки с растущей интенсивностью, направленной на укрепление двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (активная механотерапия). Дана характеристика основных роботизированных устройств, которые применяются для тренировки функции рук с наличием обратной связи и применением игровой или виртуальной среды. Отмечается, что к роботизированным устройствам в восстановительном лечении верхней конечности относятся MITMANUS, ARM Trainer, mirror-image motion enable (MIME) robot, Armeo и др. Авторы обращают внимание, что тренировки на современных тренажерах и устройствах ни в коем случае не заменяют традиционные средства физической терапии и должны применяться в комплексе с другими реабилитационными мероприятиями в неврологических пациентов.*

Ключевые слова*: механотерапия, травматическая невропатия, верхняя конечность, механотерапевтические устройства.*

Bismak O., Safontsev D. Mechanotherapy as a methods of physical therapy in people with traumatic damage to the peripheral nerves of the upper limb. *The article highlights the use of mechanotherapy in traumatic injuries of the peripheral nerves of the upper limb. Damage to the nerves of the upper extremities is one of the frequent and severe types of injuries that can dramatically change the quality and lifestyle of a person, both in everyday household and professional environments. The classification of simulators and mechanotherapeutic devices that are advisable to use for traumatic neuropathies of the upper limb, the principles of motor rehabilitation. It is noted that mechanotherapy can be used to facilitate the execution of any movement (robotic mechanotherapy) and with the goal of training with increasing intensity, aimed at strengthening the motor, cardiovascular and respiratory systems (active mechanotherapy). The characteristic of the main robotic devices that are used to train hand function with the presence of feedback and the use of a gaming or virtual environment is given. It is noted that the modern direction of training rehabilitation is robotic mechanotherapy, the basis of which is the use of robotic devices for training hand function with the presence of feedback and the use of a game or virtual environment.The advantage of robot therapy is a higher quality of training compared to classical mechanotherapy due to the greater accuracy of repetitive cyclic movements, a constant training program, the availability of*

tools to assess the success of the classes with the possibility of demonstration to the patient. Robotic devices in rehabilitation treatment of the upper limb include MITMANUS, ARM Trainer, mirror-image motion enable (MIME) robot, Armeo, etc. The authors draws attention to the fact that training on modern simulators and devices in no way replace traditional means of physical therapy and should be used in conjunction with other rehabilitation measures in neurological patients.

Key words: *training device, traumatic neuropathy, upper limb, robotic devices.*

Постановка проблеми. Рука в силу своєї функції як орган праці та тонких координованих рухів найбільш часто схильна до різних травм. Травми верхньої кінцівки займають друге місце серед усіх травм опорно-рухового апарату і стають причиною інвалідності в 30% випадків [5, 11]. Пошкодження нервів верхніх кінцівок є одним з частих і важких видів травм, які можуть кардинально змінити якість і спосіб життя людини, як в повсякденному побутовому, так і в професійному середовищі. Наслідки травм периферичних нервів часто призводять до повної або часткової непрацездатності пацієнта, нерідко змушують хворих змінювати професію, стають причиною інвалідності [1, 11].

Поширеність цієї патології, тривалі терміни тимчасової непрацездатності, високий рівень інвалідизації призводять до величезних економічних втрат, які несе суспільство [6]. Тому реабілітація хворих з патологією кисті є серйозною медико-соціальною проблемою, від успішного вирішення якої залежать такі важливі економічні показники, як збереження трудового потенціалу країни, скорочення витрат на пенсійне забезпечення по інвалідності.

Аналіз літературних джерел з проблеми фізичної реабілітації після пошкоджень руки свідчить, що процес реабілітації полягає у відновленні пошкодженої ділянки опорно-рухового апарату та функціонального стану верхньої кінцівки. Однак, в наявних дослідженнях [12, 13, 14] розглядаються питання відновлення функціональних можливостей травмованої руки, проте ще мало уваги приділяється відновленню здатності пацієнта до самообслуговування та виконання дій у повсякденному житті після травми.

Останнім часом в складі технологій фізичної реабілітації все більше застосовуються сучасні тренажери, технічні пристрої і системи, в тому числі мікропроцесорні і комп'ютеризовані, з використанням в реальному часі біологічного зворотного зв'язку. Вивчення особливостей різних пристроїв для ефективного їх застосування при травматичних невропатіях верхніх кінцівок є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Новікова А.В., пошкодження периферичних нервів можуть бути як закритими, так і відкритими. Закриті пошкодження виникають у результаті здавлювання м'яких тканин руки, наприклад, внаслідок неправильного накладення джгута при кровотечі, в результаті сильного удару, тривалого вимушеного положення кінцівки з тиском ззовні, як наслідок переломів кісток. Як правило, повного переривання нерва в таких випадках не спостерігається, тому результат зазвичай сприятливий. У деяких випадках, наприклад, при вивихах кісток кисті, закритих переломах кісток кінцівок зі зміщенням уламків може виникнути повний перерив стовбура нерва або навіть декількох нервів [7].

Відкриті ушкодження є наслідком поранень осколками скла, ножем, листовим залізом, механічними інструментами й т.д. У цьому випадку пошкодження цілісності структури нерва відбувається завжди. Нерідко пошкодження нервів є наслідком оперативних втручань. Зміни після травми проявляються різними розладами рухової, чутливої та вегетативної функції руки в залежності від рівня пошкодження нерва та характеру травми [7].

При закритих травмах в разі забиття (контузії) або струсі нерва зміни внутрішньої структури нервового стовбура не відбуваються, порушення чутливості і функції кінцівки носять тимчасовий характер. При відкритих пошкодження периферичних нервів рухові розлади характеризуються паралічами груп або окремих м'язів, що супроводжуються зникненням рефлексів, а також з часом (через 1-2 тижні після травми) атрофією паралізованих м'язів [7, 14].

Відомо, що при травмі верхньої частини (третини) плеча і верхньої третини передпліччя найчастіше уражається променевий нерв – кисть звисає, розгинання її та основних фаланг пальців неможливе, пальці звисають, неможливі відведення великого пальця. Чутливі розлади виражені слабше, спостерігається набряк кисті.

При пошкодженні серединного нерва відсутні згинання 1, 2 та частково 3 пальців, неможливі повороти кисті, протиставлення і відведення 1 пальця, який знаходиться в одній площині з іншими пальцями («мавп'яча лапа»). Зниження всіх видів чутливості на долонній стороні кисті і кінцевих фалангах 2, 3, 4 пальців на тильній стороні. Характерні болі і виражені вегетативні прояви.

Травма ліктьового нерва призводить до порушення згинання 4, 5 пальців, приведення і розведення всіх пальців; 5, 4 і частково 3 пальці розігнуті в основних та зігнуті в середніх фалангах («пазуриста лапа»). Виражена атрофія міжкісткових м'язів. Чутливість засмучена на ліктьовий половині кисті, V і половині IV пальця [7, 14].

Аналіз літературних джерел свідчить, що при закритих травмах нервів, як правило, проводиться консервативне лікування тривалістю близько 1-2 місяців, що складається з медикаментозних засобів, реабілітаційних заходів, серед яких особливе місце займають засоби фізичної терапії (терапевтичні та фізичні вправи, лікувальний масаж, процедури апаратної фізіотерапії та ін.), що сприяють регенерації нерва і, як наслідок, відновленню втрачених функцій і чутливості [14].

У роботах Малікова М.Х., Щедриної М.А. зазначається, що при недостатній ефективності консервативної терапії через 4-6 місяців від дня травми вдаються до оперативного лікування, до того ж чим раніше виконується відновна операція, тим перспективніше можливість відновлення втрачених функцій. Операція на нерві показана у всіх випадках порушення провідності по нервовому стовбурі (за даними електронейроміографії та інших методів дослідження) [5, 14].

Важливу роль у відновлені функцій верхньої кінцівки при даній патології відводять засобам фізичної терапії. Терапевтичні, фізичні вправи, нейродинамічні техніки, лікувальний масаж благотворно впливають на функціональний стан верхньої кінцівки: знижується больова симптоматика, зменшується обмеження рухів у суглобах руки, а також поліпшується

тонус ослаблених раніше м'язів, покращується трофіка [12, 13].

У наш час при відновленні порушених рухових функцій верхньої кінцівки все частіше застосовують засоби механотерапії. При цьому використовують маятникові, блочні та інші тренажери, однак методично-організаційні основи їх використання недостатньо розроблені що свідчить про необхідність вивчення нових технічних засобів реабілітації [11].

Формулювання цілей статті. Мета роботи – охарактеризувати основні засоби механотерапії, які доцільно використовувати в осіб з травматичними невропатіями верхньої кінцівки.

Методи дослідження. Аналіз, синтез та узагальнення літературних та інтернет джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останнім часом змінюється концепція профілактики та лікування захворювань і травм периферичних нервів верхніх кінцівок, де пріоритетними стають не пасивні методи (мануальна терапія, масаж, апаратна фізіотерапія, операції та ін.), а активні (кінезіотерапія з використанням тренажерів та технічних засобів з біологічно зворотним зв'язком.

Одним з напрямків фізичної терапії є активно-пасивна механотерапія з використанням роботизованих тренажерів [12]. Як свідчать роботи Попадюхи Ю.А., механотерапія може застосовуватися для полегшення виконання будь-якого руху (роботизована механотерапія) і з метою тренування зі зростаючою інтенсивністю, спрямованою на зміцнення рухової, серцево-судинної та дихальної систем (активна механотерапія) [9, 10].

Існує багато видів та класифікацій механотерапевтичних пристроїв. За переважною спрямованістю впливу тренажери розподіляють на: амплітудно-силові – сприяють збільшенню амплітуди рухів в суглобах руки, відновлюють порушені захоплення і забезпечують тренування сили м'язів кисті та передпліччя; координаторно-рецепторні – тренують координацію рухів і чутливість; комбіновані – володіють одночасним впливом на кілька порушених функцій кисті.

За принципом дії реабілітаційні тренажери діляться на: електромеханічні (поєднання електромотора і зусиль людини), механічні (тільки зусилля людини), автоматичні (тільки електромотор без участі людини, пасивна тренування), напівавтоматичні (часткова участь людини), гідравлічні (гідравлічний привід для полегшення рухів), пневматичні (газова пружина для полегшення рухів), інерційні (навантажувальні пружні елементи - пружини, джгути) [3].

За характером роботи дослідники та розробники пропонують наступну класифікацію апаратів механотерапії [2, 8]:

1. Діагностичні апарати та апарати з біологічним зворотним зв'язком – допомагають враховувати і точно оцінювати якість руху і рухового відновлення.

2. Підтримуючі та фіксуючі апарати – допомагають виділяти окремі фази довільних рухів.

3. Тренувальні апарати і тренажери – допомагають дозувати механічне навантаження при виконанні рухів і вправ.

4. Комбіновані тренажері – дозволяють моделювати не тільки окремі руху, а й цілісні локомоторним акти, в тому числі і з використанням стабілографічніх платформ і зворотного зв'язку.

Заняття на тренажерах проводять за принципом виконання циклічних стереотипних локомоторних актів рук або ніг. Це сприяє моделюванню сформованої у процесі еволюції просторово-часової організації (патерн) нейром'язової активності. Така особливість методу механотерапії служить передумовою формування і закріплення більш фізіологічного патерну по відношенню до існуючого патологічного. Крім того, регулярні заняття на тренажері можуть сприяти зміцненню м'язів при парезах та паралічах, поліпшенню в них кровообігу і обмінних процесів, відновленню порушених рухових функцій, а також поліпшенню психоемоційного стану хворого.

Принципи механотерапії були сформульовані Заблудовським І.В. ще на початку XX ст., коли був сконструйований перший механотерапевтичний апарат [4]. У сучасній редакції вони можуть бути викладені таким чином [4, 8]: 1) вихідне положення пацієнта має бути правильним і враховувати конституціональні особливості пацієнта і характер лікувально-профілактичних завдань. Це визначає необхідність чіткої регламентації опорних та фіксаційних елементів тренажера; 2) рухи і фізичні вправи, які виконуються на тренажері, повинні бути правильними з анатомічної, фізіологічної, біомеханічної точок зору; 3) вплив має бути дозованим і контрольованим (за показниками опору при русі з опором, амплітуди при корекційних та ін.); 4) опір на тренажерах у ході виконання вправ повинен змінюватися відповідно до законів біомеханіки і м'язової діяльності.

У дослідженнях Щедриної М.А підкреслюється, що вправи на тренажерах є однією з найважливіших складових рухової терапії пацієнтів з наслідками закритих та відкритих пошкоджень нервів верхньої кінцівки у післяопераційному періоді. В процесі занять використовують блокові апарати для впливу на великі сегменти верхньої кінцівки, різноманітні пристосування для кисті (еспандери, циліндри, набори вантажів, кубиків, пластин і т.д.). Однак вони, як правило, дозволяють тренувати тільки один з порушених параметрів кисті без можливості дозувати зусилля в залежності від функціонального стану сегмента. У той же час, наявність у хворих з досліджуваної патологією різноманітних рухових порушень (зниження сили, обмеження амплітуди рухів, обмеження всіх видів захоплень, порушень координації) розладів чутливості визначає необхідність застосування технічних засобів, що мають поліфункціональний вплив і дозволяють дозувати навантаження на ушкоджений сегмент в процесі реабілітації [14].

Сучасним напрямком тренажерної реабілітації є роботизована механотерапія, основою якого є використання роботизованих пристроїв для тренування функції рук і ніг з наявністю зворотного зв'язку і застосуванням ігрової або віртуального середовища.

Перевагою робототерапії є більш висока якість тренувань у порівнянні з класичною механотерапією за рахунок більшої точності повторюваних циклічних рухів, постійної програми тренувань, наявності інструментів оцінки успішності проведених занять з можливістю демонстрації пацієнтові.

Аналіз літературних джерел свідчить, що до роботизованих пристроїв для відновного лікування верхньої кінцівки відносяться MITMANUS, ARM Trainer, mirror-image motion enable (MIME) robot, Armeo та ін. [9, 10, 11].

Питання оптимального вибору та застосування відповідних тренажерів чи роботизованих пристроїв у реабілітації пацієнтів з травматичними невропатіями верхньої кінцівки є дискутабельним, рішення якого багато в чому залежить від фінансових можливостей та методичного забезпечення медичних закладів.

За даними Попадюхи Ю.А. зі співавтор., у Західній Європі, США, Китаї, Росії та інших країнах світу [7-10] широко застосовуються комплекси тренажерів DAVID, які значно підвищують ефективність реабілітаційних програм при пошкодженнях і захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи (верхні і нижні кінцівки, вертеброгенні синдроми та ін.). Подібні тренажери технології «David Spine Concept» (DSC) вже використовуються в Україні для забезпечення профілактичних заходів травматизму і в реабілітаційних технологіях хворих з поперековими вертеброгенними синдромами [9].

Лінія компьтеризованих реабілітаційних тренажерів для плечового суглоба і поясу верхніх кінцівок «David Shoulder Concept» включає п'ять пристроїв з вимірювальними функціями і біологічно зворотним зв'язком: наприклад, F600 DMS-EVE Rotary deltoid для дельтоподібного м'яза, для зменшення больового синдрому та відновлення функції руки після операції щодо наслідків травматичного ушкодження плечового сплетення [10].

В деяких реабілітаційних центрах в Україні використовують терапевтичний тренажер МОТОмед (RECK Medizintechnik), який є комбінованим тренажером, що допомагає дозувати механічне навантаження при виконанні рухів і моделювати локомоторні акти руху нижніх і верхніх кінцівок. Тренажер МОТОмед відноситься до класу роботизованих механотренажерів. Механотерапію і заняття на тренажері МОТОмед здійснюють шляхом виконання циклічних обертальних рухів верхніми і нижніми кінцівками, різних за характером м'язового скорочення (напрямку обертання і ступеня активного зусилля), темпу виконання і тривалості. При цьому оперативний контроль за якістю і дозуванням вправ здійснюється з використанням параметрів біокерування: кута обертання, швидкості обертання, наявності опору при Для розвитку дрібної моторики дистальних відділів [13].

Для розвитку дрібної моторики дистальних відділів верхньої кінцівки в курс лікування рекомендують включати роботизовану механотерапію з використанням механізованого комплексу з програмним забезпеченням біологічного зворотного зв'язку «Amadeo» [2, 3]. Використання «Амадео» сприяє відновленню активних рухів пальців пошкодженої кисті, покращує моторну функцію і силу пальців. Особливість конструкції тренажера дозволяє тренувати не тільки все пальці кисті в комплексі, а й кожен окремо. Біологічний зворотний зв'язок комплексу Amadeo представлений рядом міні-ігор і програм, в яких можливе тренування в пасивному, пасивно/ активному, активному, а також в ізометричному режимах, що сприяє досягненню мети, допомагає довше утримувати увагу і підвищувати мотивацію пацієнтів.

Дослідники Lum P.S., Brokaw E.B., et al. відзначають, що у руховій реабілітації верхньої кінцівки можна застосовувати механотерапевтичний тренажер з функціональної електростимуляцією RT300 Arm&Leg, який дозволяє проводити комплексне тренування верхніх і нижніх кінцівок. Особливість RT300 полягає у можливості здійснювати як пасивну, так і активну реабілітацію, а при необхідності поєднувати це з шестиканальною функціональною електростимуляцією. Така комплексна взаємодія (електростимуляція спільно з циклічними рухами верхніх і нижніх кінцівок) надає позитивний ефект на зниження наслідків рухового дефіциту: набряків, контрактур суглобів, відсутність плавності і точності рухів [15].

Комплекс Armeo Spring також використовується в реабілітації пацієнтів з травмами периферичних нервів верхньої кінцівки. Цей комплекс створений за принципом екзоскелета. Особливість конструкції Armeo дозволяє проводити точну індивідуальну настройку тренажера, керуючись анатомічними особливостями пацієнта. Наявність системи розвантаження ваги руки дозволяє створювати полегшені умови, спрямовані на збільшення тривалості тренувань, а також можливості проводити заняття на різних етапах захворювання. Біологічний зворотний зв'язок в Armeo Spring представлена різними терапевтичними міні-іграми, завдання в яких спрямовані не тільки на тренування найпростіших побутових рухових навичок, а й розвиток тонко-координаційних рухів в процесі послідовного виконання ряду моторних завдань. Заняття на Armeo Spring спрямовані на профілактику патологічних станів, зниження м'язового тонусу, відновлення рухових функцій в окремих суглобах, а також складних рухових дій [16].

Більшість авторів, які застосовують роботизовану механізовану нейрореабілітіацію, відзначають, що тренування на сучасних тренажерах і пристроях ні в якому випадку не замінюють традиційні засоби фізичної терапії і повинні застосовуватися в комплексі з іншими реабілітаційними заходами у неврологічних пацієнтів [4, 8].

Висновки. У сучасній нейрореабілітації рухової функції при травматичних невропатіях верхньої кінцівки все більша увага приділяється тренажерам та роботизованим реабілітаційним комплексам. В процесі тренування на роботизованих комплексах відбувається тривала цілеспрямована тренування ушкоджених кінцівок, активація процесів локомоторної активності та закріплення ефекту за допомогою біологічно зворотного зв'язку.

Літературні джерела свідчать, що роботизовані технології дозволяють проводити максимально ефективну кінезіотерапію практично всіх ізольованих та комплексних рухів руки, у тому числі цілеспрямованих, що значно прискорює відновлення рухової функції верхньої кінцівки.

Перспективи подальшого розвитку цього напрямку. Доцільно проводити подальші розширені дослідження на клінічних базах щодо оцінки ефективності застосування сучасних тренажерів роботизованих систем і створення на їх основі реабілітаційних протоколів для хворих з ушкодженнями і захворюваннями периферичних нервів верхньої кінцівки.

Література

1. Бісмак О.В. Периферичні невропатії верхньої кінцівки як медико-соціальна проблема / О.В. Бісмак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Випуск 7 (115)19. – С. 12-16.

2. Гиниятуллин Н.И. Механотерапия: состояние и тенденции развития / Гиниятуллин Н.И., Гильманшина И.Р., Сулейманова В.А. // Медицинский вестник Башкортостана. – 2014. – Том 9, № 5. – С. 164-169.

3. Даминов В.Д. Роботизированная механотерапия в нейрореабилитации / В.Д. Даминов // Вестник АГИУВ. – 2013. – С. 83-88.

4. Ешпанова Г.Т. Использование тренажеров в лечебной физической культуре для реабилитации спортсменов / Г.Т. Ешпанова // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 213-217. – URL https://moluch.ru/archive/140/33457/ (дата обращения: 14.12.2019).

5. Маликов М.Х. Повреждение срединного и локтевого нерва при чрезмыщелковом переломе плеча / Маликов М.Х., Давлатов А.А., Каримзаде Г.Д., Хван И.Н. // Научно-медицинский журнал «Вестник авиценны». – 2014. – №1. – С.79-83.

6. Могила В.В. Некоторые аспекты травматического повреждения срединного нерва на разных уровнях верхней конечности и возможности современной хирургии / Могила В.В., Николас Ж.И. // Международный неврологический журнал. – 2005. – №3(3).

7. Новиков А.В. Методологические основы реабилитации больных с последствиями травм и заболеваний кисти: диссертация на соиск. ученой степени доктора мед. наук. – Нижний Новгород, 2004. – 392 с.

8. Нурманова Ш.А. Роботизированная механизированная нейрореабилитация / Ш.А. Нурманова // Нейрохирургия и неврология Казахстана. – 2013. – №1 (30). – С. 3-6.

9. Попадюха Ю. Особенности применения системы тренажеров DAVID в профилактике травматизма и физической реабилитации повреждений опорно-двигательного аппарата / Попадюха Ю., Алёшина А., Евтушенко Ю. // Молодіжний науковий вісник. – 2014. – С. 100-106.

10. Попадюха Ю.А. Перспективы использования современных технических систем и средств в программе превентивной физической реабилитации повреждений плечевого сустава спортсменок женского триатлона / Попадюха Ю.А., Демиденко М.О. // Научно-практический журнал «Современные здоровьесберегающие технологии». – 2017. – № 3. – С. 79-97.

11. Талова Н.С. Механотерапія у програмі фізичної реабілітації хворих з контрактурою ліктьового суглоба / Н.С. Талова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – 6 (44). – С. 112-115.

12. Федин А.И. Медицинские технологии нейрореабилитации двигательных нарушений в остром периоде инсульта / Федин А.И., Солопова И.А., Тихонова Д.Ю., Гришин А.А. // Вестник РГМУ. – 2012. – №1. – С. 47–52.

13. Черникова Л.А. Роботизированные системы в нейрореабилитации / Л.А. Черникова // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. – 2009. – 3(3). – С. 30-36.

14. Щедрина М.А. Восстановительное лечение больных после реконструктивных операций по поводу открытых изолированных и сочетанных повреждений нервов на уровне предплечья: диссертация на соиск. ученой степени канд. мед. наук. – Нижний Новгород, 2006. – 176 с.

15. Lum P.S., Brokaw E.B., Godfrey S.B., Holley R.J. (2012). Robotic Approaches for Rehabilitation of Hand Function After Stroke // American journal of physical medicine & rehabilitation, p. 242-254. ·

16. Radder B., Prange G., Kottink A., Rietman J. (2019). Home rehabilitation supported by a wearable soft-robotic device for improving hand function in older adults: A pilot randomized controlled trial. Appl. Sci., 9, p. 3751. doi:10.3390/app9183751

Reference

1. Bismak O. (2019). Peryferychni nevropatii verkhnoi kintsivky yak medyko-sotsialna problema [Peripheral neuropathy of upper incidence as a medical and social problem]. Science Chronicle of the National Pedagogical University of Imeni M.P. Drahomanova. Seriya No. 15. Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 7 (115)19, 12-16 [in Ukrainian].

2. Giniyatullin N.I., Gil'manshina I.R., Suleymanova V.A. (2014). Mekhanoterapiya: sostoyanie i tendentsii razvitiya [Mechanotherapy: state and development trends]. Medical Bulletin of Bashkortostan, 9 (5), 164-169 [in Russian].

3. Daminov V.D. (2013). Robotizirovannaya mekhanoterapiya v neyroreabilitatsii [Robotic mechanotherapy in neurorehabilitation]. Vestnik AGIUV, 83-88 [in Russian].

4. Eshpanova G.T. (2017). Ispol'zovanie trenazherov v lechebnoy fizicheskoy kul'ture dlya reabilitatsii sportsmenov [The use of simulators in physical therapy for the rehabilitation of athletes]. Young scientist, 6, 213-217. URL https://moluch.ru/archive/140/33457/ (data obrashcheniya: 14.12.2019) [in Russian].

5. Malikov M.Kh., Davlatov A.A., Karimzade G.D., Khvan I.N. (2014). Povrezhdenie sredinnogo i loktevogo nerva pri chrezmyshchelkovom perelome plecha [Damage to the median and ulnar nerve with an extracondylar fracture of the shoulder]. Scientific and medical journal "Bulletin of Avicenna", 1, 79-83 [in Russian].

6. Mogila V.V., Nikolas Zh.I. (2005). Nekotorye aspekty travmaticheskogo povrezhdeniya sredinnogo nerva na raznykh urovnyakh verkhney konechnosti i vozmozhnosti sovremennoy khirurgii [Some aspects of traumatic damage to the median nerve at different levels of the upper limb and the possibilities of modern surgery]. International Neurological Journal, 3(3) [in Russian].

7. Novikov A.V. (2004). Metodologicheskie osnovy reabilitatsii bol'nykh s posledstviyami travm i zabolevaniy kisti: dissertatsiya na soisk. uchenoy stepeni doktora med. Nauk [Methodological foundations for the rehabilitation of patients with the consequences of injuries and diseases of the hand: a dissertation for the degree of doctor of medical sciences]. Nizhniy Novgorod, 392 p. [in Russian].

8. Nurmanova Sh.A. (2013). Robotizirovannaya mekhanizirovannaya neyroreabilitatsiya [Robotic mechanized neurorehabilitation]. Neurosurgery and neurology of Kazakhstan, 1 (30), 3-6 [in Russian].

9. Popadyukha Yu., Aleshina A., Evtushenko Yu. (2014). Osobennosti primeneniya sistemy trenazherov DAVID v profilaktike travmatizma i fizicheskoy reabilitatsii povrezhdeniy oporno-dvigatel'nogo apparata [Features of the use of the DAVID simulator system in the prevention of injuries and physical rehabilitation of injuries of the musculoskeletal system]. Molodizhniy naukoviy visnuk, 100-106 [in Russian].

10. Popadyukha Yu.A., Demidenko M.O. (2017). Perspektivy ispol'zovaniya sovremennykh tekhnicheskikh sistem i sredstv v programme preventivnoy fizicheskoy reabilitatsii povrezhdeniy plechevogo sustava sportsmenok zhenskogo triatlona [Prospects for the use of modern technical systems and tools in the program of preventive physical rehabilitation of injuries of the shoulder joint of female triathlon athletes]. Scientific and practical journal "Modern health-saving technologies.", 3, 79-97 [in Russian].

11. Talova N.C. (2014). Mekhanoterapiya u programi fizichnoї reabilitatsiї khvorikh z kontrakturoyu likt'ovogo sugloba [Mechanotherapy in the program of physical rehabilitation caused by contracting of a clay loam]. Slobozhansky science and sports news, 6 (44), 112-115 [in Ukrainian].

12. Fedin A.I., Solopova I.A., Tikhonova D.Yu., Grishin A.A. (2012). Meditsinskie tekhnologii neyroreabilitatsii dvigatel'nykh narusheniy v ostrom periode insul'ta [Medical technologies for neurorehabilitation of motor disorders in the acute period of stroke]. Vestnik RGMU, 1, 47-52 [in Russian].

13. Chernikova L.A. (2009). Robotizirovannye sistemy v neyroreabilitatsii [Robotic systems in neurorehabilitation]. Annals of clinical and experimental neurology, 3(3), 30-36 [in Russian].

14. Shchedrina M.A. (2006). Vosstanovitel'noe lechenie bol'nykh posle rekonstruktivnykh operatsiy po povodu otkrytykh izolirovannykh i sochetannykh povrezhdeniy nervov na urovne predplech'ya: dissertatsiya na soisk. uchenoy stepeni kand. med. nauk. [Reconstructive treatment of patients after reconstructive operations for open isolated and combined nerve injuries at the level of the forearm: a dissertation for the degree of doctor of medical sciences]. Nizhniy Novgorod, 176 p. [in Russian].

15. Lum P.S., Brokaw E.B., Godfrey S.B., Holley R.J. (2012). Robotic Approaches for Rehabilitation of Hand Function After Stroke. American journal of physical medicine & rehabilitation, p. 242-254. ·

16. Radder B., Prange G., Kottink A., Rietman J. (2019). Home rehabilitation supported by a wearable soft-robotic device for improving hand function in older adults: A pilot randomized controlled trial. Appl. Sci. 9, p. 3751. doi:10.3390/app9183751

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.05
УДК 37.09:378/796:01

Борейко Н. Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» м. Харків, Україна.
Зінченко Л. В.
аспірант кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І.А. Зязюна. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» м. Харків, Україна.
Пономарьов О. С.
професор кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І.А. Зязюна. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» м. Харків, Україна.
Сластіна А. О.
аспірант кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І.А. Зязюна. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» м. Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

На тлі зростання ролі і значення фізичної культури і спорту в суспільному житті розглянуто феномен впливу фахівців цієї важливої сфери на інших людей, насамперед на молодь. Показано, що цей вплив може носити як позитивний, так і негативний характер. Доведено, що для позитивного впливу його суб'єктам має бути притаманна розвинена загальна і професійна культура, в структурі якої істотне місце посідає педагогічна культура. Саме вона здатна трансформувати вплив у виховання й особистісний розвиток об'єктів впливу, у формування у них системи гуманістичних життєвих цінностей. Підкреслено, що формування педагогічної культури має стати важливим компонентом їхньої освітньої і професійної підготовки з використанням інноваційних педагогічних технологій.

***Ключові слова**: фізична культура і спорт, вплив на молодь, педагогічна культура, виховання, особистісний розвиток, життєві цінності.*

***Н. Ю. Борейко, Л. В. Зинченко, А. С. Пономарёв, А. А. Сластина Формирование педагогической культуры будущих специалистов в области физической культуры и спорта.** На фоне роста роли и значения физической*

культуры и спорта в общественной жизни рассмотрено феномен влияния специалистов этой важной сферы на других людей, прежде всего на молодежь. Показано, что это влияние может носить как положительный, так и отрицательный характер. Доказано, что для положительного влияния его субъекты должны обладать развитой общей и профессиональной культурой, в структуре которой существенное место занимает педагогическая культура. Именно она способна трансформировать влияние на воспитание и личностное развитие объектов воздействия, в формирование у них системы гуманистических жизненных ценностей. Подчеркнуто, что формирование педагогической культуры должно стать важным компонентом их образовательной и профессиональной подготовки с использованием инновационных педагогических технологий.

***Ключевые слова**: физическая культура и спорт, влияние на молодежь, педагогическая культура, воспитание, личностное развитие, жизненные ценности.*

***Boreyko N., Zinchenko L., Ponomaryov O., Slastina A. The formation of pedagogical culture of future specialists in physical culture and sport.** The purpose of the article is to analyze the nature and importance of the pedagogical culture of specialists in physical education and sports, and ways and methods of its formation in the educational process of their professional training. Particular attention is paid to the analysis of information sources, research and publications. The issue of the pedagogical culture is considered from various scientific aspects.*

The relevance of the issue is that the new requirements for higher education institutions oblige teachers to have a high level of competence in order to create positive conditions for the development of the personality of the future specialist in physical education and sports.

Against the background of the growing role and importance of physical culture and sport in public life, the phenomenon of influence of specialists of this important sphere on other people, especially on the youth, is considered. It is shown that this influence can be in both ways positive and negative. It is proved that for the positive influence the subjects should have the developed general and professional culture, in the structure of which the pedagogical culture occupies an important place. It is able to transform the influence into the education and personal development of the objects of influence, and into the formation of a system of humanistic vital values. It is emphasized that the formation of pedagogical culture should become an important component of their educational and professional training by using innovative pedagogical technologies. The development of pedagogical culture of the future specialists in physical culture and sports is an integral part of the general culture and it increases the quality of education, the level of education of children, the training of young athletes, thus increasing the socio-cultural situation in the country. The analysis of the study allowed us to draw conclusions and perspectives for further scientific research.

***Keywords:** physical culture and sport, influence on youth, pedagogical culture, education, personal development, life values.*

Загальна постановка проблеми. Визначальною тенденцією суспільного розвитку сьогодні виступає істотне зростання продуктивності праці, наслідком якого виступає збільшення вільного часу широкого загалу людей. Значна їх частина присвячує певну його частину активним заняттям фізичною культурою і спортом, ще більша їх частина перевагу віддає пасивній участі у цій сфері на рівні ранкової зарядки та вболівання за свою улюблену команду чи за певного спортсмена. Ця обставина зумовлює помітне посилення суспільної потреби у кваліфікованих фахівцях з фізичної культури і спорту. Цих фахівців, як, до речі, і саму сферу фізичної культури і спорту, можна поділити на дві великі групи залежно від того, на кого саме і на що спрямована їхня професійна діяльність.

Першу групу складають професійні спортсмени, або, як часто говорять, представники спорту високих досягнень, та їхні тренери. Другою постає велика група людей різноманітних професій, які утворюють своєрідну інфраструктуру фізичної культури і спорту. Однією із спільних особливостей обох цих груп ми вважаємо істотний вплив їхніх представників не тільки на очікувані спортивні результати, а й на соціально-психологічне самопочуття і особистісний розвиток практично всіх причетних до фізичної культури і спорту, включаючи численну армію вболівальників. При цьому характер і їхнього самопочуття, і напрямки розвитку значною мірою визначаються змістом і характером впливу.

Дійсно, цей вплив може бути як позитивним, так і, на жаль, негативним. Його характер і загальна спрямованість залежать від моральнісних принципів і переконань суб'єктів цього впливу, їхньої доброчесності та відповідальності, від розвитку їхнього духовного світу й системи їхніх життєвих цінностей. Тому освітній процесс підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту має передбачати формування у них відповідних якостей. Інтегрально проблему їх формування можна ефективно розв'язати належною організацією педагогічної підготовки, насамперед формуванням їхньої педагогічної культури. Адже вона виступає не просто важливим елементом загальної культури людини, але й стає основою її особистісного розвитку, інструментом впливу на інших людей тощо.

Крім того, педагогічна культура є вкрай необхідною практично кожній людині для належного виховання своїх дітей. Для спортсменів же вона потреба в ній виникає ще й тому, що значна частина з них по закінченню активних виступів у спорті високих досягнень стають тренерами. Успішну ж діяльність тренера істотною мірою зумовлює не тільки суто спортивна, але й психолого-педагогічна компетентність, його загальна і професійна педагогічна культура.

Аналіз останніх джерел і публікацій з проблеми переконливо свідчить про її актуальність, важливу теоретичну і прикладну значущість. Підтверджує це твердження хоча б знайомство з працями зі спортивної педагогіки. Так, набули поширення підручник з педагогіки фізичної культури Б. А. Карпушина [3] та підручник «Педагогіка» А. А. Сидорова, М. В. Прохорова та Б. Д. Синюхіна з дисципліни «Фізична культура», призначений для студентів, викладачів і тренерів [10]. Однією з перших ще в 1986 році була підготовлена і видана в Києві книга «Педагогіка спорту» А. А. Тер-Ованесяна та І. А. Тер-

Ованесяна [7]. Спеціальний підручник з педагогіки спорту для закладів вищої освіти підготували і видали А. А. Сидоров, Б. В. Іванюженков, А. А. Карелін та В. В. Нелюбін [8].

Міжнародному спортивному праву присвячені роботи С. А. Алексеєва, С. Н. Братановського, Б. Дубчека, Е. Зайглера та інших. Теорію і методику педагогіних досліджень у фізичному вихованні розробляє Б. А. Ашмарін. Проблеми соціальної відповідальності спортсмена розглядають К. Є. Байбеков, Л. В. Зінченко, О. С. Пономарьов [9], А. Сміт та інші.

Теорії і методиці фізичного виховання присвячена фундаментальна праця у двох томах (автор Т. Ю. Круцевич) [4; 5]. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури підготувала Г. В. Безверхня [1]. Взагалі, після затвердження наукових ступенів кандидата і доктора наук з фізичного виховання та спорту кількість наукових публікацій у цій сфері істотно зростає. Систему фізичного виховання студентів для вищих закладів технічної освіти розробляє Н. Ю. Борейко [2].

Усвідомлення того важливого значення, яке може відігравати педагогічна підготовка спортсменів для їхньої успішної діяльності, сприяло формуванню й розвитку педагогіки спорту як специфічної наукової галузі й навчальної дисципліни. Початок її інтенсивного розвитку припадає на кінець 60-х та особливо на 70-і роки минулого століття. В цей період в Німеччині, Польщі, США, Швейцарії, Швеції, Японії здійснюються наукові дослідження у цій новій сфері знань. Їхні результати впроваджуються у практику цілеспрямованої підготовки спортсменів, збагачуючи цінним практичним досвідом теоретичні положення. В деяких країнах створюються кафедри та інститути спортивної педагогіки. Зростає кількість наукових публікацій зі спортивної педагогіки. У 1975 році був організований Міжнародний комітет з педагогіки спорту (ICSP), під егідою якого регулярно проводяться міжнародні конгреси вчених з цієї наукової дисципліни, видається міжнародний журнал зі спортивної педагогіки.

Невирішеними частинами порушеної проблеми лишаються значення суто педагогічної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту та її ролі у їхній професійній діяльності. Не менш важливою і також недостатньо дослідженою лишається проблема формування педагогічної культури фахівців у галузі фізичної культури і спорту, її сенс і значення.

Мета статті й полягає в аналізі сутності і значення педагогічної культури фахівців з фізичного виховання і спорту та шляхів і способів її формування в освітньому процесі їхньої професійної підготовки. Передбачається розглянути також загальну структуру цієї культури та її місце і роль в системі професійної і соціальної компетентності фахівців з фізичного виховання і спорту, їхньої загальної і професійної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження вважаємо за доцільне почати з того, що давно відійшло у минуле уявлення про спортсмена як про людину, якій її м'язи заміняють і мозок, і духовність, і культуру, і життєві цінності. Переважна більшість сучасних спортсменів – це добре освічені, культурні та інтелігентні люди з широким кругозором і багатим духовним світом. Адже не випадково розвиток спорту, в тому числі й спорту високих досягнень. значною мірою пов'язаний з системою університетської освіти. Йдеться як про практику фізичного виховання всієї студентської молоді, так і про цільову підготовку фахівців у сфері фізичної культури і спорту, в тому числі спортсменів.

Водночас слід підкреслити, що наведені вище особистісні характеристики спортсменів не виникають у них самі по собі. Іншими словами, соціокультурне середовище університетів не забезпечує і не може забезпечити автоматичного їх формування та розвитку лише завдяки своєму духу, гуманістичним принципам та ідеалам. Формування цих характеристик, перш за все культури, в тому числі педагогічної культури фахівців з фізичного виховання та спорту відбуваються завдяки цілеспрямованому педагогічному впливу на них в цілісному освітньому процесі їхньої професійної підготовки. Відомо, що освітній процес у своїй структурі поєднує навчання і виховання студентів, їхній особистісний розвиток і соціалізацію.

При цьому йдеться не тільки про тренерів і самих спортсменів, але й про лікарів, масажистів, спортивних менеджерів, коментаторів і навіть, за великим рахунком, про розробників і виробників спортивного інвентарю тощо. Адже між представниками практично всіх цих категорій фахівців існує ціла множина прямих і зворотних зв'язків, детермінованих цільовими, функціональними та діяльнісними чинниками. І рівень компетентності, професійної культури та відповідальності кожного можуть серйозно позначатися на кінцевих підсумках спільної діяльності, якими постають результати виступів спортсменів.

Підкреслюючи визначальну роль професійної культури кожного учасника системи забезпечення належного функціонування сфери фізичної культури і спорту як важливої галузі суспільного буття, слід акцентувати особливу увагу на педагогічних компонентах цієї культури. Водночас вважаємо за необхідне підкреслити відмінність між поширеними поняттями «педагогічна культура» та «культура педагога». Перше з них характеризує специфічну складову загальної культури, яка відображає цілі, цінності та способи професійної діяльності і яка передбачає прямий чи опосередкований цілеспрямований вплив на студентів та інших людей з метою формування й розвитку у них бажаних рис, якостей і властивостей. Друге ж поняття є більш локальним і характеризує рівень особистої культури і вихованості конкретного педагога. Таким чином, воно відображає важливу особистісну властивість людей, які професійно займаються педагогічною діяльністю.

В той же час поняття педагогічної культури може бути притаманне будь-якій людині незалежно від сфери й характеру її професійної діяльності й тому може бути застосовним для визначення можливостей її виховного впливу на інших людей. Педагогічна культура виступає насамперед одним з показників моральних принципів і переконань людини та її авторитету в тому середовищі, в якому вона живе і функціонує як соціальний суб'єкт. Саме ці якості людини разом з її життєво-ціннісними позиціями, професіоналізмом і відповідальністю визначають ефективність її впливу на своє оточення. Уявляється очевидним, що чим більш розвинені та яскраво виражені вказані якості, тим більш ефективним виявляється цей вплив і тим повніше досягаються його цілі.

Стосовно ж сфери фізичної культури і спорту слід підкреслити справді багатоцільовий характер педагогічних

впливів, які здійснюють представники цієї сфери не тільки на інших її представників, але й на велику кількість людей поза її межами. Сукупність цілей, на досягнення яких спрямовуються вказані впливи, являє собою складну ієрархічну систему. Її верхній рівень утворюють високі досягнення спортсменів. Фактично саме цьому підпорядковується вся діяльність зазначених нижче представників сфери фізичної культури і спорту. Ефективність же і якість цієї діяльності, як і міра досягнення її локальних цілей значною мірою визначається рівнем розвитку педагогічної культури виконавців кожного з різновидів цієї діяльності.

Потреба у прищепленні майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту педагогічної культури зумовлена цілою множиною цілей і обставин, змісту і характеру й по-різному поширюється на різні категорії людей. Перш за все слід звернутися до сенсу педагогічної культури тренерів і, певною мірою, капітанів команд та неформальних лідерів. Ця культура, як і сама педагогічна діяльність спрямована переважно на спортсменів і переслідує цілі не тільки оволодіння ними ефективними технічними прийомами, але й виховати у них морально-вольові якості, культуру й відповідальність, сформувати багатий духовний світ, прищепити їм систему гуманістичних життєвих цінностей.

Ми вже писали, що «завдання з особистісного розвитку студента набуває особливої ролі і значущості ще й у зв'язку з відчутною деформацією системи цінностей, яка відбувається сьогодні в суспільстві. А зміна ціннісних орієнтирів людини вимагає осмислення зміщення акцентів у розумінні сенсу і сутності понять моральності, обов'язку, дисципліни, а отже і глибинного сенсу самих цих феноменів – відповідальності та свободи, щастя і життєвого успіху» [9, с. 70]. Нагальна необхідність у цій культурі та її цілеспрямованому впливі на студентів зумовлена ще й, на жаль, такими негативними явищами, як свідомі фоли з навмисним нанесенням травм своїм суперникам, вживання допінгу, порушення спортивного режиму тощо.

Не менш важливою метою освітньої і професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, зокрема формування їхньої педагогічної культури, виступає необхідність здійснення належного педагогічного впливу на інших людей – аматорів, фанатів, вболівальників тощо. Цей вплив має в першу чергу виходити від самих спортсменів і тому він постає істотним засобом реалізації цілей виховання представників вказаних категорій та прищеплення їм культури поведінки. Крім прикладу для молоді стосовно дотримання норм здорового способу життя та прояву морально-вольових якостей, цей вплив має сприяти й викоріненню таких ганебних явищ, як прояви расизму, образи спортсменів чи команд – суперників своїх фаворитів, а часом ще й суддів, спроби заважати проведенню змагань.

На це спрямована й діяльність організаторів роботи з фанатами, в тому числі й їхнє патріотичне виховання. Так, перед початком футбольних матчів виконується Державний гімн України, і всі вболівальники на трибунах встають. На вболівальників, та особливо на телеглядачів цих матчів значне позитивне враження справляє те, що більшість футболістів знають текст Гімну і співають. Сучасні стадіони обладнані системою телекамер, які дозволяють бачити всі цікаві моменти гри й навіть повтор цих моментів, а коментатори допомагають глядачам розуміти сутність тієї чи іншої події. Багато хто вбачає у цьому лише розвагу, але за великим рахунком це також певний прояв педагогічної культури представників і всієї сфери фізичної культури і спорту.

Аналіз сутності та значення педагогічної культури фахівців у цій сфері дає вагомі підстави для твердження про надзвичайну важливість завдання з її формування і цілеспрямованого розвитку в системі освітньої і професійної підготовки відповідних фахівців. У зв'язку з цим виступає як цілком очевидна проблема професійно-педагогічної культури викладачів і тренерів як людей, що безпосередньо здійснюють освітній процес їхньої підготовки. Адже прищепити студентам культуру, духовність і моральність та забезпечити їхню цілісність в системі життєвих цінностей може тільки педагог, якому притаманні і належним чином розвинені ці риси і якості. Їх неможливо імітувати в процесі спілкування зі студентами, їх прояви цілком природно і яскраво забарвлюють всі дії, вчинки й поведінку викладача, формуючи його незаперечний авторитет у студентів.

Висока загальна і професійна культура викладача, як підкреслюють вчені, «являє собою вкрай необхідну умову успішності й ефективності педагогічної діяльності викладача, оскільки в ній відбувається перетин і концентроване вираження його особистості, професіоналізму, психологічної спрямованості на цю діяльність та системи життєвих цілей і цінностей. Виступаючи достатньо складним, системним і, на перший погляд, майже очевидним поняттям, культура професійної діяльності педагога в той же час важко піддається формальному визначенню через свою багатоаспектність, поліфункціональність і наявність численних її завдань, функцій і проявів.». При цьому автори акцентують увагу на тому, що «власне саму педагогічну культуру слід розуміти як живу справу, креативну педагогіку повсякденної творчості, поєднання глибоких знань і експромту. Її характеризує плідна співпраця педагога зі своїми вихованцями, яка приносить справжню радість і глибоке задоволеннявсім учасникам освітнього процесу завдяки цікавому і плідному спілкуванню, взаємодії та взаємному духовному й культурному збагаченню» [6, с. 95-96].

Педагогічна ж культура викладачів, що здійснюють підготовку фахівців для сфери фізичного виховання і спорту, насамперед студентів спорту високих досягнень, не просто реалізує теоретичні закономірності освітнього процесу й цілеспрямованого впливу на фізичний та інтелектуальний розвиток студента та формування його духовного світу. В ній ці закономірності ніби зливаються з щирим прагненням педагога активно сприяти максимальній спортивній та особистісній його самореалізації, досягненню спортивного і життєвого успіху і щастя. Тому у своїй діяльності справжній педагог, чи то викладач, чи тренер, вкладає всю свою професійну компетентність, свої інтелектуальні та емоційні ресурси, вкладає душу і серце в процес максимальної реалізації вихованцями свого особистісного потенціалу. Він збагачує цю діяльність не тільки власним спортивним і життєвим досвідом, але й передовими досягненнями спортивної науки і практики, кращими досягненнями світової культури, інноваційними педагогічними технологіями.

Це тим більш важливо, що формування належної професійної і соціальної компетентності майбутніх фахівців, і їхньої загальної та професійної, в тому числі педагогічної культури саме й можливе лише за рахунок цілеспрямованого

застосування ефективних педагогічних технологій. Слід підкреслити при цьому ту обставину, що розв'язання такого завдання не повинно зводитися до лекцій про педагогічну культуру, про її сутність, значення і структуру. Важливість її формування і прищеплення спортсменам, іншим майбутнім фахівцям вимагає чіткої орієнтації освітнього процесу на практичне оволодіння сукупністю норм і положень цієї культури. При цьому вказані норми і положення мають бути ними засвоєні на імперативному рівні.

Імперативний характер педагогічної культури передбачає цілком свідоме дотримання її принципів, норм і вимог. Їхня ж сукупність утворює поняття педагогічного обов'язку, яке «концентрує у собі загальні уявлення про систему вимог, норм, правил і моральних приписів, які суспільство висуває до особистості викладача й характеру виконання ним своїх професійних функцій» [9, с. 138]. Стосовно ж педагогічного обов'язку спортсменів та інших фахівців сфери фізичної культури і спорту вкрай важливим уявляється вимога чіткого дотримання ними саме моральних приписів як потужного чинника їхнього впливу на широкі верстви населення, перш за все на своїх вболівальників.

Тому розв'язанню завдання з формування педагогічної культури має бути приділятися постійна увага. Однак вона не повинна бути нав'язливою. Так, в процесі навчального заняття доцільно доручати двом-трьом студентам провести коротеньку доповідь, тобто фрагмент лекції тривалістю 5-7 хвилин. Потім за участі всієї групи слід проаналізувати позитивні моменти і недоліки з позицій цілей і змісту цього фрагменту та методики подання матеріалу. І тільки після цього слід звернути увагу на дотримання доповідачем норм і вимог загальної та педагогічної культури.

Ще однією досить простою, але ефективною саме з позицій прищеплення студентам-спортсменам педагогічної культури технологією може вважатися почергове призначення кожного з них капітаном команди з визначенням його завдань і повноважень як в процесі навчально-тренувальних занять, так і під час перерви та відпочинку. До речі, при цьому виявляється реальна можливість виявлення серед них потенційних лідерів. А їм особливо потрібна педагогічна культура, оскільки їхній вплив і на товаришів по команді, і на вболівальників та фанатів є досить сильним, часто викликає прагнення наслідувати стиль їхніх вчинків, спілкування та поведінки. А належний сенс педагогічної культури та рівень її розвитку можуть спрямовувати цей вплив у позитивному напрямку. Саме тому формування і розвиток педагогічної культури спортсменів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту виступає надзвичайно важливим завданням системи їх професійної підготовки й невід'ємним елементом їхньої професійної і соціальної компетентності.

Висновки. Наведені міркування постають результатом осмислення та глибокого аналізу практичного досвіду педагогічної діяльності авторів у вищій школі, в тому числі з підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Цей аналіз дає вагомі підставі для таких висновків.

По-перше, кардинальні зміни, що відбуваються в цілях, змісті й характері суспільного буття та його структурі, істотно підвищують значення фізичної культури і спорту. Вони сьогодні стають не просто однією з його невід'ємних складових, але й досить дієвим чинником впливу на широкі верстви населення. Цей вплив поширюється як на спосіб життя людей, так і характер духовності й системи їхніх життєвих цінностей.

По-друге, оскільки цей вплив може мати як позитивний, так і негативний характер, суспільний інтерес вимагає від освітньої і професійної підготовки спортсменів та інших фахівців сфери фізичної культури і спорту формування й надійного прищеплення їм загальної і професійної культури. В її структурі має посідати чільне місце педагогічна культура. Адже саме вона детермінує зміст і характер впливу спортсменів і фахівців з фізичної культури на своїх фанатів, уболівальників та інших людей, особливо на представників молоді.

По-третє, педагогічна культура являє собою специфічну форму діяльності й поведінки людини, спрямованої на забезпечення бажаного характеру впливу на інших людей, які перебувають в орбіті цього впливу. Його результатом має стати належне їх виховання та особистісний розвиток, прищеплення духовно-культурних цінностей і гуманістична їх спрямованість. Характерно при цьому, що педагогічна культура сприяє саморозвитку і самої цієї людини.

По-четверте, педагогічна культура спортсменів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту повинна стати не просто невід'ємним компонентом їхньої професійної і соціальної компетентності, а й імперативним принципом їхньої діяльності й поведінки, характеру їхнього спілкування і взаємодії з колегами, вболівальниками та з іншими людьми. Вона повинна вносити гідний вклад в удосконалення соціокультурного простору суспільства, в якому, власне, й відбувається їхня діяльність.

Перспективи подальших досліджень порушеної проблеми, на глибоке переконання авторів, полягають у розробці та впровадженні в освітню практику ефективних технологій формування загальної і педагогічної культури студентів – спортсменів і майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Вимагає належної уваги дослідників також і аналіз впливу оволодіння педагогічною культурою на характер навчання, на спортивні досягнення та на професійну діяльність майбутніх фахівців.

Література

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. – Умань: Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини, 2013. – 72 с.

2. Борейко Н. Ю. Разработка системы физического воспитания для высших технических учебных заведений // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 14-18.

3. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2015. – 300 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. – Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. – Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 366 с.

6. Культура педагога: монографія /С. О. Завєтний, С. М. Пазиніч, О. С. Пономарьов, Л. М. Тіщенко; за ред.. О. С.

Пономарьова. – Харків: Міськдрук, ХНТУСГ ім.. П. Василенка, 2015. – 320 с.

7. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.

8. Педагогика спорта: учеб. для вузов / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – М.: Дрофа, 2000. – 317 с.

9. Пономарьов О. С., Зінченко Л. В. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці: навч. посіб. – Харків: НТУ «ХПІ», Видавець О.А. Мірошниченко, 2019. – 200 с.

10. Сидоров А. А., Прохорова М. В., Синюхин Б. Д. Педагогика: Учебник для студентов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура». – М.: Терра-Спорт, 2000. – 272 с.

References

1. Bezverkhnia H.V. (2013) Pedahohika fizychnoho vykhovannia. – Uman: Umanskyi derzh. ped. un-t im. P.Tychyny.72 s.

2. Boreiko N. Yu. (2011) Razrabotka systemы fyzycheskoho vospytanyia dlia vыsshykh tekhnycheskykh uchebnыkh zavedenyi // Fyzycheskoe vospytanye studentov. – № 2. – S. 14-18.

3. Karpushyn B. A. (2015) Pedahohyka fyzycheskoi kulturы: Uchebnyk. – M.: Sovetskyi sport. – 300 s.

4. Krutsevych T.Iu. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. V 2 t. – T.1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. – K.: Olimpiiska literature. 392 s.

5. Krutsevych T.Iu. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. V 2 t. – T.2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia. – K.: Olimpiiska literatura. – 366 s.

6. Kultura pedahoha: monohrafiia /S. O. Zavietnyi, S. M. Pazynich, O. S. Ponomarov, L. M. Tishchenko; za red.. O. S. Ponomarova. – Kharkiv: Miskdruk, KhNTUSH im.. P. Vasylenka, 2015. – 320 s.

7. Pedahohyka sporta / A. A. Ter-Ovanesian, Y. A. Ter-Ovanesian. – K.: Zdorovia, 1986. – 208 s.

8. Pedahohyka sporta: ucheb. dlia vuzov / A. A. Sydorov, B. V. Yvaniuzhenkov, A. A. Karelyn, V. V. Neliubyn. – M.: Drofa, 2000. – 317 s.

9. Ponomarov O. S., Zinchenko L. V. (2019) Profesiina vidpovidalnist u sportyvnii pedahohitsi: navch. posib. – Kharkiv: NTU «KhPI», Vydavets O.A. Miroshnychenko– 200 s.

10. Sydorov A. A., Prokhorova M. V., Syniukhyn B. D. (2000) Pedahohyka: Uchebnyk dlia studentov, prepodavatelei y trenerov po dystsyplyne «Fyzycheskaia kultura». – M.: Terra-Sport. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.06
УДК: 615.825:613.25

Гулбани Р.Ш.
кандидат педагогических наук, доцент
Томилова М.В.
магистр кафедры физической реабилитации и здоровья человека
Классический приватный университет г. Запорожье

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В статье представлен анализ средств и методов физической реабилитации направленные на эстетическую коррекцию осанки для женщин 30-45 лет. Представлен анализ изменений в физическом и функциональном состоянии женщин, которые происходят с возрастом и являются естественной частью жизни. Подробно изложены положительные стороны физических упражнений предлагаемых при рассматриваемой теме. Рассмотрены положительные и наиболее эффективные стороны методики индивидуализированных корригирующих упражнений. Представлены результаты, полученные в ходе исследования, и выполнен сравнительный анализ, на основе которого составлена программа и практические рекомендации. Выполнена оценка состояния подвижности, силы и гибкости мышц корсета позвоночника простыми и доступными средствами. Предложены комплексы средств физической реабилитации, основным компонентом которых являются: китайский гормональный самомассаж; техника от Тамайо; методика Изуми Фукуцудзи; техника дыхания Мике Риосуке и миофасциальный релиз фоам роллером.

Ключевые слова: *эстетическая коррекция, женщины 30-45 лет, физическая реабилитация, корригирующие упражнения*

Гулбані Р.Ш., Томілова М.В. «Естетична корекція осанки засобами фізичної реабілітації». *У статті представлений аналіз засобів і методів фізичної реабілітації спрямовані на естетичну корекцію постави для жінок 30-45 років. Представлений аналіз змін у фізичному і функціональному стані жінок, які відбуваються з віком і є природною частиною життя. Детально викладені позитивні сторони фізичних вправ пропонованих при даній темі. Розглянуто позитивні та найбільш ефективні боку методики індивідуалізованих коригуючих вправ. Представлені результати, отримані в ході дослідження, і виконано порівняльний аналіз, на основі якого складена програма і практичні рекомендації. Виконано оцінку стану рухливості, сили і гнучкості м'язів корсета хребта простими і доступними засобами. Запропоновано комплекси засобів фізичної реабілітації, основним компонентом яких є: китайський гормональний самомасаж; техніка від Тамайо; методика Ізумі Фукуцудзі; техніка дихання Міці Ріосуке і міофасціальний реліз фоам роллером.*

Ключові слова*: естетична корекція, жінки 30-45 років, фізична реабілітація, коригуючи вправи*

Gulbani R., Tomilova M. Aesthetic correction of posture by means of physical rehabilitation. *The article presents an analysis of the means and methods of physical rehabilitation aimed at aesthetic correction of posture for women 30-45 years old. The analysis of changes in the physical and functional state of women that occur with age and are a natural part of life is presented. It was stated that due to a healthy diet, an active lifestyle, and emotional stability, some physiological changes can be delayed, which was the main goal of this work. The positive aspects of the physical exercises offered under this topic are described in detail. The positive and most effective aspects of the methodology of individualized corrective exercises are considered. The results obtained during the study are presented, and a comparative analysis is performed, on the basis of which the program and practical recommendations are compiled. The assessment of the state of mobility, strength and flexibility of the muscles of the spine corset by simple and affordable means. Complexes of means of physical rehabilitation are proposed, the main component of which are: Chinese hormonal self-massage to create a psycho-emotional state; method of tapping the body; Japanese breathing technique from Mici Riosuke – power exercise; Dr. Izumi Fukutsuji's cushions exercise – corrective exercise, passive self-stretching; japanese technique from Tamayo 3 in 1 – power exercise, coordination; myofascial release foam roller and considered passive correction with healing postures, according to the method of A. Sitel. And also, the simplest self-massage exercise "tapping", which allows not only to warm up the muscles, but also to launch a positive emotional mood.*

Keywords: *aesthetic correction, women 30-45 years old, physical rehabilitation, corrective exercises*

Постановка проблемы. В каждом возрасте женщина прекрасна и привлекательна по-своему. До 20 лет юным девушкам еще можно жить беззаботно – молодой организм многое может выдержать, поэтому нет необходимости прибегать к различным методам, которые поддерживают молодость и красоту. Кроме этого, психоэмоциональное состояние юных леди более спокойное, поскольку не нужно решать серьезные жизненные вопросы.

После 30 лет – это прекрасное время для женщин. Они уже сильные, мудрые, осознанные, гармоничные, самодостаточные, социально активные и успешные личности. Для многих это время расцвета, как физического, так и интеллектуального. После 30 лет начинается важнейшее время для женщин, которое определит, какими будут последующие годы ее жизни. Ведь каждое десятилетие жизни наша физическая форма, умственное и эмоциональное состояние или улучшается, или ухудшается в зависимости от того, пускаем мы все на самотек или же подходим к вопросу старения ответственно[4,6]. В то же время, для многих женщин возраст после 30 лет – это предел, когда уже не так просто сохранить естественную красоту. Кроме того, социум сегодня диктует свои правила: в 40 лет сейчас принято выглядеть на тридцать, а в 30 лет – на двадцать. Как тут не запаниковать?

Анализ литературных источников. По данным статистики, чаще всего к психологу обращаются женщины от 30 до 50 лет, так как они испытывают большие трудности в социально-психологической адаптации. Перед социально активными женщинами после 30 лет стоит множество задач: семья, подрастающие дети, внуки, которые требуют внимания, карьера, социальные контакты. Проблемы, с которыми сталкивается женщина в этот период жизни, с одной стороны, являются типичными, а с другой – воспринимаются как кризисные. И в первую очередь важно приспособиться к психофизиологическим изменениям, которые происходят из-за гормональной перестройки организма. У большинства женщин к сорока годам только заканчивается полный биологический цикл. Заметно уменьшается мышечная масса, а общая – увеличивается, ослабевают кости и суставы, снижается уровень иммунитета, и все это психологическое и физическое здоровье женщины в целом отражается на осанке.

Также происходит привыкание и угасание интереса друг к другу в семейных пар, проживших много лет в браке, внимание со стороны мужчин, которым ее одаривали в молодости, уменьшается. И, учитывая жизненные изменения, женщине хочется чувствовать себя женственной, красивой и нужной, убедиться в своей физической привлекательности [3,4]. А благодаря здоровому питанию, активному образу жизни и эмоциональной устойчивости можно отсрочить некоторые физиологические изменения [3,5].

Осанка – это первый индикатор, сигнализирующий о том, как человек себя чувствует и у него психологические комплексы, ведь наша осанка отражает многое и эмоциональное состояние в частности [1,4].

Ученые провели многочисленные исследования и выяснили, что первое, на что человек подсознательно обращает внимание при знакомстве с девушкой – это осанка. Ведь первый признак интересной женщины с «огоньком» внутри, это ее умение держать себя, гордая осанка, раскрыта грудная клетка, расправлены плечи, уверенная походка и блеск в глазах. Именно, судя по осанке, мы понимаем, что за человек перед нами, здоров ли он и будет нам интересно с ним.

Выбранное направление исследования соответствует научному плану Классического приватного университета «Теоретико-методические основы физического воспитания и физической реабилитации разных групп населения» номер госрегистрации 0107U004193.

Цель статьи, задачи

Целью данной работы является эстетическая коррекция осанки средствами физической реабилитации у женщин 30-45 лет и определение эффективности действия самоконтроля и подобранного комплекса физических упражнений.

Основная задача исследования – оценить изменения состояния осанки и функциональность позвоночника испытуемых, подобрать средства и методы для коррекции и определить эффективность комплекса мероприятий и их влияние на эстетическую коррекцию осанки у женщин 30-45 лет.

Для решения поставленной задачи были применены следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, медико-биологические методы, методы физической реабилитации, педагогический эксперимент, методы

математической статистики.

Общая коррекция включает в себя комплекс оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий. Это общеразвивающие физические упражнения, закаливание, режим труда и отдыха, рациональное питание.

Специальная коррекция предусматривает применение корректирующих упражнений для исправления морфологических и функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Под морфологической коррекцией понимают исправление кривизны позвоночника, угла наклона таза, асимметрии всех регионов тела. Физиологическая коррекция предусматривает использование физических упражнений, направленных на нормализацию функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Силовые упражнения необходимы для создания крепкого мышечного корсета и обязательно должны чередоваться с упражнениями на растяжение, расслабление и дыхательными. Они, в свою очередь, подбираются в зависимости от вида нарушения осанки.

Для общего и всеохватывающего воздействия необходима как активная, так и пассивная коррекция. Активная коррекция – это сознательное и целенаправленное использование специальных корректируя упражнений в сочетании с оздоровительными средствами физической культуры. А пассивная коррекция предусматривает использование: массаж, лечебных поз, по методике А. Сителя, супинаторы и корсеты [1,2,5,6].

Таким образом, только комплексный подход, на наш взгляд, является условием для эффективной коррекции осанки, где важную роль играет мотивация и самоконтроль [4,6].

Реабилитационную программу мы составили из 2-х частей, выполнение которых предполагалось самостоятельное, утром и вечером в среднем по 20 минут. Утром акцент был сделан на активные упражнения, которые запускали организм, а вечером – на расслабление мышц и разгрузки позвоночника и суставов. Программа проводилась в течение 3 месяцев. Каждое из предложенных упражнений разучивали индивидуально с каждым участником эксперимента, на общих оздоровительных занятиях, которые посещали наши участники исследования.

1. Утренняя физическая реабилитационная программа: китайский гормональный самомассаж (для создания психоэмоционального состояния); методика простукивания организма; японская техника от Тамайо 3 в 1 (силовое упражнение на координацию), японская техника дыхания от Мике Риосуке (силовое упражнение) и упражнение для коррекции и закрепления навыка правильной осанки [2,6].

2. Вечерняя реабилитационная программа: упражнение на валике доктора Изуми Фукуцудзи (коррекционная упражнение, пассивное самовытяжение) и миофасциальный релиз фоам роллером (массаж).

Изложение основного материала исследования. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба Fit Haus. В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 30-45 лет, в период с 01.09.2019 по 01.12.2019.

В ходе проведенного исследования выявлено, что среди первично осмотренных женщин 30-45 лет, занимающихся оздоровительной физкультурой, с совершенно здоровой осанкой, без асимметрий в любом отделе нет. Мы использовали визуальную оценку осанки по методу Хоули.

Асимметрии констатировались: в шейном отделе – у 19 женщин (34%); в грудном отделе – у 22 женщины (40%); в поясничном отделе – у 15 женщин (26%). Все было обследовано 55 человек, из них 16 согласились участвовать в эксперименте и мы продолжили с ними работу. Сформировали 2 группы по 8 женщин с выраженной асимметрией осанки. Контрольная группа придерживалась обычной физкультурно-оздоровительной программы, два раза в неделю. Занятия состояли из упражнений ЛФК и силовых, для укрепления мышечного корсета [3,5].

В экспериментальной группе была проведена лекция о важности здорового позвоночника для здоровья человека. А также они были обучены специальной программе утренних и вечерних самостоятельных занятий, описанных в статье выше.

Благодаря литературным источникам мы осветили с разных сторон все необходимые по теме вопросы, что в дальнейшем способствовало более объективным выводам по всей дипломной работе.

Медико-биологические методы исследования состояли из следующего [2,3,4,5]:

1. Мануально мышечное тестирование прямой, поперечной и косых мышцы живота, ягодичных мышц, для контроля мышечного тонуса.
2. Показатели экскурсии грудной клетки и плечевого индекса.
3. Определение силовой выносливости мышц корсета позвоночника.
4. Оценка состояния гибкости (подвижности) позвоночника в сагиттальной плоскости – проба Шобера; для определение подвижности туловища – проба Pavelky (правая/левая сторона).
5. Оценка динамической и статической силы мышц корсета позвоночника.

Результаты предварительной оценки показали, что у обследованных женщин очевидные отклонения от норм рассмотренных показателей.

Как известно, все, что происходит в жизни человека, сохраняется в его теле. Любая проблема в жизни человека начинается на энергетическом уровне. Человек не достигнет идеального исцеления организма, если эмоциональные барьеры стоят у него на пути. Учитывая тот факт, что женщины реагируют на ситуации достаточно эмоционально, это приводит к перенапряжению тела на структурном уровне и быстрому эмоциональному выгоранию. Мы использовали для снятия эмоционального и физического напряжения простой и эффективный инструмент – древнюю китайскую технику "простукивания". Это психологическая техника массажа биологически активных точек для оптимизации эмоционального здоровья, как утверждают специалисты восточных оздоровительных систем, позволяет улучшить эмоциональное состояние и нормализовать нервные процессы.

После окончания программы реабилитации, которая в обеих группах продолжалась в течение трех месяцев, мы

получили следующие результаты. В обеих группах была выполнена оздоровительная программа и в обеих группах результаты изменились в лучшую сторону, что говорит о хорошей работе инструкторов и участников эксперимента. В контрольной группе по всем показателям наблюдается положительная тенденция.

В экспериментальной группе статистически достоверно изменились следующие показатели: плечевой индекс пришел в норму; подвижность в шейном отделе улучшилась 9-33%; на 19-22% улучшилась подвижность в грудном отделе; от 20 до 42% увеличилась амплитуда движений в поясничном отделе; увеличилась сила мышц корсета туловища от 8 до 12%. В среднем показатели оценки осанки в экспериментальной группе улучшился от исходного состояния на 25,7%, а в контрольной – на 3,7%.

Сравнение результатов предварительного и окончательного обследования в экспериментальной группе показали положительные изменения по всем параметрам. В контрольной группе только силовые показатели показывают положительную тенденцию, а улучшение осанки практически не наблюдается.

Выводы. Анализ литературных источников показывает, что для многих женщин возраст после 30 лет – это предел, когда уже не так просто сохранить естественную красоту, поскольку начинаются как анатомо-физиологические, так и психоэмоциональные изменения, прямым образом влияющие на эстетическое состояние осанки.

Уникальные и простые упражнения, как вытяжения на валике, укрепление мышц поддерживающих позвоночник, упражнения на дыхание и эмоциональную разгрузку, дали положительный результат в восстановлении и эстетической коррекции осанки женщин 30-45 лет.

Следует отметить, что после 30 лет женщины имеют ряд физических нарушений: слабые мышцы спины и живота, проблемы с поясницей, коленями. Тем не менее, по результатам проведения устного опроса установлено, что 89% женщин 30-45 лет совсем не обращают внимание на свою осанку; 74% пытались исправить осанку, однако из-за лени снова возвращались к привычному, асимметричному положению тела; 65% в 30 лет начали испытывать болевые ощущения в поясничном отделе, в грудном отделе 85% женщин с 25 лет испытывали болезненные ощущения и 75% женщин с 28 лет беспокоит шейный отдел. По результатам наших исследований установлено, что среди осмотренных 55 женщин, занимающихся оздоровительной физкультурой, с совершенно здоровой осанкой, без асимметрий – нет.

На основе полученных в ходе исследования результатов, можно сделать общий вывод об эффективности и результативности влияния разработанной нами программы физической реабилитации, построенной на основе простых и уникальных упражнений и самомассажа.

Практические рекомендации.

1. Важно не только стабильно тренировать и контролировать свою осанку, но и организовать рабочее место с учетом собственных эргономических показателей, а рациональное питание позволит на физиологическом уровне поддержать свой организм, ведь недостаток микроэлементов и витаминов, как правило, способствует возникновению проблем с костно-мышечной системой.

2. Планирование нагрузки следует осуществлять с учетом нарушений осанки, возраста, подготовленности к физическим упражнениям. Индивидуально подбирать количество повторений упражнений, при необходимости выполнять комплекс в более медленном темпе, облегчать координационную сложность.

3. После упражнений силового характера следует давать упражнения на гибкость и расслабление.

4. После окончания упражнения с валиком по методике японского доктора Фукуцудзи желательно полежать на боку 5-7 минут.

5. Если возникает нежелание делать комплекс физической реабилитации, упражнение «простукивания» поможет запустить положительный эмоциональный настрой.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается направить на поиск средств и программ, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата и для общей профилактики нарушений в бесценной опоре нашего тела – осанке.

Литература

1. Буланов Л.А. Лечение позвоночника и суставов. Традиционные и нетрадиционные методы./Л.А. Буланов. – М.: АСТ. Астрель, 2009. – 186 с.

2. Гулбані Р.Ш. Система коригуючих вправ (Корекційне й підтримуюче тренування): Методичні рекомендації дисципліни для студентів / Р.Ш. Гулбані. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 24 с.

3. Дерновий І.В. Критерії оцінки результатів ФР після травм ОРА «Державного реєстру ФР при травмах хребта» / І.В. Дерновий та інші // Вісник ортопедії, травматології – 2008. – № 4. С. 259-263.

4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба – К.:«Олимпийская литература», 2003. – 279 с.

5. Клиническое исследование суставов / Бихтем У.П., Палей Г.Ф., Слахамб Ч.Х. и др. – М.: Медицина, 1989. – 187 с.

Reference

1. Gross N. (2000) Physical rehabilitation of children with musculoskeletal / NA functions Gross. – Moscow: Eksmo. – 224 p.

2. Lukas A. (2010) 500 exercises for the spine. Corrective exercises to correct posture, strengthen the musculoskeletal system and improve health. / A. Lucas. – Ed. 3rd. – St. Petersburg. : Science and Technology. – 208 p., Silt.

3. Okamoto (2002) Fundamentals fizichnoї reabilitatsiї / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka. – 294p.

4. Sitel A. (2009) Therapeutic posture-movements of A.B. Sitel. / A.B. Sitel. – M.: Metaphor. – 432 p.

5. Physiotherapy (1996): Per. from Polish. / Ed. M. Weiss, A. Zembatoi. – M.: Medicine. – 496 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.07
УДК [378.016:796.011.3]:37.013

Демченко І. І.
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Максимчук Б. А.
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Протас О.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент,
директор Навчально-наукового центру «Педагогіка і психологія вищої школи» ІВО НАПН України
та Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,
Козій О. М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музикознавства та вокально-хорового мистецтва,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Демчишина О.В.
кандидат хімічних наук викладач кафедри збагачення корисних копалин і хімії
Криворізький національний університет
Сагач О. М.
кандидат історичних наук,доцент кафедри педагогіки та психології
Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
Плетеницька Л. С.
кандидат педагогічних наук,доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
ДВНЗ "Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника"
Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Маріупольський державний університет

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ВЗАЄМОДІЯ ФАКТОРІВ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

Педагогічна майстерність є складовою як загальної професійної підготовки учителя будь-якого фаху, так і високим ступенем його галузевої компетенції (педагогічна майстерність учителя-словесника, учителя образотворчого мистецтва, учителя фізичної культури тощо).

У культурології, теорії творчості й педагогіці в тому числі є якісна тріада «діяльність – майстерність – мистецтво». Екстраполюючи на дидактичну площину ЗВО, її можна сформулювати таким чином «здатність – здібності – навчання – розпланована реалізація (діяльність) – планово-ситуативна (імпровізаційно-регламентована) діяльність або майстерність». Тобто основна відмінність між студентом-відмінником і студентом, який володіє педагогічною майстерністю, в тому, що перший у своїй виробничій практиці підходить до вирішення педагогічних ситуацій більш інструктивно, стандартизовано, тоді як інший – ситуативно, інтуїтивно й більш креативно.

Загальний висновок щодо підґрунтя для вищого рівня педагогічної майстерності такий: якщо майбутній учитель фізичної культури відмінно засвоює, репродукує й використовує на практиці педагогічні та спортивні здобутки, але не включає свою особистість у пізнавальний і творчий процес, то він виявляє високий рівень педагогічної діяльності, тоді як студент, додаючи до вищевказаного власний погляд, досвід, інтерпретацію, креативність у вирішенні педагогічних проблем, що підвищує ефективність педагогічного процесу, сповна втілює педагогічну майстерність.

Ключові слова: *заклади вищої освіти, здібності, майбутній учитель фізичної культури, професійна підготовка, акмеологія.*

Демченко И. И., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Козий О.М., Демчишина О. В., Сагач О. М., Плетеницкая Л. С., Максимчук И. А. Динамика развития педагогического мастерства и взаимодействие факторов ее формирования. *Педагогическое мастерство является составной как общей профессиональной подготовки учителя любой специальности, так и высокой степенью его отраслевой компетенции (педагогическое мастерство учителя-словесника, учителя изобразительного искусства, учителя физической культуры и т.д.).*

В культурологии, теории творчества и педагогике в том числе есть качественная триада «деятельность – мастерство – искусство». Экстраполируя на дидактическую плоскость высшего учебного заведения, ее можно сформулировать следующим образом «возможность – способности – обучение – распланированная реализация (деятельность) – планово-ситуативная (импровизационно-регламентирована) деятельность или мастерство». То есть основное отличие между студентом-отличником и студентом, который обладает педагогическим мастерством, в том, что первый в своей производственной практике подходит к решению педагогических ситуаций более инструктивно, стандартизировано, тогда как другой – ситуативно, интуитивно и более креативно.

Общий вывод к почве для высшего уровня педагогической мастерства таков: если будущий учитель отлично усваивает, репродуцирует и использует на практике педагогические, спортивные, достижения, но не включает свою

личность в познавательный и творческий процесс, то он проявляет высокий уровень педагогической деятельности, тогда как студент, добавляя к вышеуказанному собственный взгляд, опыт, интерпретацию, креативность в решении педагогических проблем, повышает эффективность педагогического процесса, вполне воплощает педагогическое мастерство.

Ключевые слова: *высшие учебные заведения, способности, будущий учитель физической культуры, профессиональная подготовка, акмеология.*

Demchenko I., Maksymchuk B., Protas O., Kozii O., Demchyshyna O., Sahach O., Pletenicka L., Maksymchuk I. Dynamics of pedagogical skill development and interaction of factors of its formation. *Pedagogical skill is a component both of general professional training of a teacher of any profession and a high degree of his sectoral competence (pedagogical skills of a verbal teacher, a teacher of fine arts, a teacher of physical culture, etc.). Purpose of the article is to theoretical foundation of the dynamics of pedagogical skill development and interaction of factors of its formation. Methods of the research: theoretical - analysis and synthesis of literary sources, comparisons, systematization, generalization, abstraction, hypothetical-deductive, individualization, classification, analogy. A qualitative triad "activity - skill - art is in cultural studies, theory of creativity and including pedagogy". Extrapolating to the didactic plane of IHE, it is possible to formulate it in such way "ability - skills - study - the planned realization (activity) – plan-situational (improvisational-regulated) activity or skill". That is, the main difference between straight - a student and a student who owns pedagogical skills is that the first in his production practice approaches the solution of pedagogical situations more instructively, standardized, while the other - situational, intuitive and more creative. The general conclusion regarding the subsoil for the highest level of pedagogical skill is as follows: if a future teacher of physical culture perfectly assimilates, reproduces and uses in practice pedagogical, sports, achievements, but doesn't include his personality in the cognitive and creative process, he discovers a high level of pedagogical activity, while the student, adding to the above his own view, experience, interpretation, creativity in solving pedagogical problems, which increases the efficiency of the pedagogical process, fully embodies pedagogical skill.*

Keywords: *institutions of higher education, abilities, future teacher of physical culture, vocational training, acmeology.*

Постановка проблеми. У загальнонародному розумінні досі існує міф-стереотип про вторинність фізичної культури в змісті шкільної освіти, а також її механістична й утилітарна складова (скласти нормативи, «розважитись»), а під всебічним розвитком дитини на уроці фізичної культури мався на увазі тільки фізичний розвиток. Подібні стереотипи існували навіть на рівні управління освітою, не кажучи вже про адміністрації шкіл. Наразі на науковому рівні й у практиці вироблено нову концепцію і мету фізичної культури як навчального предмету – гуманізація, інтелектуалізація, відкритість, творчість, індивідуальний підхід тощо.

З іншого боку, педагогічна майстерність є складовою як загальної професійної підготовки учителя будь-якого фаху, так і високим ступенем його галузевої компетенції (педагогічна майстерність учителя-словесника, учителя образотворчого мистецтва, учителя фізичної культури тощо).

Аналіз актуальних досліджень. Дослідниця Т. Матвійчук підкреслює вплив указаних тенденцій на підготовку вчителя фізичної культури, зокрема: «Тенденції розвитку сучасної фізкультурно-педагогічної освіти переконливо свідчать про посилення її гуманітарної спрямованості, що зумовлює підвищення ролі загальнопедагогічної складової у системі професійної підготовки вчителя фізичної культури. Професійна діяльність учителя фізичної культури – цілісний феномен, що включає дві сторони: праця фізична і праця розумова, тісно пов'язані між собою з огляду на єдність вирішуваних завдань» [1, с. 57].

Науковці, аналізуючи якість професійної підготовки майбутнього вчителя та професійної готовності кваліфікованого педагога, виокремлюють теоретичні, технологічні й організаторські характеристики складової ПМ. Під теоретичними якостями мають на увазі знання із загальноосвітніх та спеціальних дисциплін, технологічними – загальнопедагогічні й спеціальні практичні вміння й навички, під організаторськими – передовсім комунікативні вміння, основи менеджменту, конфліктології, психології тощо, що нині є інтегральною якістю й набуває все більшого значення: «Організаторські» характеристики включають знання теорії й практики колективної діяльності, установки на організаційну й виховну діяльність, навички роботи з людьми тощо. Ці групи якостей завжди взаємозалежні [2-8].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні динаміки розвитку педагогічної майстерності та взаємодії факторів її формування.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз і синтез літературних джерел, порівняння, систематизація, узагальнення, абстрагування, гіпотетико-дедуктивний, індивідуалізація, класифікація, аналогії.

Виклад основного матеріалу. Аналіз визначень й обсягу поняття «педагогічна майстерність» в дискурсі вітчизняних і зарубіжних науковців виявив деякі спільні закономірності, що можна узагальнити таким чином:

1. Педагогічна майстерність виявляється на кожному поточному уроці і, разом з тим, це є елемент небуденності, особливості, нестандартності, творчості, що мислиться такою тільки на тлі обов'язкових, тривіальних, типових елементів.
2. Педагогічної майстерності студента неможливо навчити тільки з боку стороннього суб'єкта освітнього процесу (викладача, наставника, тренера). Для цього мають бути застосовані самоосвіта, самодисципліна, самовиховання – самоорганізація майбутнього педагога.
3. Педагогічна майстерність, на відміну від компетентнісних знань, умінь і навичок, котрі необхідні для роботи в школі, не має верхньої межі досконалості й конкретного опису (обсягу) особистісних характеристик. Це – перманентний процес (упродовж навчальної діяльності й професійного життя).

4. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури відрізняється та має низку переваг перед учителями точних, гуманітарних та природничих наук, оскільки тісно пов'язана не стільки з пізнавальною, скільки з ціннісною сферою людської особистості й культури (аксіологія) й у змозі задовольнити потреби духовного, емоційного й фізичного розвитку.

5. Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури (як і тренера) у своїй основі має акмеологічну (апікальну) мету, тобто передбачає реально й об'єктивно визнаванні результати, прогрес, досягнення, перевершення сподівань тощо.

З огляду на ці визначення необхідно детальніше розглянути компоненти педагогічної майстерності як важливої складової професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Науковці відстоюють різні ключові якості та потенції, що лежать в основі ПМ, ведучи «заочну полеміку» в рамках таких ключових тез. Найбільш дискусійна – це вседоступність / винятковість у досягненні її вершин. З цього приводу в педагогіці розвиваються дві ідеї: ПМ – це вищий рівень компетенцій, необхідних для успішної роботи педагога у школі, що доступний усім майбутнім та діючим учителям [9]. ПМ – це якість особистості вчителя, що ґрунтується на педагогічних здібностях (отже, доступна не всім), розвивається на основі засвоєння професійно-методичного досвіду і є мистецтвом. Її вищого рівня досягають тільки окремі педагоги [10, с. 216].

Неоднозначним є і змістовий аспект ПМ: окремі науковці дотримуються думки, що в основі ПМ лежить винятково гуманістична й загальнокультурна спрямованість особистості [3]; інші вважають, що основа ПМ – глибоке знання та творчий підхід передовсім до власного предмету та ЗУН, пов'язаних з ним [2].

Однією з основних проблем визначення вищого рівня ПМ є багатоскладовість вищої якості професійної особистості вчителя, що обов'язково має включати професійний (спеціалізація), гуманістичний (загальнокультурний, ціннісний), скерований на найвищі досягнення, зокрема у фізичній культурі й спорті (акмеологічний) та особистісний компоненти. Іншою проблемою є незавершеність (і неможливість завершення) високого досягнення ПМ учителем фізичної культури, оскільки ця якість шліфується впродовж усієї професійної діяльності. Проаналізуємо ці аспекти в контексті провідних представників методології вищої школи.

Так, дослідниця О. Жукова ґрунтовно розкриває поняття «акмеологія фізичної культи й спорту» в однойменній монографії. Запозичивши це поняття із загальної теорії педагогіки, де воно означає феномен і закономірності зростання, розвитку й апогею професійного життя вчителя, науковець пов'язує дидактичні можливості вчителя фізичної культури з можливостями й обмеженнями. До останніх належить брак досвіду, досягнення фізичної й психологічної зрілості (після 35 років). Проте, основним здобутком праці є обґрунтування важливості вікових, психологічних, фізичних та інших умов досягнення вчителем фізичної культури ПМ.

На нашу думку, акмеологія дисципліни «Фізична культура в середній школі» має амбівалентну сутність: з одного боку, – це постійне вдосконалення вчителя, який, по можливості своїх вікових та індивідуальних властивостей, має демонструвати не стільки абсолютні, скільки відносні можливості, перспективи й досягнення на власному прикладі, з іншого, – стимулювати досягнення й необмежений рівень можливостей у своїх вихованців. При цьому необхідно зазначити, що фізична культура, порівняно зі спортом та тренерською діяльністю, зорієнтована на масовий характер і в своїй основі передбачає розвиток фізичних кондицій, збереження здоров'я, організацію дозвілля тощо, проте корелює з професійним аспектом (спортом).

З іншого боку, на думку сучасних дослідників, розвиток достатнього та високого рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури, по-перше, перманентний процес, що не має скінченного етапу; по-друге, навіть достатній рівень ПМ не може бути сформований тільки під час навчання у ВНЗ: потрібна реальна педагогічна практика й досвід (життєвий та шкільної роботи), що загалом коливається від 5 до 10 років [5].

Зокрема, В. Білик, вивчаючи особливості розвитку ПМ у майбутніх вчителів фізичної культури, зробив подібне припущення щодо неможливості досягнення високого рівня ПМ за період навчання й запропонував з метою з'ясування умов розвитку педагогічної майстерності порівняльне анкетування студентів і практикуючих учителів фізичної культури з різним стажем. Науковець резюмував такі результати: «Проаналізувавши результати проведеного анкетування, можна зробити деякі узагальнення. Педагогічна майстерність студентів-випускників високого рівня не досягає: середній рівень мають 48% випускників, низький – 52%. Відповідно 12% вчителів фізкультури, які працюють в школі від 3 до 5 років, досягли високого рівня педагогічної майстерності, середнього – 63%, низького – 25%. Педагоги зі стажем роботи від 5 до 15 років володіють високим рівнем педагогічної майстерності – 25%, середнім – 58%, низьким – 17%. І, відповідно, вчителі, зі стажем роботи з дітьми понад 15 років мають високий рівень педагогічної майстерності (28% вчителів), середній – 59%, низький – 14%» [11]. Інші науковці в цьому плані дійшли паралельних висновків, що майбутній вчитель не стільки має володіти ЗУН, скільки вміти адаптувати їх, використовувати відповідно до педагогічних цілей завдань, вирішення конкретних ситуацій [12].

У науковому педагогічному дискурсі є різноаспектне розуміння поняття «рівень педагогічної майстерності». Так, В. Огульчанський наголошує, що в процесі дослідження феномену, номінованого цим поняттям, необхідно на початковому етапі педагогам вищої школи визначати рівень потреби і можливостей у формуванні ПМ, який може бути пасивним, ситуативним та активним [13, с. 16-17]. Виходячи з цього, можна припустити, що майбутній рівень ПМ залежатиме не тільки від природних педагогічних, комунікативних та фізичних здібностей, а й від: а) вмотивованості в їхньому здобутті й удосконаленні; б) здатності / нездатності студента до саморозвитку й самовдосконалення; в) стійкості (нестійкості, спорадичності, ситуативності) зусиль й окремих вольових, діяльнісних актів, скерованих на вдосконалення ПМ.

Інші педагоги мають свої погляди на віковий, соціальний та освітньо-рівневий характер компетенцій та ЗУН. Так, Л. Калашнікова, В. Лозовая, висвітлюючи у своїх працях проблеми поетапності й наступності розвитку ПМ, зазначають, що абітурієнт, студент-випускник, молодий вчитель мають відповідати як мінімум достатньому рівню базових, таких, що

формуються або відносно перфектних ЗУН [14]. Тобто вступна кампанія до ВНЗ на спеціальність «Фізичне виховання» має здійснити успішний відбір між полярними категоріями абітурієнтів: здатні до педагогічної діяльності в царині фізичної культури – нездатні до такої діяльності. Дотриманню цих критеріїв, згідно із сучасними положеннями Міністерства освіти і науки України, має сприяти дворівнева вимога до вступу до факультетів фізичного виховання: достатній (високий) рівень результатів ЗНО та висока фізична підготовка.

Постулюючи тезу про те що ПМ учителя фізичної культури є процесом, що має початок, але в своєму зростанні є перманентним процесом, а також враховуючи внутрішні (психологічні) й зовнішні (соціальні, педагогічні) фактори її формування, весь процес розвитку ПМ майбутніми вчителями фізичної культури можна зобразити схемою, зображеною на рис. 1.

Схема складається з двох зон, що перетинаються та символізують, з одного боку, внутрішнє розгортання особистості майбутнього вчителя, з іншого, – сукупність і послідовність зовнішніх агентів впливу. Центральна вісь з коефіцієнтами *t* та *Q* (якість) наочно зображує, що фактор часу збігається зі зростанням ПМ на тлі взаємодії саморозвитку майбутнього й діючого вчителя фізичної культури та системи чинників, що впливають на його особистість.

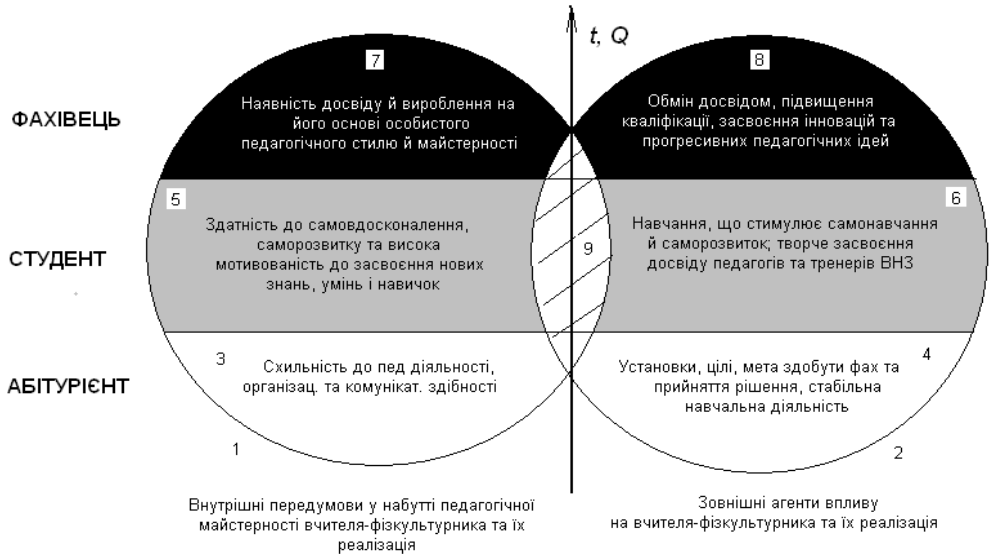


Рис. 1. Динаміка розвитку педагогічної майстерності та взаємодія факторів її формування

Одночасно впродовж часової вісі *t* можна позначити три основних етапи становлення вчителя фізичної культури: а) абітурієнт (має бажання, мотивацію, знання, фізичні задатки, прийняв рішення навчатися тощо); в) студент (активно засвоює педагогічний досвід і виробляє навички самонавчання й самовдосконалення); в) учитель-початківець, в якого основний етап засвоєння академічних компетенцій завершився та розпочався і триває етап засвоєння життєвих, додаткових (підвищення кваліфікації, обмін досвідом) компетенцій, набуття досвіду й подальших результатів самонавчання, самовдосконалення й саморозвитку. Множина компетенції (зона перетину 9) набуває з часом нової та кращої якості й обов'язково включає інтра- й екстраособистісні фактори, а її вихід за межі кіл символізує нескінченність і невизначеність творчої педагогічної особистості вчителя фізичної культури.

Можна зробити висновок, що з метою вироблення у майбутніх вчителів фізичної культури поряд із творчим конкурсом (складання фізичних нормативів) необхідно увести тестування на педагогічну професійну придатність.

У середині XX ст. у рамках радянської педагогіки на тлі гонитви за спортивними досягненнями робилися неодноразові спроби розробити вихідні, базові й діагностувальні критерії та методи їх виховання й научіння з метою підвищення ПМ. Найповніший комплекс вимог і відповідних особистісних характеристик для студентів-практикантів, що складалися з чотирьох блоків, було розроблено О. Ігнатьєвим. Його теорію резюмувала у своєму дисертаційному дослідженні Т. Кравчук: «виявлення особистих морально-вольових якостей, любові до дітей та вчительської професії; глибокі та різнобічні знання зі свого фаху; загальнопедагогічна підготовка і культура, що мали проявлятися в уміннях передавати знання і навички, організовувати, контролювати та оцінювати роботу учнів, проводити виховну роботу в класі, вести роботу з батьками школярів, грамотно висловлювати свої думки; наявність спеціально-методичних умінь і навичок, зокрема визначати і пояснювати завдання уроку, орієнтуватися і обирати місце вчителя під час занять, пояснювати та показувати фізичні вправи, страховки й допомоги, доцільно використовувати заохочення і покарання, забезпечувати цільність занять, виконувати хронометрування уроку, регулювати фізичне навантаження і складати фізіологічну криву, організовувати позакласні спортивно-масові та оздоровчі заходи» [15, с. 61 – 62].

Висновки. У культурології, теорії творчості й педагогіці в тому числі є якісна тріада «діяльність – майстерність – мистецтво». Екстраполюючи на дидактичну площину ВНЗ, її можна сформулювати таким чином «здатність – здібності – навчання – розпланована реалізація (діяльність) – планово-ситуативна (імпровізаційно-регламентована) діяльність або майстерність». Тобто основна відмінність між студентом-відмінником і студентом, який володіє педагогічною майстерністю, в тому, що перший у своїй виробничій практиці підходить до вирішення педагогічних ситуацій більш інструктивно, стандартизовано, тоді як інший – ситуативно, інтуїтивно й більш креативно.

Загальний висновок щодо підґрунтя для вищого рівня ПМ такий: якщо майбутній учитель фізичної культури відмінно засвоює, репродукує й використовує на практиці педагогічні, спортивні, здобутки, але не включає свою особистість у пізнавальний і творчий процес, то він виявляє високий рівень педагогічної діяльності, тоді як студент, додаючи до вищевказаного власний погляд, досвід, інтерпретацію, креативність у вирішенні педагогічних проблем, що підвищує ефективність педагогічного процесу, сповна втілює педагогічну майстерність. Щодо цієї ідеї О. Тимошенко вказує: «високий рівень педагогічної майстерності викладача неможливий без особистісного ставлення до своєї діяльності та її цілей. Ця функція пов'язана з самовихованням викладача, оскільки вона ставить високі вимоги до особистості педагога» [16, с. 120].

Література

1. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання й процесі професійної підготовки. Дис…канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Тетяна Фартівна Матвійчук. – Львів, 201 с.

2. Бабій І. В., Максимчук Б. А., Малихін А. О., Сивохоп Е. М., Короткіх М. А., Грицун Ю.М., Маляр Н. С., Максимчук І. А. Історичні передумови розвитку педагогічної майстерності / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – 191 с. (С. 12-18)

3. Максимчук Б. А., Овчарук В. В, Карасєвич С. А., Овчарук В. Г., Петришин П. В., Шкірта М. І., Тріфан О. М., Максимчук І. А. Педагогічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 11 (119) 19. – с. 191 (С. 129-134)

4. Максимчук Б., Максимчук І. Освітні технології розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури / Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 96 с. (С. 50-52)

5. Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г.О., Лісніченко Ю.М., Максимчук Б. А. Структура педагогічної майстерності у контексті інтровертних характеристик фахівця / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 12 (120) 19. – 123 с. (С. 82-89)

6. Максимчук Б. А. Педагогічна майстерність учителів фізичної культури як предмет наукових досліджень / Б. А. Максимчук // Таврійський вісник освіти : – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. № 2 (66). – С. 12-22.

7. Тарасенко Г. С. Професійна культура вчителя: досвід дефінітивного аналізу / Г.С. Тарасенко // Культура і вчитель : збірник наук.-методичних праць / Авт.колектив під кер. А.Б. Щербо. Відп. ред. Д.М. Джола. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2003. – С. 28-32.

8. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. … Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. (Скопус)

9. Малиновская В. Н. Введение в специальность и основы педагогического мастерства / В. Н. Малиновская, А. Л. Смятких.– М., 1991. – 240 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 /Б.М.Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.

11. Берека В.Є. Соціально-педагогічні основи розвитку позашкільної освіти в Україні (1957 – 2000 рр.) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Берека Віктор Євгенович. – К., 2001. – 228 с.

12. Пассов Е. И. Мастерство и личность учителя: На примере деятельности учителя иностранного языка / Пассов Е. И., Кузовлев В. П., Кузовлева Н. Е., Царькова В. Б. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФЛИНТА, 2001. – 240 с. 6.

13. Огульчанский В. А. Формирование профессионально-педагогического мастерства специалистов физической культуры и спорта на этапе вузовского образования. Автореф. Дисс. Канд пед наук. 13.00.08 – теория и методика профессионального образования. / Владимир Алексеевич Огульчанский. – Волгоград. – 2004. – 27 с.

14. Лозовая В. И., Калашникова Л. Н. Формирование познавательной активности школьников в процессе организации их общения. – Харьков // ХГПИ, 1990. – С.84.

15. Кравчук Т. М. Педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах України (20-80 рр. ХХ ст.) : дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук за спец. 13.00.01 – заг. пед. та іст. пед. / Т. М. Кравчук ; М-во освіти і науки України, ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Х. : Б.в., 2004. – 278 с.

16. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культуриу вищих навчальних закладах. Дис…докт. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Олексій Валерійович Тимошенко. – К., 2009. – 585 с.

Reference

1. Matviychuk T. F. Formation of pedagogical skills at future teachers of physical education and the process of professional training. PhD thesis. Lviv, 201.

2. Babiy I. V., Maksymchuk V. A., Malykhin A. O., Syvokhop E. M., Korotkikh M. A., Grytzun Y.M., Maliar N. S., Maksymchuk I. A. (2019). Historical prerequisites for pedagogical skills development. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191. (12-18).

3. Maksymchuk B. A., Ovcharuk V. V, Karasevich S. A., Ovcharuk V. H., Petryshin P. V., Shkirta M. I., Trifan O. M., Maksymchuk I. A. (2019). Pedagogical skill of physical culture future teachers as a subject of scientific research. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 11 (119) 19, 191 (129-134).

4. Maksimchuk B., Maksimchuk I. (2019). Educational technology of pedagogical skill development at future teachers of physical culture. Traditions and innovations in modern pedagogical activity: European dimension. Collection of scientific works on the materials of the scientific and practical conference. Ismail, 96. (50-52).

5. Maksymchuk I. A., Malikhin A. O., Demchenko I. I., Vysochan L. M., Filonenko L. V., Bilozerska H.O., Lisnichenko Y.M., Maksymchuk B. A. (2019). Structure of pedagogical skills in the context of introverti characteristics of the specialist. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 12 (120)19, 123 (82-89).

6. Maksymchuk B. A. (2019). Pedagogical skill at teachers of physical culture as a subject of scientific research. Tavriyskyi bulletin of education. Kherson, 2 (66), 12-22.

7. Tarasenko, H. S. (2003). Professional culture of teacher: the experience of a definitive analysis. In A. Shcherbo (Ed.), Culture and Teacher (28-32). Vinnytsia, 28-32.

8. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii I. … Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815. (Scopus).

9. Malinovskaia V. N. (1991). Introduction to the specialty and basics of pedagogical skills. 240.

10. Shiyan B. M. (2002). Theory and methodology of physical education at pupils. Study book. Ternopil, 2, 247.

11. Bereka V.Y. (2001). Social-pedagogic foundations for the development of extracurricular education in Ukraine (1957 - 2000). PhD thesis. 228.

12. Passov Y. I. (2001). Skill and teacher personality: on the example of activities of foreign language teacher. 2nd Ed. 240.

13. Ogulchanskiy V. A. (2004). Formation of professional and pedagogical skills at specialists of physical culture and sports at the stage of university education. PhD thesis . Volgograd, 27.

14. Lozovaya V. I., (1990). Kalashnikova L. N. Formation of cognitive activity oat pupils in the process of organization of their communication. Kharkov, 84.

15. Kravchuk T. M. (2004). Pedagogical training of future teachers of physical education in higher pedagogical educational institutions of Ukraine (20-80 of the 20th cent.). PhD thesis . Ministry of Education and Science of Ukraine, KHNPU named after H. S. Skovoroda. 278.

16. Timoshenko O. V. (2009). Theoretical-methodical principles of optimization of professional training at teachers of physical culture in higher educational institutions. PhD thesis. 585.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.08
УДК 796.011.3:378

Жамардій В.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІЛЬОВОГО БЛОКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Зміст статті полягає в обґрунтуванні та структуруванні технології цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Реалізація цільового блоку має починатися з постановки чіткої мети, розуміння студентом шляхів і засобів її досягнення. Досліджено, що фізкультурно-оздоровча активність значної частини студентів є низькою. З'ясовано, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти, є заняття загальною фізичною підготовкою на тренажерах, фітнес-технологіями, східними єдиноборствами, шейпінгом (ритмічною гімнастикою), катанням на лижах, оздоровчим плаванням та іншими видами рухової активності. Визначено, що процес формування і виховання особистості студента засобами фітнес-технологій поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні особистісні та соціальні якості, що виникають і розвиваються під час фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також під впливом соціального оточення. В цільовому блоці методичної системи необхідно формувати та розвивати потреби, інтереси, уподобання, мотиви особистої поведінки, знання, культурні цінності, переконання тощо.

Ключові слова: *методична система, студенти, технологія, фізичне виховання, фітнес-технології, цільовий блок.*

Жамардий В.А. Технология формирования целевого блока методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. *Содержание статьи заключается в обосновании и структурировании технологии целевого блока методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Реализация целевого блока должна начинаться с постановки четкой цели, понимания студентом путей и средств ее достижения. Выяснено, что приоритетными средствами физической культуры и спорта, которыми хотят заниматься студенты, являются занятия общей физической подготовкой на тренажерах, фитнес-технологиями, восточными единоборствами, шейпингом (ритмической гимнастикой), катанием на лыжах, оздоровительным плаванием и другими видами двигательной активности. Определено, что процесс формирования и воспитания личности студента средствами фитнес-технологий сочетает устойчивые объективные и субъективные личностные и социальные качества, которые возникают и развиваются во время физкультурно-оздоровительной деятельности, а также под влиянием социального окружения. В целевом блоке методической системы необходимо формировать и развивать потребности, интересы, предпочтения, мотивы личного поведения, знания, культурные ценности, убеждения.*

Ключевые слова: *методическая система, студенты, технология, физическое воспитание, фитнес-технологии, целевой блок.*

Zhamardiy V.O. Technology of formation of the target block of the methodical system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. *The content of the article is to substantiate and structure the technology of the target block of the methodical system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. The content of the target block is: awareness and need for physical activity, the presence of interests and motives for active exercise, including fitness technology; a system of knowledge and beliefs about mastering the values of physical culture; the need for a healthy lifestyle and the involvement of its environment; a focus on creating the conditions for further personal physical improvement, preservation of health, improvement of physical development and maintenance of high physical efficiency; awareness of the practical importance of fitness technologies in the fitness and fitness activities and mastering the skills and training to create the conditions for their implementation; focus on the acquisition of fitness technologies for their use in viability and in their professional activities. The implementation of the target block should begin with the goal of a clear goal, the student's understanding of the ways and means of achieving it. It has been found that the priorities of physical culture and sports that students want to engage in are: training in general physical training on simulators, fitness technologies, oriental martial arts, shaping (rhythmic gymnastics), skiing, wellness and other activities. It is determined that the process of formation and education of a student's personality by means of fitness technologies combines stable objective and subjective personal and social qualities that emerge and develop during the physical activity and under the influence of the social environment. In the target unit of the methodological system, it is necessary to formulate and develop needs, interests, preferences, motives for personal behavior, knowledge, cultural values, beliefs, etc.*

Key words: *methodical system, students, technology, physical education, fitness technologies, target unit.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Навчальна діяльність у закладах вищої педагогічної освіти спрямована не тільки на формування професійних знань, умінь і навичок роботи з учнівською молоддю, але і на виховання соціальної активності студентів, а саме: утвердження у свідомості студентів високих моральних цінностей фізичної культури, здорового способу життя, необхідності збереження здоров'я, працездатності, довголіття та життєздатності; виховання засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності патріотизму, високої політичної культури та трудової моралі; запобігання негативному впливу інформації, яка містить елементи жорстокості та насильства, зокрема у спортивній діяльності, випадки антисоціальної поведінки; впровадження у життєдіяльність колективу переваг здорового способу життя, формування здорової, гармонійно розвиненої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на те, що в останні роки з'явилася значна кількість досліджень щодо застосування інноваційних технологій потребує впровадження у закладах вищої педагогічної освіти методична система застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів, яка складається з цільового, змістово-організаційного, технологічного та контрольно-діагностичного блоків.

Формування мети роботи. Мета статті полягає в обґрунтуванні та структуруванні технології цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Зміст цільового блоку складають:* усвідомлення і потреба в руховій активності, наявність інтересів і мотивів до активних занять фізичними вправами, зокрема фітнес-технологіями; система знань і переконань щодо оволодіння цінностями фізичної культури; потреба у здоровому способі життя і залученні до нього свого оточення; спрямованість на створення умов для подальшого особистісного фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, удосконалення фізичного розвитку та підтримання високої фізичної працездатності; усвідомлення практичної значущості фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності й оволодіння уміннями та навчиками по створенню умов для їх реалізації; спрямованість на опанування фітнес-технологіями з метою їх застосування в життєздатності та під час професійної діяльності.

Реалізація цільового блоку має починатися з постановки чіткої мети, розуміння студентом шляхів і засобів її досягнення. Проведені констатувальні дослідження показали, що фізкультурно-оздоровча активність значної частини студентів є низькою. Отримані дані оцінювання студентів загальної вибірки щодо володіння фізкультурно-оздоровчими

компетентностями протягом чотирьох років підтвердили, що традиційна система фізичного виховання не вирішує в повній мірі поставленні перед нею завдання. Тільки 17,1–16,4 % студентів мають достаній рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідними теоретичними знаннями володіє лише 11,3–13,7 % студентів, вміннями і навичками застосування засобів фізичного виховання володіє лише 12,3–15,3 %, а організаторськими здібностями тільки 9,7–13,1 %, відповідно. Понад 46,3–71,0 % із досліджуваних майбутніх педагогів мають незадовільну мотивацію до занять із фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності, не володіють певними теоретичними знаннями, вміннями і навичками й організаторськими здібностями щодо застосування засобів фізичної культури, зокрема фітнес-технологій у майбутній професійній діяльності та життєздатності. Відповідно, сучасна система фізичного виховання потрубує певної модернізації, удосконалення та упровадження сучасних фітнес-технологій в освітній процес студентів закладів вищої освіти.

Аналіз отриманих даних показує, що виховання особистості студента неможливе без урахування його соціокультурного розвитку. Тому, цільовий блок має передбачити та спрямувати організацію освітнього процесу з фізичного виховання та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності на формування соціальної активності студентів. Доведено, що найбільш значущим чинником у системі освіти виявилася мотивація навчання, потреба в навчанні, вміння навчатися [1]. Тому, під мотивом оволодіння фітнес-технологіями ми розглядаємо складне утворення, яке спонукає студентів до формування фізкультурно-оздоровчих потреб, прагнень, цілей, інтересів, установок та ідеалів у сфері фізичного виховання. Саме цей блок методичної системи розкриває для студентів певний рівень знань, які розширюють уявлення студента про рухову активність, здоров'я, здоровий спосіб життя, засоби фізичної культури та зміст фітнес-технологій.

Проведені опитування студентів-майбутніх педагогів дозволяють констатувати, що на сучасному етапі розвитку освіти вони мають досить низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, дотримання норм здорового способу життя, уміння піклуватися про власне здоров'я та фізичний розвиток, підтримувати свою фізичну підготовленість і працездатність тощо. Отримані дані показують, що високим рівнем мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності володіє лише 10,12–14,40 % чоловіків і 9,18–14,56 % жінок. У той же час із низькиим рівнем мотивації виявлено 45,91–62,66 % студентів, що відповідно негативно відбивається на стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності студентської молоді. Тому, упровадження цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій має передбачити засоби, методи і форми заходів щодо активізації мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, здорового способу життя та підвищення рухової активності.

Відомо, що внутрішня мотивація студентів до навчальної діяльності є динамічною, де можна виділити три рівні – ситуативний, ситуативно-ціннісний, суб'єктно-ціннісний. Студенти із ситуативним рівнем внутрішньої мотивації не продовжують перерваної навчальної діяльності, якщо немає зовнішньої підтримки, що пояснюється відсутністю діяльнісних цінностей, декларованістю і ситуативною залежністю більшості особистісних цінностей. Ситуативно-ціннісний рівень розвитку внутрішньої мотивації притаманний тим студентам, які виявляють надситуативну активність, тобто продовжують навчальну діяльність тоді, коли зовнішній тиск припинено. Суб'єктно-ціннісний рівень внутрішньої мотивації притаманний студентам, які здатні самі трансформувати будь-яке навчальне завдання у творче і виконувати його без зовнішнього контролю [7].

Для досягнення мети фізичного виховання студентам, які обрали фітнес-технології як особистісно-орієнтований вид рухової активності, необхідно сформувати певні мотиви та інтереси до обраних технологій, розвити потребу у руховій активності, створити сприятливі умови для дотримання здорового способу життя, бажання підтримувати своє здоров'я, стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності. При цьому мета занять фітнес-технологіями є вихідним системоутворюючим компонентом функціонування методичної системи. Постановка мети є першим і найбільш важливим етапом проектування методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання. Зміст мети формується на основі педагогічного моделювання фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутнього фахівця, що є результатом застосування фітнес-технологій. Під результативністю розглядається ступінь досягнення студентом соціально значущих дидактичних цілей, трансформованих у систему критеріїв, які відповідають специфіці фітнес-технологій. Тому, можна констатувати, що мета занять фітнес-технологіями є одним із елементів мотивації до здорового способу життя. При цьому важливо зорієнтувати студента на потребу у певних знаннях, уміннях, навичках, рівні фізичної підготовленості та працездатності.

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фітнес-технологіями стало вихідним показником, який характеризує їх рівень рухової активності. Враховуючи ціннісні орієнтації студентів, що набули статусу мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності експериментально було оцінено їх рейтингову значущість для студентів під час занять фітнес-технологіями. Серед провідних мотивів, які спонукають студентів до занять фітнес-технологіями виявлено: турбота про власне здоров'я, формування статури та форм тіла, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, задоволення та емоційний підйом від занять фітнес-технологіями тощо. Отримані дані вказують на те, що значущість мотивів у чоловіків і жінок є різною, що потребує індивідуального та диференційованого підходів до формування мотивації студентів під час занять фітнес-технологіями (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають студентів до занять фітнес-технологіями (рангове місце, чоловіки, n = 257; жінки, n = 316)

Мотиви	Стать	Рік навчання		Загальний рейтинг
		I	II	
Турбота про власне здоров'я	чол.	1	1	1
	жін.	1	1	1
Формування статури та форм тіла	чол.	3	3	3

	жін.	2	2	2
Підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності	чол.	2	2	2
	жін.	6	5	5,5
Задоволення та емоційний підйом від занять фітнес-технологіями	чол.	6	9	7,5
	жін.	3	4	3,5
Бажання стати привабливим і подобатися своєму оточенню	чол.	9	10	9,5
	жін.	4	3	3,5
Цікаве проведення дозвілля, спілкування з колегами	чол.	7	8	7,5
	жін.	5	8	6,5
Досягнення спортивних результатів, самовдосконалення	чол.	4	4	4
	жін.	11	10	10,5
Самоствердження	чол.	8	7	7,5
	жін.	8	7	7,5
Оволодіння новими знання, уміннями та навичками	чол.	5	5	5
	жін.	10	11	10,5
Відновлення розумової працездатності та відпочинок	чол.	10	6	8
	жін.	9	6	7,5
Бажання позбавитися зайвої ваги	чол.	11	11	11
	жін.	7	9	8

Фізкультурно-оздоровча діяльність формує домінуючі особистісні потреби, інтереси, цінності та орієнтації, які спонукають студентів до активних занять фітнес-технологіями, що активізує їх рухову активність. Дослідженнями Г.П. Грибана [2, 3 та ін.] встановлено, що соціальні та фізкультурно-оздоровчі виміри особистості студента впливають на активізацію його рухової активності. Важливим чинником є також ступінь та якість опанування теоретичних знань із анатомії, фізіології, психології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, валеології, гігієни, біохімії, що характеризує ступінь зрілості студента. Студент має уміти оцінити стан свого організму та його функціональні можливості.

Оволодіння теоретичними знаннями під час занять фітнес-технологіями відбувається шляхом повідомлення викладачем студенту відомостей, які необхідні для підтримання здоров'я, виконання вимог навчально-оздоровчих занять тощо. Викладач має створювати такі умови, щоб викликати у студента внутрішню потребу оволодіння знаннями, які сприятимуть застосуванню фітнес-технологій для забезпечення здорового способу життя. Проведене анкетування студентів показало, що чинна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє фомуванню глибоких знань із фізичної культури та здорового способу життя, проведення активного дозвілля (табл. 2). Вся система фізичного виховання наразі спрямована лише на виконання контрольних тестів із фізичної підготовки, а такі аспекти як виховання студента засобами фізичної культури, методична і теоретична підготовка відійшли на другий план або взагалі упущені. Тому й не дивно, що високий рівень теоретичної підготовки з фізкультурно-оздоровчої діяльності виявлено тільки у 4,8–10,89 % чоловіків і 3,80–12,34 % жінок. Основний загал студентів має низький і поганий рівень знань із фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Таблиця 2

Рівень знань студентів із фізкультурно-оздоровчої діяльності (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; в %)

Тематичні знання	Стать	Рівень знань			
		Високий	Середній	Низький	Поганий
Загальні відомості з фізичної культури і спорту	чол.	5,07	29,57	58,75	6,61
	жін.	9,18	29,75	53,80	7,27
Чинники здорового способу життя та їх застосування	чол.	7,39	26,85	61,09	4,67
	жін.	11,39	36,08	47,47	5,06
Шкідливі звички та шляхи боротьби з ними	чол.	8,95	32,30	55,25	3,50
	жін.	12,34	42,09	43,67	1,90
Засоби фізичної підготовки та розвитку окремих фізичних якостей	чол.	9,34	34,24	54,86	1,56
	жін.	8,87	27,53	58,54	5,06
Різновиди фітнес-технологій	чол.	4,28	24,13	60,31	11,28
	жін.	3,80	23,10	62,34	10,76
Організація та методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики	чол.	10,89	35,81	50,19	3,11
	жін.	12,34	35,76	49,37	2,53
Організація та проведення самостійного тренувально-оздоровчого заняття	чол.	8,17	31,52	57,20	3,11
	жін.	9,49	28,80	57,91	3,80
Засоби фізичної культури у проведенні дозвілля	чол.	6,23	27,63	61,47	4,67
	жін.	8,23	26,58	59,81	5,38
Засоби відновлення розумової і фізичної працездатності	чол.	5,45	28,79	60,31	5,45
	жін.	7,28	24,68	58,86	9,18

Ціннісними орієнтирами під час занять студентів фітнес-технологіями є: піклування про зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, дотримання норм здорового способу життя тощо. Але, на жаль, значна частина студентів не турбується про власне здоров'я, їм не притаманна соціальна та фізкультурно-оздоровча активність. Проведене анкетування дозволило встановити, що серед ціннісних орієнтацій статус найвищої надається власному здоров'ю. Аналіз анкетних даних дає підстави стверджувати, що серед домінантних цінностей також є матеріальні цінності та власний достаток, кохання, сім'я і діти, навчання (кар'єра), тобто ті, що посіли рангові місця від першого по п'яте. У той же час інші цінності, такі як культура, мистецтво, цікаве дозвілля та релігійні переконання займають останні місця в ієрархії життєвих цінностей. Серед тих цінностей, що посіли низькі рангові місця, виявилися: чесність, порядність, дисциплінованість (чоловіки – 10–7, жінки – 5–4 місце), здоровий спосіб життя (чоловіки – 5–6, жінки – 7–9 місце) тощо. Необхідно відмітити, що така важлива для студентської молоді діяльність як заняття фізичною культурою та спортом, отримала лише 8-ме місце у чоловіків і 10 і 12-те місце у жінок (табл. 3).

Таблиця 3

Життєві цінності у студентів-педагогів (рангове місце, чоловіки, n = 257; жінки, n = 316)

Життєві цінності	Стать	Рік навчання	
		I	II
Здоров'я	чол.	1	1
	жін.	1	1
Матеріальні цінності та власний достаток	чол.	2	2
	жін.	3	3
Кохання, сім'я, діти	чол.	3	4
	жін.	2	2
Навчання (кар'єра)	чол.	4	5
	жін.	4	5
Інтелектуальний розвиток, ерудиція	чол.	6	3
	жін.	6	7
Чесність, порядність, дисциплінованість	чол.	10	7
	жін.	5	4
Здоровий спосіб життя	чол.	5	6
	жін.	7	9
Дружні стосунки та товариші	чол.	7	9
	жін.	9	6
Визнання, досягнення успіху (слава)	чол.	9	10
	жін.	8	8
Заняття фізичною культурою та спортом	чол.	8	8
	жін.	10	12
Культура, мистецтво, цікаве дозвілля	чол.	11	11
	жін.	12	11
Релігійні переконання	чол.	12	12
	жін.	11	10

Система ціннісних орієнтацій студентської молоді не є сталою, незмінною. Особистість живе і формується в умовах певного соціального середовища, умовах життя, системи освіти і виховання; змінюється від курсу до курсу система цінностей, з'являються нові цінності, відбувається переосмислення та переоцінка старих. Вносять свої корективи в ієрархію життєвих цінностей особистості студента стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості тощо [3, с. 378]. У більшості студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, вони покладаються на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, авторитет і професіоналізм лікарів, а такими ефективними й економічно вигідними засобами оздоровлення, як фізкультурно-оздоровча діяльність, нехтують [3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11 та ін.].

Важливим аспектом цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій виступають психолого-педагогічні засоби спрямовані на переконання студентів у визначенні власної поведінки, усвідомлення ними своїх об'єктивних інтересів та уподобань в фізкультурно-оздоровчій діяльності. Знання необхідно перетворити у переконання, щоб студент повірив у їх істинність і корисність для себе та майбутньої професійної діяльності й життєздатності. Проведені дослідження показали, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти є заняття загальною фізичною підготовкою на тренажерах, фітнес-технологіями, східними єдиноборствами, шейпінгом (ритмічною гімнастикою), катанням на лижах, оздоровчим плаванням та інші видами рухової активності. Формування і виховання особистості студента засобами фітнес-технологій – це процес, який поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні особистісні та соціальні якості, що виникають і розвиваються у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також під впливом соціального оточення. Тому, в цільовому блоці методичної системи необхідно формувати та розвивати потреби, інтереси, уподобання, мотиви особистої поведінки, знання, культурні цінності, переконання тощо.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Під час упровадження цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій необхідно: 1) чітко визначити цінності фітнес-технологій в життєдіяльності студента, місце і роль їх у здоровому способі життя; 2) визначити найбільш ефективні та доступні вітчизняні

та зарубіжні фітнес-технології, які можна використовувати під час навчальної та фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді; 3) розробити й упровадити в освітній процес із фізичного виховання стимули розвитку інтересів і мотивів для свідомого ставлення до занять фітнес-технологіями; 4) сформувати нові взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичних засадах і співробітництві; 5) переорієнтувати навчальний процес із фізичного виховання у закладах вищої освіти на фізкультурно-оздорочий із вирішення освітніх і виховних завдань фітнес-технологій; 6) розвивати та впроваджувати нові форми самостійних занять фітнес-технологіями, розширити мережу клубів за спортивними уподобаннями й активізувати студентське самоврядування в галузі фізичної культури та спорту; 7) залучити студентів до особистісно-орієнтованого вибору фітнес-технологій, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та уподобанням. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у викладенні результатів педагогічного формувального експерименту.

Література

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация педагогического процесса (в вопросах и ответах) / Ю. К. Бабанский, М. М. Поташнюк. – Київ : Радянська школа, 1984. – 220 с.

2. Грибан Г. П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

4. Завацький В. І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки / В. І. Завацький // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. конф. – Луцьк : Вежа, 1996. – С. 37–50.

5. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Іванова Г. Є. – Луцьк : Волинський держ. ун-т, 2000. – 21 с.

6. Канішевський С. М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С. М. Канішевський // Фізична підготовленість та здоров'я населення : зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму (9–11 липня 1998 р.). – Одеса : ТЕС, 1998. – С. 30–32.

7. Музика О. Л. Субєктно-ціннісний аналіз розвитку творчої особистості / О. Л. Музика // Здібності, творчість, обдарованість : теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. – Житомир : «Рута», 2006. – С. 42–45.

8. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 92 с.

9. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне : Рівн. держ. гуманіт. ун-т, 2002. – 18 с.

10. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloshchynskyi I. Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 49. Período : Octubre, 2019.

11. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskyi I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 81. Período : Noviembre, 2019.

Reference

1. Babanskyi Yu. K., Potashniuk M. M. (1984). "Optimization of the pedagogical process (in questions and answers)". Kyiv, Soviet School, 220 p.

2. Hryban H. P. (2006). "The spiritual development of the student's personality in the process of physical education // Physical Culture, Sports and Health of the Nation : coll. sciences wash". Vinnitsa. P. 6–10.

3. Hryban H. P. (2009). "Students' vital activity and physical activity [monograph]". Zhytomyr, View of "Ruta". 594 p.

4. Zavatskyi V. I. (1996). "Institute of Youth Health and Physical Culture Volyn. State University Lesia Ukrainka // The concept of training of specialists of physical culture in Ukraine : materials II All-Ukrainian". Lutsk. P. 37–50.

5. Ivanova H. Ye. (2000). "Optimization of Physical Culture and Health Work in Technical Higher Educational Institutions by Valeological Education of Students : Author's. Degree … Candidate of Science in Physical Education and Sport : 24.00.02". Lutsk : Volyn. state. univ., 21 p.

6. Kanishevskyi S. M. (1998). "Reproduction of the Physical Education System of Students in Ukraine // Physical Preparedness and Public Health : Collected Materials International Science Symposium". Odessa. P. 30–32.

7. Muzyka O. L. (2006). "Subject-value analysis of creative personality development // Abilities, creativity, giftedness : theory, methodology, research results". Zhytomyr, View of "Ruta". P. 42–45.

8. Potashniuk R. Z. (1995). "The Socio-Ecological Essence of Health". Lutsk. 92 p.

9. Savchuk S. A. (2002). "Correction of Physical Condition of Students of Technical Specialties in the Process of Physical Education : Author's Degree in Candidate of Science in Physical Education and Sport : 24.00.02". Rivne, Rivne state. humanite. univ., 18 p.

10. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Dovgan N., Malynskyi I., Danylenko O., Griban G., Prontenko K. (2019). "Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 81. Período : Noviembre".

11. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Griban G., Prontenko K., Bloshchynskyi I. (2019). "Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. Revista Dilemas Contemporáneos : Educación, Política y Valores. Año : VII, Número : Edición Especial, Artículo no. : 49. Período : Octubre".

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.09

Котляр С.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сидорова Т.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків
Овсяннікова О.Ю.
старший тренер
Комунальний заклад "Харківський професійний коледж спортивного профілю", м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета роботи *: провести дослідження тренувального процесу лижників - гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. Матеріал і методи. У дослідженні узяли участь 36 спортсменів віком 14-16 років, зі стажем зайняти лижними перегонами від 5 років, кваліфікація спортсменів III - I розряд. У роботі використані наступні методи дослідження : аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.* ***Результати****. У результаті проведених досліджень засобів і методів на етапі спеціалізованої підготовки виявлено, що основними засобами швидкісно-силової підготовки є стрибкові вправи (сплигування і настрибування, присідання і вистрибування), ігрові вправи з використанням стрибків, вправи на тренажерах, силові вправи з використанням 10-15% від власної ваги виконавця, а основними методами тренування фізичної підготовки є повторний, інтервальний та круговий. Виявлено, що використання вправ допоміжної спрямованості у в співвідношенні 40-45% проти 24-27%, обумовлює формування необхідного для цього віку рівня розвитку швидкісно-силових показників, що сприяє формуванню оптимального розвитку сили основних м'язових груп, які беруть участь у бігу на лижах (p<0,05).* ***Висновки****. Експериментальними дослідженнями встановлено, що в тренувальному процесі юних лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки для створення основ спортивної майстерності найбільш ефективним виявилося наступне співвідношення загально-фізичної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки: для спортсменів 14-15 років – 45/40/15%, для 15-16 років – 35/45/20%. Як показали результати досліджень для підвищення аеробної працездатності і поліпшення функціональної підготовленості юних лижників в досліджуваній віковій групі 15-16 років рекомендується збільшити долю навантажень, що виконуються в II зоні інтенсивності до 38-42 %, для розвитку швидкісно-силових якостей рекомендується виконувати навантаження у IV-V до 17-23 % (p<0,05).*

Ключові слова: *лижні перегони, спеціалізована підготовка, об'єм навантаження, зони інтенсивність, швидкісно-силова підготовка.*

Котляр С. Н., Сидорова Т. В. Овсянникова Е.Ю. Усовершенствование подготовки лыжников-гонщиков на этапе специализированной подготовки. Цель работы *: провести исследование тренировочного процесса лыжников - гонщиков на этапе специализированной подготовки. Материал и методы. В исследовании взяли участие 36 спортсменов возрастом 14-16 лет, со стажем занять лыжными гонками от 5 лет, квалификация спортсменов III - И разряд. В работе использованы следующие методы исследования : анализ и обобщение научно-методической литературы, опроса, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.* ***Результаты****. В результате проведенных исследований средств и методов на этапе специализированной подготовки обнаружено, что основными средствами скоростно-силовой подготовки являются прыжковые упражнения (спрыгивание и напрыгивание, приседание и выпрыгивание), игровые упражнения с использованием прыжков, упражнения на тренажерах, силовые упражнения с использованием 10-15% от собственного веса, а основными методами тренировки физической подготовки повторный, интервальный и круговой. Определено, что использование упражнений вспомогательной направленности в в соотношении 40-45% против 24-27%, обусловливает формирования необходимого для этого возраста уровня развития скоростно-силовых показателей, которое способствует формированию оптимального развития силы основных мышечных групп, которые участвуют в беге на лыжах (p<0,05).* ***Выводы****. Экспериментальными исследованиями установлено, что в тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков на этапе специализированной подготовки для создания основ спортивного мастерства наиболее эффективным оказалось следующее соотношение общефизической, вспомогательной и специальной физической подготовки : для спортсменов 14-15 лет - 45/40/15%, для 15-16 лет - 35/45/20%. Как показали результаты исследований для повышения аэробной работоспособности и улучшения функциональной подготовленности юных лыжников в исследуемой возрастной группе 15-16 лет рекомендуется увеличить долю нагрузок, которые выполняются в II зоне интенсивности до 38-42 %, для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется выполнять нагрузка в IV - V до 17-23 % (p<0,05).*

Ключевые слова: *лыжные гонки, специализированная подготовка, объем нагрузки, зоны интенсивность, скоростно-силовая подготовка.*

Kotliar S., Sidorova T., Ovsyannikova O. Improvement of skiers-racers training at a stage of specialised preparation. *Aim of work : to conduct research of training process of skiers - racing drivers on the stage of the specialized preparation. Material and methods. In research 36 sportsmen took participation by age 14-16, with experience to occupy ski races from 5, qualification of sportsmen of III – II digit. The next methods of research are in-process used: analysis and generalization of scientifically-methodical literature, questioning, pedagogical supervision, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Results. As a result of the conducted researches of facilities and methods it is discovered on the stage of the specialized preparation, that the fixed assets of speed-power preparation are jumping exercises, playing exercises with the use of jumps, exercise on trainers, power exercises with the use of 10-15% from own weight, and by the basic methods of training of physical preparation repeated, interval and circular. It is certain that the use of exercises of auxiliary orientation in correlation of 40-45% against 24-27%, stipulates forming of necessary for this age of level development of speed-power indexes, that assists forming of optimal development of force of basic muscular groups that participate in at run on skis ($p<0,05$). Conclusions. It is set experimental researches, that in the training process of young racing skiers-drivers on the stage of the specialized preparation for creation of bases of sporting trade next correlation of general physical, auxiliary and special physical preparation appeared most effective: for sportsmen 14-15 - 45/40/15%, for 15-16 - 35/45/20%. As results of researches showed for the increase of aerobic capacity and improvement of functional preparedness of young skiers in the investigated age-related group it is 15-16 recommended to increase the stake of loading that is executed in II to the zone of intensity to 38-42 %, for development of speed-power internalss the to execute loading is recommended in IV - V to 17-23 % ($p<0,05$).*

Keywords: *ski races, specialized preparation, volume of loading, zones are intensity, speed-power preparation.*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обумовлена зростаючою конкуренцією в лижному спорті і популярізацією спринтерських видів лижних перегонів, які пред'являють специфічні вимоги до інтенсифікації тренувального процесу. Аеробне енергозабезпечення під час лижних змагань складає 70÷75% в спринті і 85÷95% на довгих дистанціях (Sandbakk and Holmberg, 2017). Лижники гонщики часто приймають стратегію з більш високою інтенсивністю проходження підйомів, при цьому інтенсивність роботи значно вища, ніж вимагається, для того, щоб викликати максимальне споживання кисню (МСК) (анаеробна частина досягає до 40% під час спринтерських перегонів і 10÷20% на довгих дистанціях) (Камаєв О.І., 1999; Ажиппо О. Ю., 2001; Котляр С.М., 2015; Sandbakk O. et al., 2017; Seeberg T. M., et al., 2017).

Більш ранні дослідження спортсменів розвитку аеробних якостей були проведені за допомогою фізіологічних тестів (Jones, 1998, 2006; Bell et al., 2017), дослідження тренувальних навантажень проведені (Manunzio et al., 2016; Aghyppo A., et al., 2017; Ronnestad et al., 2017). Лише менша частина досліджень складається з даних про засоби і методи тренувального процесу, а також про технічну підготовку юних лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки (Котляр С.М., 2015; Mikkola J. et al., 2013; Aghyppo A., et al., 2017; Rindal O. M. H., et al., 2017; Sandbakk O. et al., 2017; Seeberg T. M., et al., 2017).

Аналіз науково-методичної літератури дозволивши виявити, що сенситивним періодом в розвитку швидкісно-силових якостей є вік з 9 до 10 і з 12 до 14 років у дівчаток, з 9 до 10 і з 13 до 15 років у хлопчиків. Автори вважають, що швидкісно-силові якості юних лижників-гонщиків мають чітко виражену тенденцію до збільшення віку, що абсолютний показник швидкісно-силових якостей, включаючи природний розвиток, зростає з 11 до 17 років на 52 % (Литкин М. И., 1997; Камаєв О.І., 1999; Сидорова Т.В., 2013; Коробченко А. И., 2014; Bourgois et al., 2014).

Деякі автори, зокрема Камаєв О. І. (1999), Хохлов Г. Г. (2003), Мулик В. В. (2003 - 2017 рр), Котляр С. М. (2012 – 2017 рр), вважають, що вдосконалення тренувального процесу лижників-гонщиків пов'язане з пошуком найбільш ефективних варіантів поєднання навантажень з різною інтенсивністю, пошуком нових форм організації тренувального процесу з використанням концентрованих тренувальних навантажень силової спрямованості у спеціальних підготовчих мікроциклах, а також перегляду побудови підготовчого етапу і етапу безпосередньої підготовки до відповідальних змагань.

У цій роботі ми постаралися сконцентруватися на вивченні можливості застосування регламентованих м'язових навантажень з різною тривалістю робочої фази, виконуваних дискретними методами при розвитку спеціальної витривалості лижників-гонщиків в річному циклі підготовки. Нині в лижних перегонах спостерігається стійка тенденція до інтенсифікації тренувального процесу. При цьому навантаження високої інтенсивності і тривалості використовують вже на ранніх етапах підготовки юних спортсменів. Такі навантаження чинять надзвичайно сильну дію на функціональні системи організму. До теперішнього часу конкретно не визначено оптимальне співвідношення видів підготовки лижників вказаного віку, не встановлений оптимальний об'єм тренувальних занять різної спрямованості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета роботи : провести дослідження тренувального процесу лижників - гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури, яка стосується спеціальної підготовки лижників-гонщиків.
2. Виявити засоби і методи, які використовуються на етапі спеціалізованої підготовки у лижників-гонщиків 14-16 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні узяли участь 36 спортсменів віком 14-16 років, зі стажем занять лижними перегонами від 5 років, кваліфікація спортсменів III - I розряд. З метою рішення основної задачі дослідження програма тренувань експериментальних груп за часовими показниками не відрізнялися, і складали 14-15 годин в кожному

мікроциклі. Також об'єм, інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення і послідовність використання засобів і методів тренування не мали істотних відмінностей між групами, які брали участь у дослідженні. Вивчення практичного досвіду, аналізу документів, робочих планів та програм, а також звітів тренерів здійснювалося шляхом педагогічних спостережень, та опитування тренерів і спортсменів, аналізувалися документи планування та урахування навчального процесу. Всього було проаналізовано 10 річних планів, 4 робочих програм, 14 документів планування навчально-тренувального процесу, 6 звітів тренерів, 50 щоденників спортсменів, понад 20 протоколів змагань і контрольних стартів. Для оцінки динаміки силових показників використовувалися результати спортсменів в окремих вправах, що входять до складу силових комплексів. Оцінка спеціальних силових якостей та функціональної підготовленості спортсменів здійснювалася спеціально підібраними контрольними вправами

Вибір методів дослідження визначався метою, завданнями і існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. У роботі використані наступні **методи** - аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент. Для аналізу отриманих даних в роботі використовувалися загальноприйняті методи статистичної обробки. Усі обчислення здійснювалися за програмою STATISTICA 6.0, SPSS та Excel.

Результати дослідження і їх обговорення. Експериментальне дослідження було проведено на протязі двох років, у якому прийняло участь дві експериментальні групи спортсменів віком 14-16 років.

Дослідження були проведені з метою експериментально обґрунтувати вплив різних засобів силової, аеробної, змішаної і анаеробної спрямованості, а також побудова тренувальних занять з урахуванням стилю пересування у групах спортсменів які приймали участь у досліджені.

Аналіз тренувальних планів і щоденників виявив, що в підготовчому періоді окрім основних засобів тренування лижника були відмічені додаткові, вживані, як правило, для загальнофізичної підготовки: плавання, рухливі і спортивні ігри, їзда на велосипеді, робота на силових тренажерах і з амортизаційною гумою. Ці дані були зареєстровані не в усіх щоденниках контролю. Так, засоби підготовки які застосовуються на етапі спеціалізованої підготовки, як плавання відмічене в 39%, рухливі і спортивні ігри зареєстровані у спортсменів 96%, їзда на велосипеді присутня в 52%, робота на тренажерах вказана в 100%, імітаційні вправи технічного характеру зареєстровані 100%, стрибкові вправи в 100% щоденників. При цьому реєстрація бігової (кросовою), лижної, лижоролерної і імітаційної підготовки динамічного характеру відмічена в усіх щоденниках - 100%.

В результаті аналізу планів підготовки тренерів та щоденників тренувань спортсменів було виявлено, що загальний обсяг силової підготовки в річному макроциклі було виконано в діапазоні 12,5 – 15% (дівчата) та 20 – 25% (хлопці).

Для вибору специфічного навантаження проведен аналіз дій змагань і підібрати вправи, схожі за ними не лише за формою, але і за біомеханічними характеристиками (кінематичним, динамічним, енергетичним).

Вправи, підібрані в ході біомеханічного і педагогічного аналізу техніки, пройшли експериментальну перевірку в умовах педагогічного експерименту. В результаті апробації були видалені вправи, які безумовно впливали на силу вибраних м'язів, але в той же час мали негативне перенесення на техніку пересування на лижах.

З метою рішення основної задачі дослідження, були сформовані дві групи. При відносно рівному об'ємі і інтенсивності тренувальних навантажень, в цих груп було різне співвідношенні і чергуванні засобів підготовки, а також стилю пересування на лижах і лижоролерах (табл. 1).

Контрольна група спортсменів тренувалась за традиційною методикою для цього періоду підготовки, а експериментальна проводила тренування за методикою нами розробленою.

Так, в експериментальній групі ковзанярський і класичний стиль, включав використання загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально підготовчих і імітаційних вправ до цих способів пересування на тренуваннях, мінялися практично на кожному тренувальному занятті. Отже, співвідношення об'єму навантаження використання того або іншого лижного ходу було приблизно однакове як на першому, так і на другому році експерименту.

Таблиця 1

Основні параметри тренувальних навантажень в річному циклі підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки

Показник тренувального навантаження	Період річного макроциклу						Усього за рік	
	Підготовчий		Змагальний		Перехідний			
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Кількість:								
тренувальних днів	182		99		30		311	
тренувальних занять	182		99		30		311	
змагань і контрольних тренувань	9-10		12-14		-		20-24	
теоретичних занять	12		12		4		26	
Загальнофізичні вправи, хв.	3360	3300	1000	900	410	450	4770	4650
Бігові вправи та крос по пересіченій місцевості, км	313	300	163	100	65	100	541	450
Біг на коротких відрізках, м	950	1800	600	600	-	-	1550	2400
Стрибки і багатоскоки, кількість разів	820	1000	75	75	30	200	925	1275
Вправи з обтяженням, хв.	1300	1500	720	650	450	500	2470	2650

Їзда на велосипеді, км	320	210	-	-	50	30	770	640
Плавання, хв.	110	95	-	-	250	190	360	285
Гімнастика, хв.	2150	1900	390	330	265	220	2805	2450
Веслування, хв.	650	550	-	-	70	60	720	610
Туризм і походи, км	80	60	-	-	20	15	100	75
Загальний об'єм за зонами навантаження:								
I зона (120-130 уд/хв), %	40	15	30	40	50	60	120	115
II зона (130-140 уд/хв), %	30	40	20	20	40	20	90	80
III зона (140-150 уд/хв), %	10	10	15	10	10	10	35	30
IV зона (160-170 уд/хв), %	12	15	25	20	-	10	37	45
V зона (170-180 уд/хв), %	8	10	10	10	-	-	18	20
Спеціально-фізичні вправи, хв.	3435	3500	1200	1100	410	400	5045	5000
Пересування на лижоролерах, км	390	500	-	-	-	100	390	600
Вправи на тренажерах, хв.	490	600	60	100	-	200	550	900
Пересування на лижах по пересіченій місцевості, км	520	500	1170	1130	-	-	1690	1630
Гірськолижна підготовка, хв.	530	550	250	200	-	-	780	750
Тестування ЗФП і СФП, год	9		5		-		16	
Участь у змаганнях	6		10		-		16	

Таблиця 2

Показники ЗФП лижників-гонщиків на початку експерименту ($n_к$=$n_е$=18)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
	$X_к \pm m_к$	$X_е \pm m_е$	t	P
Багатоскоки (десять стрибків), м	25,05±2,25	25,13±2,09	1,14	> 0,05
Трійний стрибок, м	9,73±1,24	9,51±1,35	1,54	> 0,05
Присідання за 30 с, кіл.раз	28,4±3,85	27,8±3,42	0,13	> 0,05
Згинання рук в упорі лежачи, кіл. Раз	55,6±3,16	53,6±3,91	0,26	> 0,05
Підтягування на поперечені, кіл.раз	18,4±2,47	21,9±2,31	2,01	> 0,05

Таблиця 3

Показники СФП лижників-гонщиків на початку експерименту ($n_к$=$n_е$=18)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірност	
	$X_к \pm m_к$	$X_е \pm m_е$	t	P
На лижоролерах 1000 м вільним стилем, с	125,4±1,71	129,6±1,05	0,46	> 0,05
На лижоролерах 500 м безкроковим ходом, с	95,5±1,84	99,7±1,89	0,30	> 0,05
Подолання підйому 6-9° одночасним двокроковим ковзанярським ходом, 100 м	21,5±1,2	21,6±1,4	0,05	> 0,05
Пересування ковзанярським ходом без допомоги рук в підйом 3-4°, 100 м	45,1±1,5	44,0±1,5	0,52	> 0,05
Пересування одночасним безкроковим ходом в підйом 5°, 100 м	48,9±1,6	48,7±1,4	0,09	> 0,05
Пересування ковзанярським ходом без допомоги рук по рівнині, 100 м	16,9±1,5	16,6±1,2	0,16	> 0,05
Пересування одночасним безкроковим ходом по рівнині, 100 м	18,5±1,1	18,6±1,2	0,06	> 0,05
На лижному тренажері «Concept 2» за 180 с, м	1091,2±12,1	1088,1±13,5	0,17	> 0,05
PWC_{170}, умов. од.	15,8±2,34	15,1±1,67	0,22	> 0,05
ПФС, умов. од.	75,5±3,45	71,8±4,56	0,35	> 0,05

Виходячи з результатів досліджень, проведених в цій роботі, при визначенні оптимального співвідношення об'ємів і інтенсивності тренувальних навантажень, визначенні засобів і методів тренування на етапі спеціалізованої підготовки враховувалися вікові особливості підлітків, рівень і темпи біологічного розвитку, міра адаптованості до фізичних навантажень і динаміка розвитку фізичних якостей. Експериментальне порівняння двох різних підходів до використання засобів і методів фізичної підготовки юних лижників на досліджуваному етапі підготовки дозволило виявити ряд особливостей їх розподілу.

Оцінка інтенсивності діяльності змагання спортсменів здійснювалася на основі реєстрації зміни часу проходження дистанції в кожному повторенні, що дозволяє визначити динаміку середньої швидкості, і даних функціонування серцево-судинної системи по динаміці показника частоти сердечних скорочень.

На етапі загальної підготовки застосовувалися в основному рівномірний (31%) і змінний (28%) методи, які

оптимально забезпечують поступовий ріст тренованості. У цей період використовувалися такі засоби, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості: біг, імітація в підйоми, лижоролери, крос.

Спортсмени обох груп істотно не відрізнялися за початковими показниками спеціальної підготовленості. До початку проведення педагогічного експерименту в рівні їх спортивно-технічної підготовленості істотних відмінностей виявлено не було. Особлива увага в експериментальній групі на цьому етапі приділялася спеціальній силовій підготовки (швидкісно-силова, силова витривалість).

В процесі проведених досліджень виявлена висока ефективність тренувань комплексної спрямованості, використовуваної в експериментальній групі, в програму якої входили блоки тренувальних завдань, що дозволяють послідовно або паралельно вирішувати завдання розвитку фізичної, функціональної і технічної підготовленості юних лижників. У кінці проведеня дослідження контрольні тестування з ЗФП і СФП спортсменів контрольної і експериментальної груп представлено у таблицях 4 і 5.

Таблиця 4

Показники ЗФП лижників-гонщиків після завершення експерименту ($n_к=n_е=18$)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група		Оцінка достовірності після експерименту (t; p)
	$X_к \pm m_к$		$X_е \pm m_е$		
	До*	Після**	До*	Після**	
Багатоскоки (десять стрибків), м	25,05±2,25	27,43±2,11	25,13±2,09	29,78±1,34	t=0,94; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,77; p>0,05		t=1,87; p>0,1		
Трійний стрибок, м	9,73±1,24	11,13±1,12	9,51±1,15	13,56±1,01	t=2,11; p<0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,83; p>0,05		t=2,40; p<0,05		
Присідання за 30 с, кіл.раз	28,4±3,85	28,7±2,24	27,8±3,42	28,6±1,32	t=0,04; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,07; p>0,05		t=0,22; p>0,05		
Згинання рук в упорі лежачи, кіл. Раз	55,6±3,16	60,8±4,12	53,6±3,42	78,3±3,21	t=3,35; p<0,01
Оцінка достовірності (t; p)	t=1,00; p>0,05		t=5,27; p<0,01		
Підтягування на поперечені, кіл.раз	18,4±2,47	18,7±1,34	21,9±2,31	25,0±3,17	t=1,83; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,11; p>0,05		t=0,79; p>0,05		

Примітка: До* - результати до експерименту; Після** - результати після проведення експерименту

У зв'язку з цим, можна відмітити, що в 75-80% тренувального часу етапу попередньої базової підготовки слід використати комплексну спрямованість тренувань.

Експериментальні дані показали, що при фізичній підготовці лижників на досліджуваному етапі тренувань доцільно використати три основні напрями: 1) загально-фізична підготовка (ЗФП), в процесі якої виконуються вправи з інших видів спорту і загальнорозвиваючі вправи з використанням різних методів виконання рекомендованих вправ, що впливають на усі м'язові групи і системи організму; 2) допоміжна фізична підготовка (ДФП), мета якої розвиток фізичних якостей з використанням різноманітних засобів і методів, не схожих по структурі до вправ змагань, але близьких до нього за характером нервово-м'язової напруги і функціональній дії; 3) спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних якостей з використанням основних вправ змагань.

Таблиця 5

Показники СФП лижників-гонщиків після завершення експерименту ($n_к=n_е=18$)

Показники	Контрольна група		Експериментальна група		Оцінка достовірності після експерименту (t; p)
	$X_к \pm m_к$		$X_е \pm m_е$		
	До*	Після**	До*	Після**	
На лижоролерах 1000 м вільним стилем, с	125,4±1,71	120,6±1,89	129,6±1,05	118,1±1,11	t=1,14; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=1,88; p>0,05		t=7,53; p<0,01		
На лижоролерах 500 м безкроковим ходом, с	95,5±1,84	85,3±2,1	99,7±1,89	79,8±1,2	t=2,27; p<0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=3,65; p<0,01		t=7,23; p<0,01		
Подолання підйому 6-9° одночасним двокроковим ковзанярським ходом, 100 м	21,5±1,2	19,3±0,8	21,6±1,4	17,6±0,7	t=1,60; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=1,53; p>0,05		t=2,56; p<0,05		
Пересування ковзанярським ходом без допомоги рук в підйом 3-4°, 100 м	45,1±1,5	43,1±1,5	44,0±1,5	40,4±1,3	t=1,36; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,94; p>0,05		t=1,81; p>0,05		
Пересування одночасним безкроковим ходом в підйом 5°, 100 м	48,9±1,6	46,5±1,6	48,7±1,4	44,3±1,5	t=1,00; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=1,06; p>0,05		t=2,14; p<0,05		
Пересування ковзанярським ходом без	16,9±1,5	15,5±0,7	16,6±1,2	14,8±0,6	t=0,76;

допомоги рук по рівнині, 100 м					p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,85; p>0,05		t=1,34; p>0,05		
Пересування одночасним безкроковим ходом по рівнині, 100 м	18,5±1,1	17,3±0,9	18,6±1,2	16,1± 0,5	t=1,17; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,84; p>0,05		t=1,92; p>0,05		
На лижному тренажері «Concept 2» за 180 с, м	1091,2±12,1	1134,6±11,3	1088,1±13,5	1178,0±9,5	t=2,94; p<0,01
Оцінка достовірності (t; p)	t=1,92; p<0,05		t=7,23; p<0,01		
PWC_{170}, умов. од.	15,8±2,34	17,7±1,33	15,1±1,67	19,3±1,03	t=0,95; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,71; p>0,05		t=2,14; p<0,05		
ПФС, умов. од.	75,5±3,45	77,7±2,13	71,8±4,56	80,9±1,91	t=1,12; p>0,05
Оцінка достовірності (t; p)	t=0,54; p>0,05		t=1,84; p>0,05		

Примітка: До* - результати до експерименту; Після** - результати після проведення експерименту

За результатами проведених досліджень підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки було виявлено, що найбільший приріст результатів тестів які показують рівень спеціальних якостей, був досягнутий спортсменами в експериментальної групі (p<0,01-0,05), у контрольній групі приріст був несуттєвим.

Так, в тестових показниках які характеризують спеціальну витривалість лижників в тесті на лижоролерах 1000 м вільним стилем у ЕГ покращилися на 8,9%, а в КГ на 3,8%, в тестах на лижоролерах 500 м безкроковим ходом в ЕГ покращилися на 19,9%, а в КГ на 10,7% та в тестах на лижному тренажері «Concept 2» за 180 с у ЕГ покращилися на 8,3%, а в КГ на 4,0%.

В тестових показниках які характеризують швидкісно-силові якості спортсменів, відбулися наступні зміни: подолання підйому 6-9° одночасним двокроковим ковзанярським ходом в ЕГ покращилися на 18,5%, а в КГ на 10,2%; пересування ковзанярським ходом без допомоги рук в підйом 3-4° в ЕГ покращилися на 8,2%, а в КГ на 4,4%; пересування одночасним безкроковим ходом в підйом 5° в ЕГ покращилися на 9,1%, а в КГ на 4,9%.

В тестових показниках які характеризують швидкісні якості спортсменів, відбулися наступні зміни: пересування ковзанярським ходом без допомоги рук по рівнині на 100 м в ЕГ покращилися на 10,8%, а в КГ на 8,3%; пересування одночасним безкроковим ходом по рівнині на 100 м в ЕГ покращилися на 13,4%, а в КГ на 6,5%.

Значний більший зміст вправ швидкісно-силової спрямованості в тренувальній програмі експериментальної групи, що коливається від 15% до 23%, проти 5% - 9% в контрольній, викликало в організмі юних спортсменів стійкіші і глибші зміни, сприяючі досягненню високих результатів за рахунок різнобічної підготовки і виходу систем організму на істотно високий рівень функціонування, про що свідчать дані функціональних показників аеробної метаболічної місткості, серцево-судинної системи, коефіцієнта економізації кровообігу.

Отримані дані свідчать про те, що спортсмени експериментальної групи підготовлені різнобічніше і рівень технічної і функціональної підготовленості істотно вище лижників контрольної групи.

В результаті проведених досліджень встановлено, що підвищена доля вправ швидкісно-силового характеру, виконана спортсменами першої групи, чинить глибшу, різнобічнішу і ефективнішу дію не лише на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості), але і на розвиток функцій юних лижників.

Так, за результатами дослідження відновлювання спортсменів після навантаження (рис. 1 і 2) ми бачимо, що краще відновлювання проходить у спортсменів експериментальної групи.

В результаті проведення дослідження на етапі спеціалізованої підготовки спортсмени контрольної і експериментальної груп приймали участь у змаганнях на дистанціях 10 км класичним стилем і 10 км ковзанярським стилем, результати яких представлені в таблиці 6.

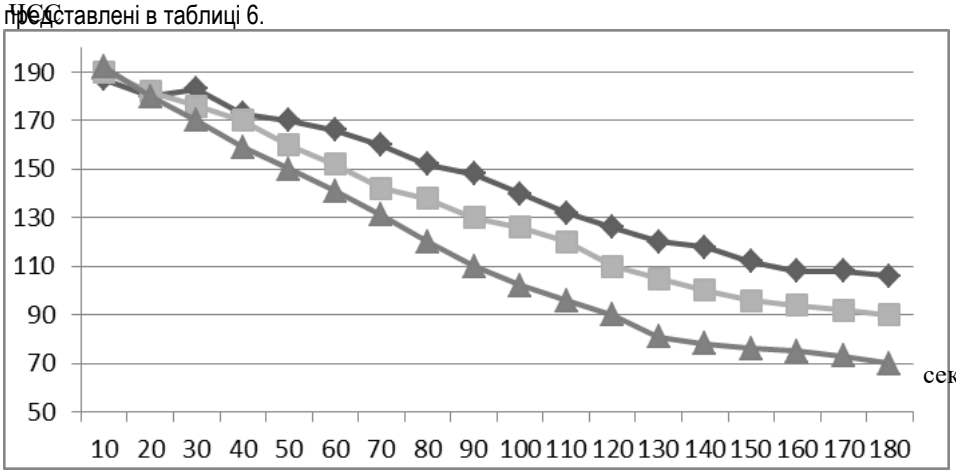


Рис. 1. Динаміка відновлення ЧСС лижників-гонщиків контрольної групи після навантаження на лижному тренажері «Concept 2» одночасним безкроковим ходом (тривалість навантаження 180 с) після кожного етапу досліджень

ЧСС

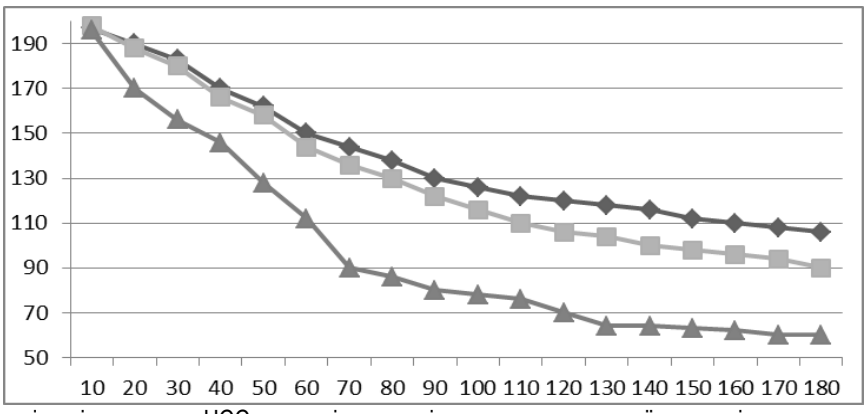


Рис. 2. Динаміка відновлення ЧСС лижників-гонщиків експериментальної групи після навантаження на лижному тренажері «Concept 2» одночасним безкроковим ходом (тривалість навантаження 180 с) після кожного етапу досліджень

Таблиця 6

Показники змагань контрольної і експериментальної груп лижників-гонщиків після експерименту ($n_к = n_e = 18$)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірност	
	$X_к \pm m_к$	$X_e \pm m_e$	t	P
Гонка класичним стилем 10 км *(с)*	2262,3±57,96	2065,4±64,32	2,27	<0,05
Гонка ковзанярським стилем 10 км *(с)*	1980,2±36,91	1835,6±37,13	2,76	<0,05
Спринт класичним стилем, пролог *(с)*	192,2±8,04	161,8±10,51	2,30	<0,05
Спринт ковзанярським стилем, пролог *(с)*	148,1±4,14	123,3±3,71	4,46	<0,01

Порівняльний аналіз даних змагань виявив, що спортсмени експериментальної групи виступили і показали результати під час гонок класичним і ковзанярським стилем значно кращі, чим лижники контрольної групи: гонка класичним стилем 10 км на 8,7%; гонка ковзанярським стилем 10 км на 7,3%; спринт класичним стилем на 15,8%; спринт ковзанярським стилем на 16,7%.

Проте поліпшення показників спеціальної підготовленості у лижників-гонщиків експериментальної групи було значно кращими в порівнянні із спортсменами контрольної які характеризують швидкісно-силові якости, на які і була направлена робота в підготовчому періоді.

В ході експерименту визначено, що розширенню технічних можливостей і становленню спортивної майстерності 15-16 літніх лижників-гонщиків багато в чому сприяли більш високий вміст (15-23 % проти 5-7 %) швидкісно-силових вправ і гармонійний розподіл засобів ЗФП, ДФП і СФП (35 % - 45 % - 20 %) в тренувальних заняттях експериментальної групи.

Аналізуючи вплив двох експериментальних варіантів фізичної підготовки можна відмітити, що ширше використання вправ допоміжної спрямованості (40 - 45 % проти 24 - 27%) обумовлює формування необхідного для цього віку рівня розвитку силових показників ніг, сприяє формуванню оптимального розвитку сили основних м'язових груп, що беруть участь у бігу на лижах.

У результаті проведених досліджень засобів і методів на етапі спеціалізованої підготовки виявлено, що основними засобами швидкісно-силової підготовки є стрибкові вправи (сплигування і настрибування, присідання і вистрибування), ігрові вправи з використанням стрибків, вправи на тренажерах, силові вправи з використанням 10-15% від власної ваги виконавця, а основними методами тренування фізичної підготовки є повторний, інтервальний та круговий.

При пересуванні на лижах одні м'язові групи несуть велике фізичне навантаження, інші меншу, але їх функція тісно взаємозв'язана, тому менше не означає менш значиме. У зв'язку з цим, кожна м'язова група при бігу на лижах при недостатній функціональній підготовці може стати лімітуючим чинником. Нерідко такою слабкою ланкою стають не потужні м'язові групи, а навпроти, що мало беруть участь при пересуванні на лижах. На цю групу м'язів велике навантаження лягає при подоланні інерційних і реактивних сил. Тому при підборі засобів і вправ необхідно це враховувати.

Використовувана методика з урахуванням стилю пересування в тренувальному процесі юних лижників в експериментальній групі себе цілком виправдала. Про це чітко свідчать отримані показники.

При вдосконаленні техніки лижних ходів необхідно увагу звертати не тільки на підтримку темпу, а на оптимізацію ритмічної структури ковзаючих кроків лижних ходів.

Таким чином, ширше використання в тренувальних заняттях вправ близьких за характером нервово-м'язової напруги і функціональній дії до дій змагань дозволяє створити хорошу основу технічної майстерності.

Висновки.

1. В результаті проведення дослідження було встановлено, що в тренувальному процесі юних лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки для створення основ спортивної майстерності найбільш ефективним є співвідношення загально-фізичної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки : для 14-15 літніх спортсменів – 45/40/15 %; для 15-16 літніх – 35/45/20 %.
2. У результаті проведених досліджень засобів і методів на етапі спеціалізованої підготовки виявлено, що основними засобами швидкісно-силової підготовки є стрибкові вправи (сплигування і настрибування, присідання і

вистрибування), ігрові вправи з використанням стрибків, вправи на тренажерах, силові вправи з використанням 10-15% від власної ваги виконавця, а основними методами тренування фізичної підготовки є повторний, інтервальний та круговий.
Виходячи з результатів цих досліджень, можна відмітити, що подібна організація тренувальних занять лижників на етапі спеціалізованої підготовки дозволила досягти високої результативності діяльності змагання за рахунок істотного підвищення технічної підготовки з урахуванням стилю пересування і функціональної підготовленості спортсменів за рахунок спеціальних вправ силової направленості.
Подальші дослідження будуть присвячені окремим видам підготовки юних лижників - гонщиків.

Література:

1. Ажиппо О. Ю. (2001). Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням особово-типологічних особливостей фізичної підготовленості : Автореф. дис... канд. наук с фіз. вих. и спорту: 24.00.01. Львів, 2001. 22 с.
2. Камаев О.И. (1999). Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Харьков : ХаГИФК, 1999. 172 с.
3. Коробченко А.И., Лыженкова Р.С. (2014). Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учебное пособие. Иркутск : ИрГупс, 2014. 60 с.
4. Котляр С.М., Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І. (2015). Техніки пересування кваліфікованих лижників-гонщиків ковзанярським стилем на сучасному етапі розвитку лижних гонок. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків : ХДАФК, 2015. №4 (48). С. 54-58.
5. Лыткин М.И. (1997). Воспитание скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков 15-17 лет средствами национальных видов спорта Якутии : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Якутск, 1997. 20 с.
6. Сидорова Т.В., Сак А.Є., Котляр С.М. (2013). Особливості побудови тренувального процесу лижників-гонщиків 17-18 років до змагань різними стилями пересування на лижах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць.* Харків : ХХПІ, 2013. № 5. С.62-68.
7. Aghyppo A., Kamaev O, Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Grynova T. (2017). Influence of the level of development of motive qualities on the technique of ski styles and shooting of 14-16-year-old biathletes. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(4), Art 303, pp. 2643 - 2648, 2017.
8. Bell P. G., Furber M. J., Van Someran K. A., Anton-Solanas A., Swart J. (2017). The physiological profile of a multiple tour de france winning cyclist. Med. Sci. Sports Exerc. 49, 115–123. 10.1249/MSS.0000000000001068.
9. Bourgois J., Steyaert A., Boone J. (2014). Physiological and anthropometric progression in an international oarsman: a 15-year case study. Int. J. Sports Physiol. Perform. 9, 723–726. 10.1123/ijspp.2013-0267
10. Jones A. M. (1998). A five year physiological case study of an Olympic runner. Br. J. Sports Med. 32, 39–43. 10.1136/bjsm.32.1.39.
11. Manunzio C., Mester J., Kaiser W., Wahl P. (2016). Training intensity distribution and changes in performance and physiology of a 2nd place finisher team of the race across America over a 6 month preparation period. Front. Physiol. 7:642. 10.3389/fphys.2016.00642.
12. Mikkola J., Laaksonen M. S., Holmberg H. C., Nummela A., Linnamo V. (2013). Changes in performance and poling kinetics during cross-country sprint skiing competition using the double-poling technique. Sports Biomech. 12, 355–364. 10.1080/14763141.2013.784798
13. Rindal O. M. H., Seeberg T. M., Tjønnås J., Haugnes P., Sandbakk Ø. (2017). Automatic classification of sub-techniques in classical cross-country skiing using a machine learning algorithm on micro-sensor data. Sensors 18:75. 10.3390/s18010075
14. Ronnestad B. R., Hansen J., Vegge G., Mujika I. (2017). Short-term performance peaking in an elite cross-country mountain biker. J. Sports Sci. 35, 1392–1395. 10.1080/02640414.2016.1215503.
15. Sandbakk O., Holmberg H. C. (2017). Physiological capacity and training routines of elite cross-country skiers: approaching the upper limits of human endurance. Int. J. Sports Physiol. Perform. 12, 1003–1011. 10.1123/ijspp.2016-0749.
16. Seeberg T. M., Tjønnås J., Rindal O. M. H., Haugnes P., Dalgard S., Sandbakk Ø. (2017). A multi-sensor system for automatic analysis of classical cross-country skiing techniques. Sports Eng. 20, 313–327. 10.1007/s12283-017-0252-z

References

1. Aghyppo O. Y. (2001). Orientation of training process of skilled racing skiers-drivers taking into account the personally-typology features of physical preparedness . (Avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vyh. i sportu). L'viv, Ukrai'na.
2. Kamaev O. I. (1999). Theory of methodical bases of long-term preparation of young racing skiers-drivers. Kharkiv: Kharkiv state academy of physical culture, 1999. 172 p.
3. Korobchenko A. I., Lyzhenkova R. S. (2014). Speed - power preparation of racing skiers - drivers: train aid. Irkutsk, 2014. 60 p.
4. Kotliar S. M., Aghyppo O. Y., Dorofeyeva T. I. (2015). Technics of movement of the qualified skiers-racers skating style at the present stage of development of cross-countries. *The Slobozhansky scientifically-sports bulletin. Kharkov*: HDAFK, 2015. no.4 (48). P. 54-58.
5. Lytkin M. I. (1997). Education of speed-power internalss of racing skiers-drivers 15-17 by facilities of national types of sport of Yakutia : Avtoref. dys. … kand. pedagogical sciences. Yakutsk, 1997. 20 p.

6. Sidorova T. V., Sack And. E., Kotliar S. M. (2013). Features of construction of training process of racing skiers-drivers 17-18 to the competitions by different styles of skiing. Pedagogics, psychology and медико-біологічні problems of physical education and sport : Collection of scientific works after the release of Ermakov S. S. Kharkiv: HHPI, 2013. no. 5. P. 62-68.

7. Aghyppo A., Kamaev O, Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Grynova T. (2017). Influence of the level of development of motive qualities on the technique of ski styles and shooting of 14-16-year-old biathletes. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(4), Art 303, pp. 2643 - 2648, 2017.

8. Bell P. G., Furber M. J., Van Someran K. A., Anton-Solanas A., Swart J. (2017). The physiological profile of a multiple tour de france winning cyclist. Med. Sci. Sports Exerc. 49, 115–123. 10.1249/MSS.0000000000001068.

9. Bourgois J., Steyaert A., Boone J. (2014). Physiological and anthropometric progression in an international oarsman: a 15-year case study. Int. J. Sports Physiol. Perform. 9, 723–726. 10.1123/ijspp.2013-0267

10. Jones A. M. (1998). A five year physiological case study of an Olympic runner. Br. J. Sports Med. 32, 39–43. 10.1136/bjsm.32.1.39.

11. Manunzio C., Mester J., Kaiser W., Wahl P. (2016). Training intensity distribution and changes in performance and physiology of a 2nd place finisher team of the race across America over a 6 month preparation period. Front. Physiol. 7:642. 10.3389/fphys.2016.00642.

12. Mikkola J., Laaksonen M. S., Holmberg H. C., Nummela A., Linnamo V. (2013). Changes in performance and poling kinetics during cross-country sprint skiing competition using the double-poling technique. Sports Biomech. 12, 355–364. 10.1080/14763141.2013.784798

13. Rindal O. M. H., Seeberg T. M., Tjønnås J., Haugnes P., Sandbakk Ø. (2017). Automatic classification of sub-techniques in classical cross-country skiing using a machine learning algorithm on micro-sensor data. Sensors 18:75. 10.3390/s18010075

14. Ronnestad B. R., Hansen J., Vegge G., Mujika I. (2017). Short-term performance peaking in an elite cross-country mountain biker. J. Sports Sci. 35, 1392–1395. 10.1080/02640414.2016.1215503.

15. Sandbakk O., Holmberg H. C. (2017). Physiological capacity and training routines of elite cross-country skiers: approaching the upper limits of human endurance. Int. J. Sports Physiol. Perform. 12, 1003–1011. 10.1123/ijspp.2016-0749.

16. Seeberg T. M., Tjønnås J., Rindal O. M. H., Haugnes P., Dalgard S., Sandbakk Ø. (2017). A multi-sensor system for automatic analysis of classical cross-country skiing techniques. Sports Eng. 20, 313–327. 10.1007/s12283-017-0252-z

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.10
УДК 796.011.3-053.5:796.035-056.26

Кузнецова Л. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Бричук М.С.
кандидат географічних наук,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Погасій Л.І.,
старший викладач кафедри фізичної культури,
Київський національний торговельно-економічний університет
Жижкун К.О,
студентка 4 курсу кафедри Теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ СПЕКТРОМ АУТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті висвітлено особливості психічного розвитку дітей із розладами аутичного спектру, їх психофізичних можливостей, формування у них пізнавальних функцій, засобів комунікації, розвитку емоційно-вольової сфери, поведінки у соціумі. Розглянуто риси корекційно-педагогічної роботи з аутичними дітьми на сучасному етапі. Наведено детальне визначення дефініції «аутизм», сучасна класифікація аутизму, основні ознаки аутичних порушень при всіх його клінічних варіантах. Надано статистичні дані, щодо захворюваності аутизмом в світі. Представлено характеристика та особливості психомоторного розвитку у дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру та за логікою розгортання психомоторних процесів, особливостей психомоторного розвитку, запропонованих навчальних та корекційних завдань. Визначено важливість і місце рухливих ігор, як головного засобу адаптивного фізичного виховання дітей дошкільного віку з даною нозологією. Розподілено рухливі ігри за направленістю на розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру. Представлена модифікована класифікація рухливих ігор, народних забав та розваг, які можуть використовуватися на заняттях з адаптивного фізичного виховання та позаурочних формах занять для дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру.

Ключові слова: *діти дошкільного віку, розлади аутичного спектру, психомоторний розвиток, рухливі ігри.*

Кузнецова Л.И., Брычук М.С., Погасий Л.И., Жижкун Е.О. Особенности влияния игровой деятельности на детей дошкольного возраста со спектром аутичных нарушений в процессе адаптивного физического воспитания. *В статье представлены результаты исследований особенностей психического развития детей с расстройствами аутистического спектра, их психофизических возможностей, особенностей формирования у них познавательных функций, средств коммуникации, развития эмоционально-волевой сферы, поведения в социуме. Рассмотрены особенности коррекционно-педагогической работы с аутичными детьми на современном этапе. Представлено детальное определение дефиниции «аутизм», современная классификация аутизма, основные признаки аутичных нарушений при всех его клинических вариантах, а также статистические данные относительно заболеваемости аутизмом в мире. Представлена характеристика и особенности психомоторного развития у детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра за логикой развертывания психомоторных процессов, особенностей психомоторного развития, предложенных учебных и коррекционных задач. Определены важность и место подвижных игр, как основного средства адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с данной нозологией. Распределены подвижные игры по направленности на развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра. Представлена модифицированная классификация подвижных игр, народных забав и развлечений, которые могут использоваться на занятиях по адаптивному физическому воспитанию и во внеурочных формах занятий для детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра.*

Ключевые слова*: дети дошкольного возраста, расстройства аутичного спектра, психомоторное развитие, подвижные игры.*

Kuznetsova L., Brychuk M., Pogasiy L., Zhizhkun K. Features of the influence of playing activities on preschool children with a spectrum of autistic disorders in the process of adaptive physical education. *The article deals with the peculiarities of the mental development of children with autism spectrum disorders, their psychophysical abilities, the formation of cognitive functions, the means of communication, the development of the emotional-volitional sphere, behavior in society. Features of correctional and pedagogical work with autistic children at the present stage are considered. A detailed definition of the definition of "autism", a modern classification of autism, the main features of autistic disorders in all its clinical variants are presented. Statistics on the incidence of autism in the world are provided. The characteristics and peculiarities of psychomotor development in preschool children with autism spectrum disorders and the logic of psychomotor development, the features of psychomotor development, the offered educational and correction tasks are presented. Importance and place of mobile games as the main means of adaptive physical education of preschool children with this nosology have been determined. Mobility games are distributed in the focus on the development of motor skills of preschool children with autism spectrum disorders. A modified classification of mobile games, entertainment, and entertainment that can be used in adaptive physical education and extracurricular forms of preschool-age children with autism spectrum disorders is presented.*

Keywords: *preschool children, autism spectrum disorders, psychomotor development, mobile games.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку теорії і практики корекційної педагогіки, психіатрії та психології характеризується посиленою увагою до поглибленого вивчення особливостей психічного розвитку аномальних дітей, їх когнітивних можливостей, до виявлення особливостей формування у них пізнавальних, психічних функцій, соціальних відносин, розвитку емоційно-вольової сфери, комунікативної поведінки, що має велике науково-практичне значення. Проблема аутизму вивчалась і висвітлювалася в науковій, медичній, психологічній і педагогічній літературі протягом багатьох століть. Корекційна робота з аутичними дітьми вимагає від спеціалістів, батьків та родичів нових прогресивних поглядів на проблему подолання аутизму в комплексному форматі [9]. Корекційно-педагогічна робота з аутичними дітьми набуває на сучасному етапі розвитку корекційної педагогіки надзвичайної актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основним законодавчим актом, що регулює захист дітей-інвалідів в Україні, є Закон України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні», який гарантує їм рівні з усіма іншими громадянами можливість участі в економічній, політичній і соціальній сфері життя згідно з індивідуальними здібностями та інтересами [1,12].

На даний момент навчання дітей з аутичним спектром порушень фізичним вправам та їх психомоторний розвиток вивчено недостатньо. Науковці досліджують можливість навчання дітей з аутизмом загально розвивальним вправам, ходьбою, стрибкам, бігом та звертають увагу на необхідності розвитку загальної і дрібної моторики дітей з розладами аутичного спектру і корекцію легких форм аутизму засобами фізичного виховання [2]. При використанні у процесах фізичного виховання рухливих ігор з дітьми, які мають відхилення у фізичному розвитку, їх стан значно покращується.

Мета роботи - розкрити зміст проведення рухливих ігор у процесі адаптивного фізичного виховання дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру.

Об'єкт досліджень: адаптивне фізичне виховання дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру.

Предмет досліджень: вплив рухливих ігор на психічний і фізичний стан дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод порівняння і зіставлення, метод системного аналізу.

Організація досліджень: в дослідженні взяли участь 12 дітей дошкільного віку (2 дівчинки і 10 хлопчиків) із

розладами аутичного спектру, учасники спортивного дитячого проекту Kids aytism games (м.Київ).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аутизм **–** стан відходу від реальності та відмова від спілкування. Дитина сприймає меншу кількість об'єктів, погано аналізує свої відчуття, погано інтерпретує зміст, важко виконує певні завдання, тощо [3]. Дитячий аутизм (від лат. autos – сам) є одним з клінічних варіантів такого типу дизонтогенезу, як спотворений розвиток. При цьому типі психічного дизонтогенезу спостерігаються складні поєднання загального психічного недорозвинення дитини, а саме: затриманий, ушкоджений та прискорений розвиток її окремих психічних функцій. Саме особливий асинхронний тип затримки розвитку визнається найважливішою особливістю дитячого аутизму. Це проявляється, по-перше, в тому, що одночасно мають місце ознаки і уповільнення, і акселерації в обмежених галузях (музиці, математиці тощо). По-друге, спостерігається порушення ієрархії психічного, мовленнєвого та емоційного дозрівання дитини з аутизмом. Також встановлена варіантність аутичних синдромів (від легких до важких) при різних типах походження. Наразі, на основі етіопатогенетичного підходу, виділено декілька варіантів аутизму [5]:

1) дитячий аутизм при різних захворюваннях ЦНС (органічний аутизм);
2) психогенний аутизм, що виникає переважно у дітей до 3-4 років, які зростають в умовах емоційної депривації;
3) діти з аутизмом шизофренічної етіології;
4) аутизм при захворюваннях обміну речовин;
5) аутизм при хромосомній патології.

Спектр аутичних порушень на відміну від інших аномалій розвитку, характеризується складністю і дисгармонійністю як у клінічній картині, так і в психологічній структурі порушень [6].

Основними ознаками аутичних порушень при всіх його клінічних варіантах є [8]:

- недостатня або повна відсутність потреби в контактах з оточуючими, активне прагнення самотності (почувають себе помітно краще, коли їх залишають одних);
- відгородженість від зовнішнього світу;
- слабкість емоційного реагування стосовно близьких людей, аж до повної байдужості до них (афективна блокада). Проте, поруч з байдужістю, можлива також симбіотична форма контакту, коли дитина відмовляється залишатися без матері, хоча ніколи не буває з нею ласкавою;
- слабка здатність (або нездатність) диференціювати живі і неживі об'єкти, чим, зокрема, пояснюється їх агресивна поведінка стосовно іншої дитини, яку вони можуть сприймати як ляльку;
- недостатня реакція на зорові та слухові подразники, хоч і можуть бути дуже чутливими до слабких подразників (не переносять шум побутових приладів, капання води тощо);
- прагнення до збереження незмінності оточуючого простору, яке проявляється (навіть на першому році життя) у прагненні до збереження звичної постійності;
- страх всього нового (неофобія): перестановки ліжка, зміни місця проживання, нового одягу, взуття;
- одноманітна поведінка зі стереотипними, примітивними рухами (перебирання пальців, згинання і розгинання плечей і передпліч, розхитування тулубом чи головою, підстрибування навшпиньках тощо).

На рис.1 відображено статистичні дані, щодо захворюваності аутизмом в світі з 1995 по 2017 рік та прогноз на 2020 р. [11,13]. Можемо констатувати, що кількість дітей з аутизмом значно збільшується. Так, згідно даних, якщо в 1995 р. хворих на аутизм в світі зафіксовано на рівні 1 з 5000, то в 2005 р. – 1 з 300, в 2017 р. вже 1 з 50, а за прогнозами на 2020 р. кількість дітей хворих на аутизм досягне 1 з 30 дітей.

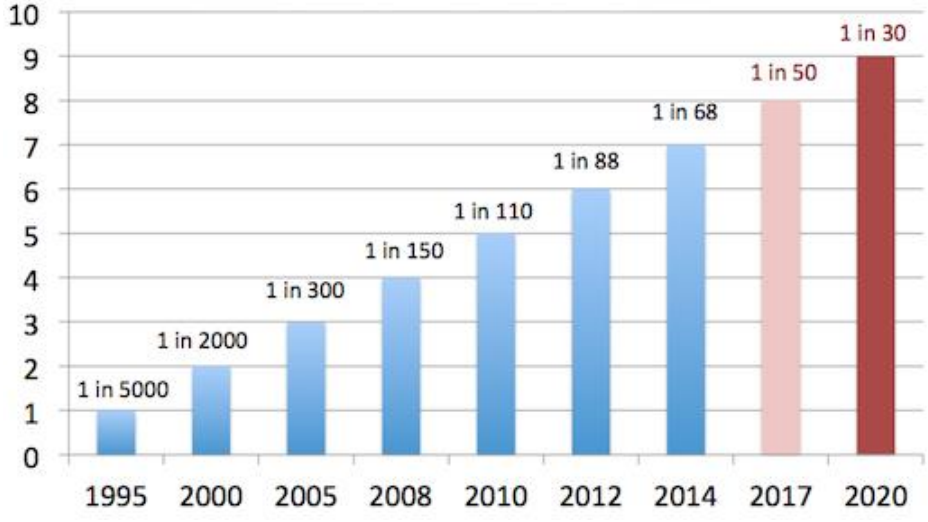


Рис.1 Статистичні дані захворюваності аутизмом в світі.

Зростання рухової діяльності дітей із спектром аутичних порушень, є основним чинником, що зумовлює розвиток системи аналізаторів, прискорює розвиток мовлення, активізує роботу органів чуття, допомагає формуванню розумових дій. Дитина тренується у пізнанні навколишнього світу, розвиваються просторові уявлення, активізується емоційна сфера, ширшає кругозір.

Вже на початкових етапах розвитку рухових функцій встановлюється тісний динамічний взаємозв'язок між

можливістю виконанням довільних рухів і вдосконаленням їх відчуттів [10].

Вивчаючи розвиток рухової активності необхідно звернути увагу на те, як дитина відображає у психічному аспекті час, простір, об'єкти матеріального світу, в тому числі і саму себе. В таблиці 1 наведено стадії психомоторного розвитку, основним критерієм для яких постає принципова відмінність у психічному відображенні дитиною самої себе та навколишнього світу.

Таблиця 1

Характеристика та особливості психомоторного розвитку у дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень

Вік дитини	Рівень	Характеристика та логіка розгортання психомоторних процесів в нормі	Особливості психомоторного розвитку у дітей з аутизмом	Навчальні завдання	Корекційні завдання
5-7-й роки життя	Рухова активність на рівні діяльності	Розвиток здатності до рухової активності, яка передбачає цілісні ланцюги дій, з'являються та розвиваються соціальні характеристики психомоторики (комунікативні та організаційні), взаємодія між учасниками діяльності; здатність виконувати діяльність у кілька етапів (тривалість у часті і розтягнутість у просторі)	Неврахування соціальних показників: контексту ситуації, черги, правил, умовних знаків, відсутності синхронності у групових завданнях тощо; нездатність дотримуватися заданого плану діяльності, короткий час утримання інструкцій	1. Формувати здатність виконувати складні довільні рухи. 2. Формувати уміння діяти за правилами, почергово. 3. Розвивати почуття взаємовідповідальності у групі.	1.Формувати позицію учасника і відповідальності за групу. 2. Формувати здатність дотримуватися організаційних моментів (шикування, дотримання строю та інструкцій).

Винятковий вплив на дітей з розладами аутичного спектру, особливо дошкільного віку, мають рухливі ігри, які можуть бути застосовані, як на заняттях з фізичної культури, так і в інших поза навчальних організаційних формах: заняттях з лікувальної фізичної культури, під час екскурсій, прогулянок, святкувань.

Завдяки правильному підбору рухливих ігор з урахуванням психофізичного стану, удосконалюються рухові якості та покращуються показники фізичного розвитку хворої дитини. Рухливі ігри різного спрямування є надефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони максимально дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація та ін. При раціональному використанні, гра стає дієвим методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не лише застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри у будь-які фізичні вправи. Корекційні педагоги прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя дитини з вадами розумового розвитку. Цінність ігор полягає в тому, що набуті вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових умовах [7]. За допомогою рухливих ігор зміцнюються не тільки м'язи дитини, а й формуються ціннісні орієнтації. Фахівці та батьки, що працюють над розвитком моторики дитини з даною нозологією, можуть використовувати різноманітний вибір прийомів і технік [4].

В таблиці 2 представлено ігри, направлені на розвиток рухових якостей, які можуть буди використані для покращення психофізичного розвитку дитини із розладами аутичного спектру.

Таблиця 2.

Рухливі ігри на розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру

№	Рухова якість	Назва гри	Зміст гри	Педагогічне завдання
1	Витривалість	«М'яч від стіни», «Дожени», «Небезпечна прогулянка», «Стрибок за стрибком», «Хто швидше?», «Колобок», «Регулювальник», «Козаки-розбійники», «Хто знайде», «Котик», «Гуси-лебеді», «Заблукали», «Полювання за м'ячем», «Коники», «Пташки в гніздечку», «Миші й кіт», «Діти і вовк»	Використання різноманітних бігових вправ, імітація звуків птахів і тварин.	Навчити виконувати роботу невисокої інтенсивності тривалий час та зберігати її на потрібному рівні протягом усього заняття. Виховувати моральні та вольові якості дітей.
2	Швидкісно- силові	«Створи коло», «Відбери стрічку», «Хто більше потягне?», «Складай пару», «Допоможи товаришу», «Будь готовий», «Лабіринт», «Салки в колі», «Боротьба за м'ячами», «Гонка м'ячів», «Займай місце», «Передачі по колу», «Передача м'яча»	Виконання стартів, неочікуваних поворотів, зупинок, стрибків, долання опору в єдиноборствах	Розвивати швидкість і техніку рухів, спритність, витривалість

3	Швидкість	«Нагодуй птахів», «Вгадай погоду», «Кому, що треба?», «Чого не буває?», «Снігурі», «Стрибунці», «Хитрий лис», «Вгадай, хто це?», «Кращий снайпер», «Зайвий у колі», «Хто швидше?», «Партизани», «Картопля»	Використання бігу та прискорень на невеликих дистанціях	Збільшувати швидкість одиночних простих рухів
4	Координація	«Загони шайбу», «Кидай першим», «Влуч в ціль», «Два капітани», «Хто перший?», «Хто далі?», «Влуч в кошик», «М'яч спритнішому», «М'яч у кошик», «Лови комах», «Прогулянка з м'ячем», «З гірки вниз», «Черв'ячок»	Різноманітні рухи з використанням м'яча і іншого інвентарю	Спрямовувати на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення
5	Комплексні	«Косарі», «Каруселі», «Коник-горбоконик», «Нора лисиці», «Дроворуб», «Стій», «Погріємось», «Сонечко», «Силач», «Пружинка», «Дробинка», «Веселий м'яч», «Великі маленькі»	Різноманітні види вправ: біг, стрибки, присідання та вправи з використанням м'яча	Виховувати любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами

На рисунку 2 представлена модифікована класифікаціях рухливих ігор, народних забав та розваг, які можуть використовуватися на заняттях з адаптивного фізичного виховання для дітей дошкільного віку із розладами аутичного спектру.

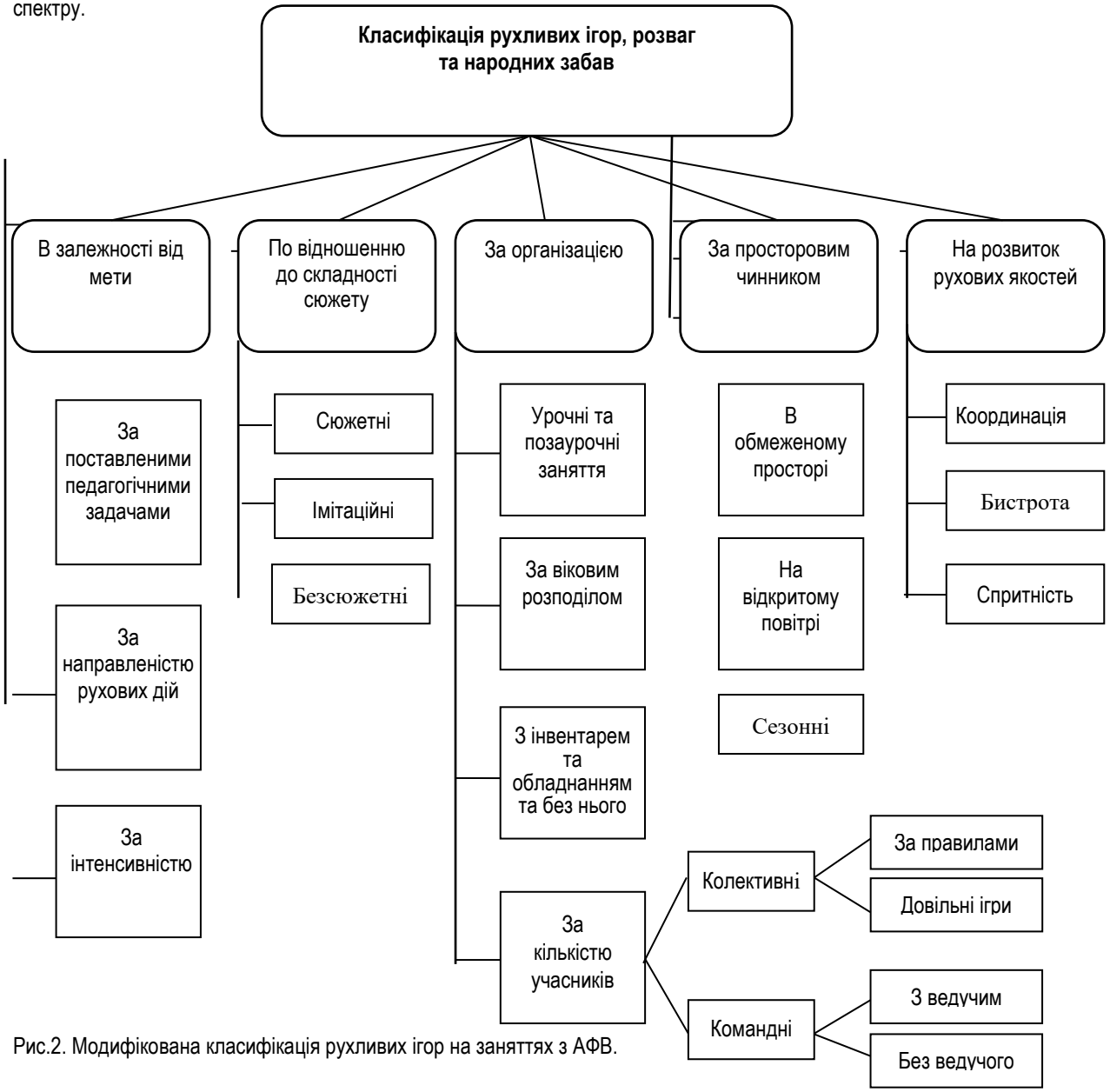


Рис.2. Модифікована класифікація рухливих ігор на заняттях з АФВ.

Таким чином, рухливі ігри є невід'ємною частиною повноцінного фізичного розвитку дітей із розладами аутичного спектру. Народні рухливі ігри, розваги та народні забави за змістом і формою прості й доступні дітям та допомагають урізноманітнити фізкультурні заняття.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз літературних джерел показав, що в світі спостерігається тенденція зростання числа дітей із розладами аутичного спектру. Нині науковці накопичили чималий досвід практичної роботи з дітьми з РАС. Багато вчених сходяться на думці, що фізкультурно-оздоровча робота є галуззю, де може гармонійно поєднуватися інтелектуальне і фізичне виховання.

2. Традиційна «спеціальна освіта» виявляється не досить спеціальною для аутичних дітей. А освіта для дітей з таким дизонтогенезом вкрай необхідна, адже науково-практичний досвід фахівців з усього світу свідчить про те, що «лікуванням» для таких дітей є навчання і навчання особливе, фахове.

3. Використовуючи правильно підібрані рухливі ігри, доведено такі особливості дітей з розладами аутичного спектру: корекція емоційно-вольової (афективної) сфери – навчання цілеспрямованої регуляції поведінки, викликаної потребами того чи іншого рівня, і задоволення цих потреб у соціально прийнятній формі, навчання навичкам управління власним тілом, розпізнавання його потреб і встановлення контролю над ним, корекція і розвиток рухової (моторної) сфери, розширення уявлень про навколишній світ, розвиток психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, мова).

Перспективи подальших досліджень. Виникає необхідність розробки практичних рекомендацій батькам, вихователям дитячих садків, всім, хто займається фізичним вихованням дітей з розладами аутичного спектру. Використання правильно підібраних рухливих ігор посприяють розширенню знань та обґрунтують ефективність впливу на психофізичний і емоційний стан дітей дошкільного віку з РАС.

Література

1. Воробєй О. Місце дитини-аутиста в сучасному українському суспільстві / О. Воробєй, Р. Бобир // Етнічна історія народів Європи. Вип. № 37, 2012. – С. 79-82.
2. Иванов Е. С. Детский аутизм: диагностика и коррекция / Е.С.Иванов, Л.Н. Демьянчук, Р.В. Демьянчук. – Санкт-Петербург, 2004.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 447с.
4. Кузнецова Л.І. Вплив занять рухливими іграми на фізичний розвиток та рухові якості дітей молодшого шкільного віку з вадами розумового розвитку. / Л.І.Кузнецова / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського. Вип.16., 2013.– С. 46 – 53.
5. Лебединский В. В. Нарушения психического развития у детей /В.В.Лебединский/ Детский аутизм: Хрестоматия.– СПб., 2001.– С. 7-17.
6. Либлинг М. М. Холдинг-терапиякак форма психологической помощи семье, имеющей аутичного ребенка / М.М. Либлинг / Дефектология. — 1996. – № 3. –С. 56-66.
7. Плаксунова Э.В. Влияние коррекционно-развивающих и стимулирующих упражнений на формирование движений у учащихся с аутизмом / Э. В. Плаксунова /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. –N 4. – С. 47
8. Посохова І.І. Дослідження проблеми дитячого аутизму /І.І. Посохова, С.Ю. Конопляста /Дефектологія. – 1997. - № 4. – с. 25-26.
9. Шульженко Д.І. Корекційний розвиток аутичної дитини (книга для батьків та педагогів)/Д.І. Шульженко, Н.С. Андрєєва –К.: Д.М.Кейдун, 2011. –344с.
10. Большой толковый психологический словарь / Под ред. А.Ребера: В 2 т. – М., 2000. –1152 с.
11. https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/2542200-v-ukraini-vidsutni-dostovirni-dani-sodo-kilkosti-ditej-z-autizmom.html.
12. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12.
13. http://www.fl-life.com.ua/wordpress/facts.

References

1. Vorobei O., Bobir R. (2012). The place of autistic child in modern Ukrainian society. Ethnic History of the Peoples of Europe., No. 37, pp. 79–82.
2. Ivanov E.S., Demyanchuk L.N., Demianchuk R.V. (2004). Child Autism: Diagnosis and Correction., St. Petersburg.
3. Krusevich T.Yu. (2017). Theory and methods of physical education: a textbook for the stud. higher teach. shut. up nat. outs and sports: T.2. Method of physical education of different population groups. Kyiv, 447 p.
4. Kuznetsova L. (2013). Influence of exercise games on physical development and motor qualities of young school children with intellectual disabilities. Collection of Scientific Works "Physical Culture, Sports and Health of the Nation" by Vinnitsa M. Kotsubinsky State Pedagogical University, No. 16, pp. 46–53.
5. Lebedinsky V.V. (2001). Disorders of mental development in children. Children's autism: Reading. SPb., pp. 7-17.
6. Libling M.M. (1996). Holding therapy as a form of psychological assistance to a family having an autistic child. Defectology, No. 3,pp. 56-66.
7. Plaksunova E.V. (2011). The influence of corrective-developmental and stimulating exercises on movement formation in students with autism. Physical training: education, training, No. 4, 47 p.
8. Posokhov I.I.(1997) Research on the problem of childhood autism. Defectology, No. 4, p p.25-26.

9. Shulzhenko D.I. (2011). Corrective Development of an Autistic Child (Book for Parents and Teachers). K .: D.M.Kaydun, 344p.
10. The Great Intellectual Psychological Dictionary (2000) / Ed. A. Reber: In 2 volumes M.,1152 p.
11. https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/2542200-v-ukraini-vidsutni-dostovirni-dani-sodo-kilkosti-ditej-z-autizmom.html.
12. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12.
13. http://www.fl-life.com.ua/wordpress/facts.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.11
УДК: 796.011.3:373.51+159.922.1

Кузнецова Л.І.
к.фіз.вих., ст.викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Дєдух М.О.
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, аспірантка
Волк О.І.
студентка кафедри теорії і методики фізичного виховання
Шоно О.В
студентка кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ І НЕ ЗАЙМАЄТЬСЯ СПОРТОМ

У статті розглянуто актуальну тему, яка розвивається та потребує уваги для сприяння розвитку гармонійної особистості підростаючого покоління та виявлення ціннісних орієнтацій відповідно.

Сьогодення наголошує нам про те, що гендерний підхід у фізичному вихованні виступає як можливість розширення життєвого кругозору, індивідуальних здібностей і задатків кожної особистості. Після виявлення цих особливостей, які в подальшому сприятимуть більшому залученню студентської молоді до занять з фізичною культурою та підвищить їх мотивацію до занять, що в результаті забезпечить зростання здорової нації. За допомогою врахування гендерних особливостей ціннісних орієнтацій до занять фізичною культурою, в особистості покращується не тільки фізичний стан, а й духовний, що сприяє гармонійності її розвитку.

Ключові слова: *гендер, ціннісні орієнтації, фізична культур, студентська молодь.*

Кузнецова Лариса Ивановна, Дедух Марина Александровна, Волк Ольга Игоревна, Шоно Ольга Викторовна. Гендерные особенности формирования ценностных ориентаций к физической культуре студенческой молодежи, которая занимается и не занимается спортом. *В статье рассмотрено актуальную тему, которая развивается и требует внимания для содействия развития гармоничной личности подрастающего поколения и выявление ценностных ориентаций соответственно.*

Настоящее говорит нам о том, что гендерный подход в физическом воспитании выступает как возможность расширения жизненного кругозора, индивидуальных способностей и задатков каждой личности. После выявления этих особенностей, которые в дальнейшем будут способствовать большему привлечению студенческой молодежи к занятиям физической культурой и повысит их мотивацию к занятиям, что в результате обеспечит рост здоровой нации. С помощью учета гендерных особенностей ценностных ориентаций к занятиям физической культурой, в личности улучшается не только физическое состояние, но и духовное, что способствует гармоничности ее развития.

Ключевые слова: *гендер, ценностные ориентации, физическая культура студенческая молодежь.*

Kuznetsova L., Diedukh M., Volk O., Shono O. Gender features of formation valuable orientations in the physical culture of student youth, which engaged and not engaged sports. *The article discusses a relevant topic that is developing and requires attention to promote the development of a harmonious personality of the younger generation and the identification of value orientations, respectively.*

The present tells us that the gender approach in physical education acts as an opportunity to expand the horizons of life, individual abilities and the makings of each person. After identifying these features, which in the future will contribute to a greater involvement of students in physical education and increase their motivation for classes, which as a result will ensure the growth of a healthy nation. By taking into account the gender characteristics of value orientations toward physical education, not only the physical condition, but also the spiritual one is improved in the personality, which contributes to the harmonious development of it. Human activity is carried out through the formation of motives and interests, choice of means, process of activity and result. The formation of their motivation is influenced by various factors (external and internal). Research of limiting and stimulating factors of motivation to physical activity and observance of factors of healthy lifestyle of persons of different sex will give an opportunity to determine organizational-methodical conditions of involvement of more children, teenagers and young people in systematic physical training and sports.

The authors argue that taking into account the gender stereotypes of adolescents in relation to physical culture and sport will

help to influence their involvement in various types of physical activity, which will facilitate the realization of gender equality in the field of physical culture and sports.

The purpose of physical culture of the individual - the comprehensive and versatile development of physical and spiritual abilities of man, his self-realization in the development of spiritual and physical abilities through physical activity, the development of other values of physical culture.

Keywords: *gender, value orientations, physical culture, student youth.*

Постановка проблеми. Науковці [2, 3, 5, 6, 8] виявили суттєві відмінності у ставленні та потребі до занять фізичною культурою дівчат і юнаків. Автори [5, 10] стверджують, що урахування гендерних стереотипів підлітків відносно фізичної культури і спорту допоможе вплинути на залучення їх до занять різними видами рухової активності, що сприятиме реалізації гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту. Подолання гендерних стереотипів педагогів та учнів з урахуванням вікової динаміки в мотиваційному спрямуванні у сучасних умовах дасть змогу удосконалити систему фізичного виховання школярів і на цій основі формувати здоровий спосіб життя [2].

Аналіз літературних джерел. У наукових працях Т.Ю. Круцевич та О.Ю. Марченко [5] вперше створили моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат різних вікових груп та з'ясували, що уявлення школярів, які не займаються спортом, про якості, які характеризують фізично культурну людину, передусім стосуються саме спортивної діяльності.

Даним колом питань займаються науковці [5,8, 9, 10], які говорять про те, що для розвитку індивідуальних здібностей і задатків юнаків та дівчат, подоланню статево-рольових стереотипів необхідно знання про статеві та гендерні особливості розвитку особистості. Актори [2, 3] у дослідженні стосовно показників самоопису фізичного розвитку у юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортивною діяльністю з'ясували, що за всіма показниками самооцінка фізичного розвитку вище у спортсменів.

Метою статті є визначення особливостей формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом.

Методи дослідження – вивчення і аналіз літературних джерел, соціологічні методи (метод анкетування), педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 200 респондентів, серед яких студентки I-II курсів Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка, студенти I-II курсів Державного закладу "Київський коледж зв'язку" та студенти I-II курсів Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного.

Для визначення психологічного типу випробовуваних було проведено стандартизоване тестування за методикою S.Bem «Маскулінність - фемінінність» [1], а розподіл респондентів ми виконали за результатами кластерного аналізу О.Ю. Марченко [7], де до I-го кластеру входять всі респонденти андрогінного (–1<IS<1) психотипу від загальної кількості респондентів. До II-го кластеру віднесено респонденти 1) маскулінного (IS< –1) та 2) андрогінного з ознаками маскулінного (–1 <IS< – 0,46) психотипів. У III-му кластері об'єднані респонденти фемінінного та андрогінного психотипів з ознаками фемінінного (0,58 <IS< 1,86), результати представлені у табл..1, 2.

Таблиця 1

Психологічний тип юнаків за тестом С. Бем

Психологічний тип	Респонденти							
	I курс коледж зв'язку (n=25)		II курс коледж зв'язку (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	0	0	2	8	5	20	5	20
Маскулінність	6	24	8	32	9	36	11	44
Андрогінність	19	76	15	60	11	44	9	36

Таблиця 2

Психологічний тип дівчат за тестом С. Бем

Психологічний тип	Респонденти							
	I курспед. коледж (n=25)		II курспед. коледж (n=25)		I курсспортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	10	40	15	60	19	76	22	88
Маскулінність	2	8	0	0	0	0	0	0
Андрогінність	13	52	10	40	6	24	3	12

Для визначення ціннісних орієнтацій для обраного контингенту нами була обрана одна з найпоширеніших методик, яка присвячена даному колу питань. Методика М. Рокіча допомогла нам визначити які конкретні цінності входять в ієрархію ціннісних орієнтацій тих хто займається та не займається спортом в залежності від їх психологічного типу.

Дивлячись на результати студентської молоді, яка віднесена до маскулінного типу (табл.3) ми з'ясували, що для юнаків, які не займаються спортом (студенти коледжу зв'язку) трійку лідерів займають такі цінності «Щасливе сімейне життя», «Хороші та вірні друзі» та «Задоволення». Юнаки спортивного коледжу ставлять в пріоритет «Здоров'я», «Впевненість у собі» і «Щасливе сімейне життя». З огляду на результати юнаків видно, що спортсмени більш обізнані у важливості здоров'я, бо у не спортсменів цей пункт займає 9-10 місця. Також спорт додає більшої впевненості в собі, що

видно з результатів. Наше опитування не виявило спортсменок, які відносяться до маскулінного типу, а серед дівчат педагогічного коледжу такі є. Показники тих цінностей, які лідирують (табл.3) говорять про те, що у дівчат переважають соціальні цінності.

Таблиця 3

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат маскулінного типу

Назва цінностей	Не займаються спортом		Займаються спортом	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
	Рейтинг	Рейтинг	Рейтинг	Рейтинг
Самостійність	14-15	10	13	-
Впевненість у собі	16	13	2	-
Матеріальна забезпеченість	4	14	10	-
Здоров'я	9-10	6	1	-
Задоволення	3	8	7	-
Цікава робота	13	2	9	-
Любов	6	3	4	-
Свобода як незалежність у вчинках і діях	14-15	4	8	-
Краса	7-8	14	15	-
Хороші і вірні друзі	2	1	6	-
Пізнання	5	7	12	-
Щасливе сімейне життя	1	9	3	-
Творчість	11-12	15	16	-
Суспільне визнання	11-12	11	11	-
Активне, діяльне життя	9-10	12	5	-
Рівність	7-8	5	14	-

Аналіз показників студентів фемінінного типу (табл.4) показав, що у юнаків, які не займаються спортом переважають цінності, які в більшій мірі направлені на вільну та незалежну особистість - «Любов», «Свобода», «Задоволення», у спортсменів спостерігається направленість на визнання в соціумі, що підтверджується такими цінностями – «Суспільне визнання» «Пізнання» та «Щасливе сімейне життя». Рейтингові показники студенток педагогічного коледжу показують про їх цінності, які спрямовані теж на вільну особистість, адже у них лідирують творчість, пізнання та спілкування з друзями. У спортсменок на першому місці «Суспільне визнання», це характеризує специфіку спортивної діяльності, такі цінності як «Задоволення» та «Хороші і вірні друзі», що є в трійці лідируючих характеризують прагненням до реалізації у соціумі та колективі.

Таблиця 4

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат фемінінного типу

Назва цінностей	Не займаються спортом		Займаються спортом	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
	Рейтинг	Рейтинг	Рейтинг	Рейтинг
Самостійність	6	6	12	11
Впевненість у собі	7	10	16	4
Матеріальна забезпеченість	8	11	6	7
Здоров'я	5	4	7	6
Задоволення	2	5	13	3
Цікава робота	15	12	11	10
Любов	1	14	14	5
Свобода як незалежність у вчинках і діях	3	7	15	8
Краса	14	9	5	12
Хороші і вірні друзі	13	2	10	2
Пізнання	4	3	3	14
Щасливе сімейне життя	9	16	2	9
Творчість	16	1	8	16
Суспільне визнання	10	13	1	1
Активне, діяльне життя	11	8	9	13
Рівність	12	15	4	15

Результати юнаків андрогінного типу (табл.5), які не займаються спортом показують, що лідируючими цінностями є «Здоров'я», «Задоволення» та «Пізнання». У спортсменів лідирують «Хороші і вірні друзі», «Здоров'я» та «Впевненість у собі». Позитивним та спільним у показниках є усвідомлення юнаків про важливість власного здоров'я.

Усі студентки направлені на реалізацію соціально-сімейної функції, адже у них переважають цінності направлені саме на реалізацію даної функції (табл. 5).

Таблиця 5

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат андрогінного типу

Назва цінностей	Не займаються спортом		Займаються спортом	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
	Рейтинг	Рейтинг	Рейтинг	Рейтинг
Самостійність	11	16	7	8
Впевненість у собі	12	13	3	7
Матеріальна забезпеченість	8	15	11	15
Здоров'я	1	11	2	2
Задоволення	2	8	4	6
Цікава робота	14	2	15	9
Любов	9	3	5	3
Свобода як незалежність у вчинках і діях	7	12	9	5
Краса	16	14	12	16
Хороші і вірні друзі	4	5	1	10
Пізнання	3	4	13	14
Щасливе сімейне життя	13	1	6	1
Творчість	15	7	16	11
Суспільне визнання	5	9	8	12
Активне, діяльне життя	6	10	14	4
Рівність	10	6	10	13

Висновки. Нами було з'ясовано, що коледжі різної спрямованості та специфіка навчального закладу впливає на мотиваційні складові особистості, тому дане коло питань є доволі актуальним та цікавим до розгляду.

Провівши дослідження, ми з'ясували, що результати відрізняються не тільки за статевим розподілом, а й за приналежністю до психологічного типу. Спортсмени в результаті специфіки спортивної діяльності в більшій мірі направлені на визнання в соціумі. Більшість студентів, які спортом не займаються свої цінності направляють на реалізацію сімейної функції.

Перспективи подальших досліджень буде полягати у детальнішому вивченні інструментальних ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери студентської молоді для визначення лімітуючи та стимулюючих чинників, що впливають на формування мотивації до занять фізичним вихованням і спортом.

Література

1. Бем С. Линзы гендера : Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / Сандра Бем ; [пер. с англ.]. Москва : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. 336 с.].
2. Биличенко Е. А. Гендерные аспекты личностно-мотивационной сферы студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом / Елена Анатольевна Биличенко. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – С. 8–14.
3. Євстігнєєва, І.В. (2012), Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: дисертація к. п. н., Луганськ, 228 с
4. Ильин Е. П. Пол и гендер. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 686 с.
5. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Проблемы гендерного подхода в физическом воспитании Materialete Congresului Ştiinţific Internaţional «Sport. Olimpismsm. Sănătate Volumul». Chişinău, Republica Moldova, 5–8 octobrie 2016. С. 233–240.
6. Круцевич, Т.Ю., Пангелова, Н. (2017), "Фізичне виховання як соціальне явище", Теорія і методика фізичного виховання, Олімп. л-ра, Київ,. Т. 1, С. 40-58.
7. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. 2014. № 1. с. 37–41.
8. Марченко, О.Ю. (2017), "Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді", Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Чернівці, 1 березня 2017, Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, № 3. 1 березня (43.1), С. 180-183.
9. Столяров, В.И. (2015), Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция, НУФВСУ, Олимп. лит., Киев.
10. Федоренко, Є.О. (2011), Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: дисертація, Дніпропетровський державний університет фізичної культури, Дніпропетровськ, 229 с.

Reference

1. Bem S. (2004). Linzy gendera: Transformatsiya vzglyadov na problemu neravenstva polov [Transformation of views on the problem of gender inequality]. «Rossiyskaya politicheskaya entsiklopediya» (ROSSPEN), M. – 336.
2. Bilichenko, E. A. (2013), "Gender Aspects of the Personality-Motivational Sphere of Students to Doing Physical Education and Sports", Physical education of students, pp. 8–14.
3. Yevstihnieieva, I.V. (2012), Henderne vykhovannia uchniv osnovnoi shkoly na urokakh fizychnoi kultury: dysertatsiia [Gender education of primary school pupils at physical education lessons: dissertation], Luhansk, 228 p. (in Ukr.)
4. Ilin E. P. (2010). Pol i gender [Gender and Gender]. SPB, P., 686.
5. Krutsevych, T.Yu. & Panhelova, N. (2017), "Physical education as a social phenomenon", Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia, Olimp. l-ra, Kyiv,. T. 1, pp. 40-58. (in Ukr.)
6. Krutsevich T.Yu. (2016). Problemy gendernogo podhoda v fizicheskom vospitanii [Problems of gender approach in physical education] Materialete Congresului Ştiinţific Internaţional «SPORT. OLIMPISMSM. SĂNĂTATE VOLUMUL» Chişină, Republica Moldova, 5–8 octobrie, 23-240.
7. Marchenko O. Yu. (2014). Osoblivosti gendernoyi identichnosti u shkolyariv riznogo viku [The features of gender identity among schoolchildren of all ages] Pedagogika, psyhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu: naukovyi zhurnal, no1, 37-41.
8. Marchenko, O.Yu. (2017), "Taking into account the gender approach in the process of physical education classes for student youth", Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, Chernivtsi, 1 bereznia 2017, Chernivetskyi natsionalnyi universytet im. Yu. Fedkovycha, No. 3. 1 bereznia (43.1), pp. 180-183. (in Ukr.)
9. Stolyarov, V.I. (2015), Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya: sostoyanie razrabotki i avtorskaya kontseptsiya [Theory and Methodology of Modern Physical Education: The State of Development and the Author's Concept], NUFVSU, Olimp. lit., Kiev. (in Russ.)
10. Fedorenko, Ye.O. (2011), Formuvannia motyvatsii do spetsialno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti starshoklasnykiv: dysertatsiia [Formation of motivation for specially organized motor activity of senior pupils: dissertation], Dnipropetrovsk State University of Physical Culture, Dnipropetrovsk, 229 p. (in Ukr.)

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.12
УДК 378.147:37.037

Максимчук Б. А.
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Браніцька Т. Р.
доктор педагогічних наук, завідувач кафедри
психолого-педагогічної освіти та соціальних наук,Вінницька академія неперервної освіти
Демченко І. І.
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Жаровська О. П.
кандидат педагогічних наук
доцент кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наукВінницька академія неперервної освіти
Семко М. І.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наук, Вінницька академія неперервної освіти
Філоненко Л. В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,
Рівненський Національний університет водного господарства та природокористування
Юзик М. А.
аспірантка кафедри педагогіки,
Національний університет біоресурсів і природокористування
Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет

ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

Розвиток Української демократичної держави вимагає створення якісно нової національної системи освіти з метою забезпечення відродження інтелектуального й духовного потенціалу українського народу. Становлення особистості вчителя в цьому аспекті – складний багатогранний процес. Виховання – одна з головних проблем теорії і практики педагогічної освіти. Педагогічна технологія вчителя початкових класів відображає тактику реалізації освітніх технологій, будується на знанні закономірностей функціонування системи «педагог – середовище – учень» у певних умовах навчання (індивідуального, групового, колективного,

масового тощо). Їй притаманні загальні риси й закономірності реалізації навчально-виховного процесу незалежно від конкретної навчальної дисципліни. Зреалізовуючи головні напрями професійної роботи – навчання, виховання і розвиток школярів, забезпечуючи різнобічний фізичний розвиток дитини, вчитель упродовж усіх років роботи в школі перетворюється на громадського діяча, відповідального за кожного свого учня.

Ключові слова: *виховання, розвиток, спортизація, молодші школярі, фізична культура, спортивно-масова робота, масовий спорт.*

Максимчук Б. А., Браницкая Т. Р., Демченко И. И., Жаровская Е. П.,Семко М. И., Филоненко Л. В., Юзык М. А., Максимчук И. А. Педагогическая работа учителя начальной школы оздоровительного направления.

Развитие Украинского демократического государства требует создания качественно новой национальной системы образования с целью обеспечения возрождения интеллектуального и духовного потенциала украинского народа. Становление личности учителя в этом аспекте – сложный многогранный процесс. Воспитание – одно из главных проблем теории и практики педагогического образования. Педагогическая технология учителя начальных классов отражает тактику реализации образовательных технологий, строится на знании закономерностей функционирования системы «педагог – среда – ученик» в определенных условиях обучения (индивидуального, группового, коллективного, массового и т.д.). Ей присущи общие черты и закономерности реализации учебно-воспитательного процесса независимо от конкретной учебной дисциплины. Реализуя главные направления профессиональной деятельности – обучение, воспитание и развитие школьников, обеспечивая разностороннее физическое развитие ребенка, учитель на протяжении всех лет работы в школе превращается в общественного деятеля, ответственного за каждого своего ученика.

Ключевые слова: *воспитание, развитие, спортизация, младшие школьники, физическая культура, спортивно-массовая работа, массовый спорт.*

Maksymchuk B., Branitska T., Demchenko I., Zharovska O., Semko M., Filonenko L., Yuzyk M., Maksymchuk I. Elementary school teacher's pedagogical work of health direction.

The development of the Ukrainian democratic state requires the creation of a qualitatively new national education system in order to ensure revival of intellectual and spiritual potential of the Ukrainian people. Teacher's personality formation in this aspect is a complex multifaceted process. Education is one of the main problems of theory and practice of pedagogical education. Pedagogical activity in the field of pupils' physical education is a specific form of activity aimed at the realization by elementary school teacher as constructive, communicative, organizational and cognitive functions of his professional activity. Elementary school teacher's pedagogical work is characterized by a variety of professional responsibilities, which every teacher must be able to perform in a qualified manner. It demands from a teacher of high focus on the qualitative solution of pedagogical tasks (improving, educational, and educative) in physical education of pupils and also ethical communication with pupils, colleagues on service, parents of pupils. Pedagogical work of physical culture teacher at elementary school in consists in ability to realize aims, to unleash tasks on physical education of pupils. General and aged tasks of physical education are highlighted. General tasks of physical education, such as "strengthening of pupils' health", "versatile physical development" "hardening of pupils" pass through the whole process of physical education from the 1st to the 4th grade. Pedagogical technology of elementary school teacher reflects tactics of implementation for educational technologies, is based on knowledge of the regularities of functioning the system "teacher - environment - student" in certain conditions of study (individual, group, collective, mass, etc.). Common features and patterns of implementation for the educational process regardless of the specific educational discipline is inherent it. A teacher turns into a public figure responsible for each student during all years of his work at school, having realized the main directions of professional work - study, upbringing and development of pupils, ensuring diverse physical development of a child.

Keywords: education, development, sportization, junior pupils, physical culture, sports and mass work, mass sports.

Постановка проблеми. Розвиток Української демократичної держави вимагає створення якісно нової національної системи освіти з метою забезпечення відродження інтелектуального й духовного потенціалу українського народу. Становлення особистості вчителя в цьому аспекті – складний багатогранний процес. Виховання – одна з головних проблем теорії і практики педагогічної освіти.

Одним із важливих завдань сучасної державної політики України у сфері освіти є активне формування розуміння громадянами важливості здорового способу життя як основи соціального благополуччя людини і суспільства. Постановка цього завдання зумовлена низкою чинників, до яких можна віднести й загальне погіршення здоров'я населення України, викликане ускладненням екологічної ситуації, що, з одного боку, зумовлене негативними наслідками аварії на Чорнобильській АЕС, а, з другого, – з процесами глобальних змін клімату. Переважно урбаністичний спосіб життя, дефіцит фізичної праці та рухової активності загалом також спричинились до глобального поширення таких захворювань, як ожиріння, різке зниження імунітету людини, інфекційні хвороби тощо. Ця проблема продовжує залишатись актуальною вже в молодшому шкільному віці, коли діти мають недостатній імунітет проти впливу негативних чинників впливу зовнішнього середовища.

Аналіз актуальних досліджень. На думку знаних науковців [1-10], підвищення якості професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з вищою освітою можливе тільки за умови випереджаючого становлення соціальної зрілості особистості. Педагогічна наука в наш час ще не обґрунтувала критеріїв готовності до трудової діяльності, орієнтація на які може забезпечити повне й кваліфіковане управління процесом формування

особистості студента як майбутнього фахівця.

Педагог-професіонал, – пише в науковій статті В.Шахов, – це не просто дипломований фахівець, чий документ про освіту підтверджується здобуттям відповідної професії. На відміну від іншого фахівця з вищою освітою, педагог – це професійно підготовлена особистість, яка вміє керувати процесами виховання, навчання й розвитку. І навчальний предмет для нього є лише одним із засобів розвитку особистості школяра. Одночасно ж педагог є організатором багатопланової соціально значущої діяльності своїх вихованців [11, с. 73].

Нині реалізується активний пошук нових навчальних форм і методів, котрі сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у контексті забезпечення ними якісної організації спортивно-масової роботи в школі.

Екологічні, економічні та соціальні проблеми нашого суспільства спричинились до того, що загальноосвітній школі доводиться розв'язувати важливі завдання, котрі повязані, в першу чергу, з поліпшенням захисних і адаптаційних можливостей організму, зменшенням кількості дітей із хронічними захворюваннями. В зв'язку з цим закономірно постає питання про оздоровчу ефективність занять засобами фізичної культури.

Фізичне виховання школярів – об'єкт особливої уваги всіх цивілізованих держав, суспільств [12-14]. Упродовж десятиріч однією з найгостріших проблем шкільної системи фізичного виховання залишається проблема масового залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою, яка, на думку В. Бальсевича, зумовлена такими найбільш суттєвими чинниками [15]:

1) відсутністю національної доктрини реформування державної системи фізичного виховання і спортивної підготовки дітей, підлітків і молоді як обов'язкової умови фізичного і духовного оздоровлення населення, створення могутнього стимулу для формування нового рівня фізичної культури на основі освоєння цінностей здорового способу життя;

2) відсутністю матеріально-технічної бази, яка спроможна забезпечити належні умови для повноцінних фізкультурно-спортивних занять у системі масового фізичного виховання дітей в освітніх установах різного типу;

3) відсутністю педагогічних кадрів, здатних без перенавчання або додаткової підготовки працювати за новими технологіями фізичного виховання; відсутністю спеціальних програм підготовки таких фахівців;

4) відсутністю діагностичного обладнання, а також фахівців, здатних забезпечити реалізацію здоров'я формувальної функції фізичного виховання;

5) низьким рівнем інформаційно-освітньої культури і відповідних потреб фахівців із фізичного виховання, а також і управлінців у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту.

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні педагогічної роботи вчителя початкової школи оздоровчого спрямування.

Виклад основного матеріалу. Подолання вищеназваних негативних характеристик стану масового фізичного виховання, котрі нині пропонуються й проводяться в державних освітніх установах різного типу під контролем державних структур, передбачає створення принципово нової інфраструктури національної системи фізичного виховання підростаючого покоління країни як провідної ланки в підготовці висококваліфікованих фахівців [15].

Система занять з фізичного виховання загалом практично відповідає дидактичним принципам і нормам організації педагогічного процесу, проте має свої специфічні особливості. По-перше, це безперервний багаторічний процес, який поширюєтьсяна всі періоди життя кожної людини, починаючи відразу післянародження. По-друге, це процес, змісті форми якого завжди жорстоко залежать від вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Фізична культура в цивілізованому суспільстві розглядається як процес і результат цілеспрямованої діяльності людини, спрямованої на формування його фізичної і тілесної природи. Одним із важливих особливостей фізичного виховання є те, що воно покликане задовольняти потребу особистості і суспільства в оздоровчій руховій діяльності.

Фізична культура в загальноосвітній школі розуміється як педагогічний процес тілесного та інтелектуального виховання учнів. Вона має суттєве суспільно-соціальне значення, бо крім іншого, спрямована на фізичний розвиток, оздоровлення дітей фізичними вправами, підготовку школярів до життя й діяльності.

Навчальний предмет «фізична культура» в програмі 1-4 класів слугує навчанню школярів фізкультурних знань, рухових умінь, розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності гнучкості), потрібних людині в повсякденному житті і під час спортивних занять. На заняттях з фізичної культури реалізуються цілі системи фізичного виховання, завдання фізичного виховання школярів (оздоровчі, освітні, виховні), навчання учнів супроводжується фізичними вправами в школі, поглиблюється в домашніх умовах, також і після завершення загальної освіти, впродовж усього життя.

Культура (лат. cultura – обробіток, обробка, виховання, розвиток) – продукт матеріально й духовно перетворюючої діяльності людей, сфера духовного життя кожного індивіда. Фізична діяльність стосується руху м'язів у живих істот, це тілесний процес [16]. Масова культура передбачає підкорення свідомості мас цінностям і способу життя, прийнятим у певному суспільстві; фізична культура є частиною культури суспільства, однією зі сфер соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я людини. В словнику іноземних слів пропонується таке визначення фізичної культури: "Це систематичне і різностороннє вдосконалення людського тіла за допомогою фізичних вправ [16]".

Виховання – це процес систематичного і цілеспрямованого впливу на духовний і фізичний розвиток особистості з метою підготовки її до діяльності [16, с. 248]. У словнику виховання пояснюється як об'єктивно-

закономірний процес підготовки людей до трудової та іншої корисної діяльності в суспільстві. Фізичне виховання є частиною єдиного процесу формування особистості. Воно допомагає людині зберегти на довгі роки міцне здоров'я. На сучасному етапі в поняття "фізичне виховання" вкладається й процес розвитку потрібних людині професійних, трудових, громадянських обов'язків і фізичних якостей [17].

Фізичне виховання зорієнтоване на управління процесом індивідуального розвитку людини в межах норм цього розвитку і шляхом цілеспрямованого повторення активних рухових дій, відтворення пов'язаних з ними відношень. Ці відношення не тільки нейрофізіологічної (включаючи фізичну), а й також сенсорно-інтелектуальної та емоційно-етичної активності. Крім того, йдеться не тільки про сприяння нормальному розвиткові вроджених, успадкованих здібностей і властивостей, а й про формування адаптивних рис, пов'язаних із становленням функціональних систем активної діяльності. Тому фізичне виховання виходить за рамки власне фізичної культури, становить особливий напрям розвитку й оволодіння культурою рухової діяльності.

Важливо зауважити, що основним чинником практичної реалізації фізичного виховання служить активна рухова діяльність, якою забезпечується формування раціональних способів виконання рухових дій та інших педагогічних завдань.

У змісті фізичного виховання, зазвичай, виділяють дві сторони: навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей. Навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей якнайкраще розкриваються у спортивно-масових заходах.

Рухові дії людини багатогранні: побутові, трудові, ігрові, військові та ін. Проте не всі рухи можуть бути названі фізичними вправами. Фізичні вправи – це рухові дії, які спрямовуються на розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання відповідно до закономірностей фізичного виховання.

Крім фізичних вправ, до засобів фізичного виховання належать природні сили (сонячне опромінювання, водні і повітряні процедури) та гігієнічні чинники режим праці та вільного часу, вимоги суспільної та особистої гігієни). Для фізичного виховання характерна комплексність уживаних засобів (фізичних вправ), котрими забезпечується різносторонній вплив на вихованців.

Процес занять фізичними вправами спрямований на вдосконалення суспільної (соціальної) і біологічної природи людини. У цьому процесі величезне значення має виховання школярів. Під час виконання фізичних вправ не тільки зміцнюється здоров'я, а й розвиваються фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація рухів), формуються різноманітні (у тому числі й життєво потрібні) рухові вміння і навички, отримуються корисні знання в галузі фізичної культури і спорту, вдосконалюються психічні здібності людини, формуються етичні якості особистості. В цих педагогічних явищах суть діяльності вчителя в галузі фізичного виховання школярів, яка визначається специфічним предметом її змісту та спрямована на вдосконалення біологічної і психічної природи людини в цілому. Крім оволодіння руховими діями й розвитку фізичних якостей, учитель в школярів мотивацію і потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, культ здорового і красивого тіла, реалізує гармонійний розвиток учня.

Ключовим поняттям дослідження є спортивно-масова робота. Спорт – це певна сукупність фізичних вправ та ігор, які мають на меті розвиток і зміцнення організму [18]. Спорт становить людську діяльність, котра склалась історично, базується на змаганнях, продукує переможців, забезпечуючи їм спортивні досягнення.

Спорт (від англ. sport – гра, забава, розвага) виявляється в специфічній (змагальній) діяльності людини, спрямованої на досягнення найвищого рівня її психофізичних здібностей і вже спеціальну (через спортивні тренування) підготовку до неї. Як джерело передових ідей і науково-практичних знань, як арсенал ефективних засобів, методів і як особлива організаційна форма фізичного виховання, як приклад результативності діяльності спорт є унікальною частиною фізичної культури. Водночас деякими своїми сторонами спорт виходить за рамки фізичної культури. Можна стверджувати, що фізична культура і спорт багато в чому єдині, взаємно доповнюють себе. Проте вони тотожні, через що іноді натрапляємо на вираз «фізична культура і спорт».

Масовий спорт реалізується певною, часто масовою кількістю осіб. Масовий спорт – стимул для підвищення рухової активності людини, він доступний широким масам населення. Спорт передбачає регулярні заняття й участь у змаганнях.

Аналізуючи явища масової фізичної культури і спорту, ми доходимо такого висновку: спортивно-масова робота – це організація і проведення масових спортивних заходів для населення з метою сприяння поліпшенню фізичної підготовленості, виявленню сильних спортсменів, пропаганді здорового способу життя. В основу спортивно-масової роботи закладено фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи.

У контексті нашого дослідження актуальним є розгляд методики організації спортивно-масової роботи, яку розробила група вчених на чолі з В.Бальсевичем [15; 19]. Вони творчо перенесли напрацьовані в спорті технології у сферу фізичного виховання, назвавши їх спортивно орієнтованим фізичним вихованням, або спортизацією.

Науковці визначають спортивно орієнтоване фізичне виховання як особливу педагогічну технологію, засновану на адаптації досягнень у сфері спорту на користь цілеспрямованого перетворення фізичного потенціалу підростаючого покоління за допомогою тренування як провідного і найефективнішого способу такого перетворення [20].

У нашому дослідженні спортивно-масова робота з молодшими школярами є системою педагогічно адекватних заходів оздоровчого спрямування на основі «положення про фізичне виховання учнів».

Поки що в нашій та в інших країнах науковці й практичні працівники ставлять питання про необхідність

переосмислення традиційного терміна "фізичне виховання", надавши йому нового значення, розуміючи під фізичним вихованням формування і вдосконалення всіх компонентів фізичної культури особи. В рамках такого трактування фізичного виховання виділяються три блоки, один з яких пов'язаний з формуванням відповідних знань, інший – з мотивацією (інтересів, потреб, ціннісних орієнтації), а третій – з уміннями і навичками, які виявляються в певній поведінці, способі (стилі) життя.

Інший варіант тільки що названих спортивних дій полягає в тому, що для цілеспрямованого процесу залучення людей до цінностей фізичної культури потрібно використовувати термін "фізкультурне виховання"; фізичне ж виховання розглядається як елемент фізкультурного виховання; воно пов'язане з формуванням і вдосконаленням тільки фізичних якостей і рухових здібностей. При цьому враховується, що оскільки слово "фізичне" акцентує увагу на явищах рухових, біологічних, то в терміні "фізкультурне" присутня поняття культури, тобто виховання через культуру за допомогою освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [19].

У рамкахтакого підходу в змісті фізкультурного виховання виділяються три основні компоненти: соціально-психологічний, інтелектуальний і руховий. Суть соціально-психологічного виховання знаходить свій вияв у процесі формування життєвої філософії, переконаності, потребнісно-діяльнісного ставленнядо освоєння цінностей фізичної культури. Позитивний ефект соціально-психологічного виховання досягається тоді, коли особисті цінності фізичної культури будуть сприйнятті людиною, стануть зрозумілими, розглядатимуться як життєво важливі, і потрібні, коли ціннісні орієнтації підкріплюватимуться активною фізкультурно-спортивною діяльністю. Насамперед,йдеться про перехід від системи, яка зорієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, – до системи, котра дає людині глибокі знання про свій організм, цілеспрямовано впливає на її фізичний стан, зберігає та зміцнює її здоров'я, формує в ній потребу в здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Іншими словами, як головне ставиться завдання формування здорового способу життя і фізичної культури.

Розбіжності цих підходів до поняття фізичного виховання стосуються лише використовуваних термінів і не стосуються суті справи, змістовного трактування вказаної діяльності. І в першому, і в другому випадках фізичне виховання розглядається як педагогічний процес формування здорового способу життя і фізичної культури особистості, засвоєння нею, крім цінностей рухового характеру, також широкого потенціалу культурологічних цінностей – інтелектуальних, валеологічних та ін.

Поняття "фізична (тілесна, соматична) культура" стосується тієї сфери культури, основним змістом якої є процес соціалізації та "окультурення", соціокультурної модифікації тіла (тілесності, тілесного буття) людини. Отже, ця сфера культури пов'язана з тілесним буттям людей, з її фізичним станом, який входить до складу фізичної культури як специфічний її елемент тією мірою і в тому відношенні, в яких воно втілено в соціальну життєдіяльність, котра становить культурну цінність [21].

У нашому дослідженні фізична культура розуміється як процес і результат діяльності людини з перетворення своєї фізичної (тілесної) природи; це сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються і використовуються для фізичного вдосконалення людей.

Фізичне виховання ми розглядаємо як елемент ширшої системи виховання, якою охоплюються етичне, естетичне, екологічне та інші компоненти формування гармонійно розвинутої особистості.

Якісна сторона процесу фізичного виховання з молодшими школярами забезпечується педагогічною майстерністю вчителя початкової школи, побудовою сучасних моделей і педагогічних технологій занять учнів фізичними вправами. Цілі фізичного виховання досягаються за допомогою розв'язання загальних, вікових і особистісно- орієнтованих завдань.

Педагогічна робота вчителя початкової школи з фізичної культури полягає в умінні реалізувати цілі, розв'язувати завдання фізичного виховання школярів. Виділяються загальні й вікові завдання фізичного виховання. Загальні завдання фізичного виховання, такі, як «зміцнення здоров'я школярів», «різнобічний фізичний розвиток», «гартування учнів», проходять через весь процес фізичного виховання з 1-го до 4- класу.

У педагогіці як науці про виховання і навчання людини розглядають педагогічну (вчительську) діяльність зі школярами. Має місце діяльність учителя і учнів. Вони взаємозв'язані між собою і спрямовані на підготовку молоді до реального життя [22].

Педагогічна діяльність у галузі фізичного виховання школярів – специфічна форма діяльності, спрямована на реалізацію вчителемпочаткових класів як конструктивної, комунікативної, організаторської і пізнавальної функцій його професійної діяльності.

Педагогічна робота вчителя початкової школи характеризується різноманіттям професійних обов'язків, які повинен уміти кваліфіковано виконувати кожен педагог. Вона вимагає від учителя високої цілеспрямованості на якісне розв'язання педагогічних завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) у фізичному вихованні школярів, а також етичного спілкування з учнями, колегами по службі, батьками учнів.

Вихід із такої, тільки що описаної ситуації в багатьох педагогічних ВНЗ вбачають у докорінному перегляді концепції підготовки майбутніх учителів. При цьому передбачається, що одним з основних елементів цієї концепції має бути оволодіння педагогічною технологією як відкритою прикладною педагогічною теорією, яка містить систему знань про конкретну навчальну й виховну діяльність, котру організують з використанням найважливіших досягнень психолого-педагогічної науки й передового педагогічного досвіду.

Поняття «технологія» за словниковим тлумаченням означає: від грецької техно – мистецтво, майстерність,

уміння, логія – вчення, поняття. В педагогіку воно прийшло з виробництва, де визначається як сукупність методів обробки, виготовлення, зміни стану, властивостей, форми сировини, матеріалу чи напівфабрикату, здійснюваних у процесі виробництва продукції. Таким чином, технологія охоплює сукупність методів, які слугують її структурними елементами. Послідовність використання методів у кожному технологічному процесі відіграє роль алгоритму, який дозволяє одержати запланований результат. Технології досягнення одного й того самого результату можуть змінюватись, удосконалюватись за рахунок поновлення чи вдосконалення методів.

Враховуючи вже сказане, ми розглянемо педагогічну технологію як наукове обґрунтування вибору операційного впливу педагога на дитину в контексті взаємодії її зі світом і з метою формування в неї відносин до цього світу, впливу, в якому гармонійно поєднується воля особистісного прояву і соціокультурна норма.

Будучи компонентом професійної майстерності вчителя початкових класів, педагогічна технологія завжди була в наявності в його професійній діяльності. Однак спеціального навчання мистецтву впливу в системі професійної підготовки фактично не було через відсутність потрібних напрацювань у цій галузі [11, с. 471].

Висновки. Педагогічна технологія вчителя початкових класів відображає тактику реалізації освітніх технологій, будується на знанні закономірностей функціонування системи «педагог – середовище – учень» у певних умовах навчання (індивідуального, групового, колективного, масового тощо). Їй притаманні загальні риси й закономірності реалізації навчально-виховного процесу незалежно від конкретної навчальної дисципліни.

Зреалізовуючи головні напрямипрофесійної роботи – навчання, виховання і розвиток школярів, забезпечуючи різнобічний фізичний розвиток дитини, вчитель упродовж усіх років роботи в школі перетворюється на громадського діяча, відповідального за кожного свого учня.

Література

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. … канд. наук з фізич. вих. і спорту: 24.00.04. – Луцьк, 2000. – 19 с.

2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Дис. … канд. наук з фізич. вих. і спорту: 24.00.04. – Львів, 2001. – 198 с.

3. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. … Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1323-1332.

4. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. … Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1333-1340.

5. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). Journal of Physical Education and Sport, 19 (3), Art 230 pp. 1585.

6.Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. … Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291.

7.Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. … Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.

8. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk. B., Bakhmat, N., Matviienko, O. … Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. Зборник Института за педагошка истраживања, 51 (1), 46–93.

9. Sitovskyi A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. … Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). Journal of Physical Education and Sport, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543.

10. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). Information Technologies and Learning Tools, 72, 273-285.

11. Шахов В.І. Технологічний підхід у підготовці вчителя початкових класів // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 15 / Редкол.: І.А. Зязюн (голова) та ін. – Київ-Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2007. – С. 468-472.

12. Valiani A.A. The role of sports and physical education in leisure time for young people. // Тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації". – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 463.

13. Chromiński Z. Czwarta godzina wychowania fizycznego w szkole skutecznym wyrazem promocji zdrowia. – International Scientific Conference. Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne. – Krynica Górska Polska: Politechnika Radomska, 1999. – P. 203-205

14. Мацкевич Н.М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання: Дис. … канд. наук з фізич. вих. і спорту: 24.00.04. – Луцьк, 2001. – 248 с.

15. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 47-49.

16. Кремень В. Підготовка вчителя в умовах переходу загальноосвітньої школи на новий зміст, структуру і 12-річний

термін навчання //Освіта України. – 2003. – №42-43. – С.4-10.

17. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол. ред. В.Т.Бусол. – К.: Ірпінь: ВТФ "Перун", 2004. – 1440 с.

18. Теория и методика физического воспитания // Учебник для студентов факультетов физической культуры. – М.: Просвещение, 1990. – 286 с.

19. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Современные достижения спортивной науки: Тез. докл. международн. конф. – СПб., 1994. – С. 124-125.

20. Чедов К.Е Мониторинг физического состояния школьников, занимающихся по инновационной педагогической технологии «спортизированное физическое воспитание» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 48–50.

21. Карпюк Р.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: Дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – Вінниця, 2005. – 198 с.

22. Тарасенко Г. С. Професійна культура вчителя: досвід дефінітивного аналізу / Г.С. Тарасенко // Культура і вчитель : збірник наук.-методичних праць / Авт.колектив під кер. А.Б. Щербо. Відп. ред. Д.М. Джола. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2003. – С. 28-32.

Reference

1. Bodnar I.R. (2000). Physical education of students with the low level of physical fitness. Author's abstract of PhD thesis. Lutsk. 19.

2. Drachuk A.I. (2001). Optimization of students' physical education of higher educational institutions of humanitarian profile. PhD thesis. Lviv. 198.

3. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. … Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1323-1332.

4. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. … Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1333-1340.

5. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). Journal of Physical Education and Sport, 19 (3), Art 230 pp. 1585.

6.Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. … Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291.

7.Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. … Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.

8. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk. B., Bakhmat, N., Matviienko, O. … Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. Зборник Института за педагошка истраживања, 51 (1), 46–93.

9. Sitovskyi A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. … Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). Journal of Physical Education and Sport, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543.

10. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). Information Technologies and Learning Tools, 72, 273-285.

11. Shakhov V.I. (2007). Technological approach in training of elementary school teacher. Collection of scientific works. Issue 15. Vinnitsa. 468-472.

12. Valiani A.A. (2000). The role of sports and physical education in leisure time for young people. Theses of reports of the V International Scientific Congress Olympic Sports and Sports for All: Problems of Health, Recreation, Sports Medicine and Rehabilitation. 463.

13. Chromiński Z. (1999). Czwarta godzina wychowania fizycznego w szkole skutecznym wyrazem promocji zdrowia. International Scientific Conference. Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne. – Krynica Górska Polska: Politechnika Radomska. 203-205.

14. Matskevych N. M. (2001). Preparedness formation of future teachers of elementary school to work in physical education. PhD thesis. Lutsk. 248.

15. Balsevich V.K. (2004). Infrastructure of highly effective physical education at comprehensive school: methodology of design and operation. Physical culture: education, education, training, 3. 47-49.

16. Kremen V. (2003). Teacher training in conditions of transition of comprehensive school to new content, structure and 12-year term of study. Education of Ukraine, 42-43. 4-10.

17. The great interpreted dictionary of modern Ukrainian. (2004). Irpin.1440.

18. Theory and methodology of physical education. (1990). Textbook for students of faculties of physical culture. 286.

19. Lubysheva L.I., Balsevich V.K. (1994). Values of physical culture in healthy style of life. Theses. Report of International Conference. 124-125.

20. Chedov K. Y. (2004). Monitoring of pupils' physical state who are engaged on innovative pedagogical technology "sportizational physical education". Physical culture: education, education, training, 5. 48-50.

21. Carpyuk R.P. (2005). Preparation for future teachers of physical culture to solve pedagogical situations. PhD thesis. Vinnitsa. 198.

22. Tarasenko, H. S. (2003). Professional culture of teacher: the experience of a definitive analysis. In A. Shcherbo (Ed.), Culture and Teacher (pp. 28-32). Vinnytsia: M. Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.13

Никитенко А.О.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Бусол В.А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Нікітенко С.А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Шуберт В.С.
доцент,
Бусол В.В.
старший викладач,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського, Львів

КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ТА ФЕХТУВАЛЬНИКІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Дослідження присвячене визначенню об'єктивних критеріїв, які характеризують готовність боксерів та фехтувальників різної кваліфікації в кінці підготовчого періоду тренувального макроциклу. Виявлено, що з підвищенням кваліфікації одноборців на етапах багаторічної підготовки зростає кількість взаємозв'язків між показниками часу їх спеціалізованих рухів. Результати численних вимірювань показників часу рухової реакції, часу ударів боксерів або уколів фехтувальників різної кваліфікації з ближніх і дальніх дистанцій ведення бою показують, що вірогідні взаємозв'язки між певними показниками спеціалізованих дій можна вважати одним з об'єктивних критеріїв підготовленості одноборців. З метою педагогічного контролю на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів доцільно визначати рівень їх підготовленості на основі часових показників спеціалізованих дій (час рухової реакції, час удару або уколу з ближньої й дальньої дистанції), а також наявність статистично вірогідних взаємозв'язків між показниками часу рухової реакції, часом атак з ближньої дистанції (удар або укол без пересування на ногах) і дальньої дистанції (удар або укол з пересуванням вперед).

Ключові слова: *взаємозв'язок, дистанція ведення бою, спортивний розряд, показники часу, критерій.*

Никитенко Анатолий, Бусол Василий, Никитенко Сергей, Шуберт Василий, Бусол Вероника. Критерии определения подготовленности боксеров и фехтовальщиков различной квалификации. *Исследование посвящено определению объективных критериев, характеризующих готовность боксеров и фехтовальщиков различной квалификации в конце подготовительного периода тренировочного макроцикла. Выявлено, что с повышением квалификации единоборцев на этапах многолетней подготовки растет количество взаимосвязей между показателями времени их специализированных движений. Результаты многочисленных измерений показателей времени двигательной реакции, времени ударов боксеров или уколов фехтовальщиков различной квалификации из ближних и дальних дистанций ведения боя показывают, что достоверные взаимосвязи между определенными показателями специализированных действий можно считать одним из объективных критериев подготовленности единоборцев. С целью педагогического контроля на различных этапах многолетней подготовки спортсменов целесообразно определять уровень их подготовленности на основе показателей времени специализированных действий (время двигательной реакции, время удара или укола с ближней и дальней дистанции), а также наличие статистически достоверных взаимосвязей между показателями времени двигательной реакции, времени атак с ближней дистанции (удар или укол без передвижения на ногах) и дальней дистанции (удар или укол с передвижением вперед).*

Ключевые слова: *взаимосвязь, дистанция ведения боя, спортивный разряд, показатели времени, критерий.*

Nykytenko A., Busol V., Nikitenko S., Schubert V.S., Busol V. Criteria for determining the preparedness of boxers and fencers of various qualifications. *The study is devoted to determine the objective criteria characterizing the preparedness of boxers and fencers of various qualifications at the end of the preparatory period of the training macrocycle. It has been revealed that with the advanced training of combatants at the stages of long-term training, the number of correlations between time indicators of their specialized movements is growing.*

Scientists believe that certain components of the generally recognized system of training athletes can be improved and modified by the influence of certain factors. Especially when considering the issues of individualizing the training of highly skilled athletes.

Sports form is a major factor in achieving high athletic performance. Formation, preservation and temporary loss of

sportswear occur within the training cycle. The sports form is a purely individual state of the athlete's body. Sports are divided by objective and subjective attributes of determining the winner of the competition.

The results of numerous measurements of the motor reaction time indicators, the time of boxers punches or fencers touches from close and long combat distances show that reliable relationships between certain indicators of specialized actions can be considered as one of the objective criteria for the training of combatants. For the purpose of pedagogical control at various stages of long-term training of athletes, it is advisable to determine their level of preparedness on the basis of specialized actions time indicators (time of motor reaction, time of punch or touche from close and long combat distance), as well as the presence of statistically significant relationships between time indicators of motor reaction, attacks time from close combat distance (punch or touche without moving on legs) and long combat distance (punch or touche with move forward). The purpose of preparing athletes for competitions is to obtain optimal readiness to achieve high results based on the harmonious unity of all parties.

Keywords: *correlation, combat distance, sports rank, time indicators, criterion.*

Постановка проблеми. Метою підготовки спортсменів до змагань є набуття оптимальної готовності для досягнення високих результатів на основі гармонійної єдності всіх сторін підготовленості [5].

Набуття одноборцями такої гармонійної єдності сторін підготовленості – спортивної форми, а також високого рівня тренованості, вчені характеризують як інтеграцію діяльності різних систем організму в єдине ціле. Визначення об'єктивних показників, що характеризують наявність спортивної форми або високий рівень готовності систем організму, є актуальним [8, 9]. Отже, актуальним є пошук критеріїв, які характеризують ознаки підготовленості спортсменів у єдиноборствах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно теми 2.6. «Індивідуалізація підготовки спортсменів-одноборців на етапах багаторічного удосконалення» Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Аналіз літературних джерел. Вчені вважають, що окремі компоненти загальновизнаної системи підготовки спортсменів можуть бути вдосконалені та змінені під впливом певних факторів. Особливо, якщо розглядати питання індивідуалізації підготовки висококваліфікованих спортсменів [8, 9].

Спортивна форма є головним фактором досягнення високих спортивних результатів. Формування, збереження й тимчасова втрата спортивної форми відбуваються у межах тренувального циклу. Спортивна форма – це суто індивідуальний стан організму спортсмена [3, 5, 8].

Види спорту поділяються за об'єктивними та суб'єктивними ознаками визначення переможця у змаганнях [8, 12]. Одноборства належать до видів спорту зі суб'єктивною оцінкою переможця у змаганнях, в результаті чого трапляються випадки з неоднозначною оцінкою підготовленості та результатів змагальної діяльності спортсменів [11].

Одним із критеріїв спортивної форми, що надає цілісну характеристику якісно нового стану підготовленості, є оптимальна узгодженість певних компонентів. Вчені говорять про необхідність пошуку та визначення об'єктивних критеріїв, які характеризують формування та тимчасове збереження спортивної форми у різних видах спорту [5, 9].

У теорії спорту швидкісні якості рекомендується вдосконалювати в два етапи [5, 9]: перший етап диференційованого вдосконалення окремих компонентів швидкісних здібностей, а другий етап цілісного вдосконалення. Також рекомендується розвивати кожну форму швидкісних якостей окремо через відсутність кореляційних взаємозв'язків між ними [9]. У той же час, вчені відзначають, що у кваліфікованих спортсменів з високими спортивними результатами на етапах багаторічної підготовки проявляються певні фактори яскравої індивідуальності [8]. Через багаторічне цілеспрямоване вдосконалення певних рухів вони здатні змінювати ритм цих рухів, створювати умови для цілеспрямованої взаємодії рухових якостей та впливати на інші тренувальні процеси [11]. Динаміку часу рухових реакцій можна використовувати для оцінки стану підготовленості, рівня кваліфікації та функціонального стану спортсменів. Відчуття дистанції бою, відчуття часу в поєднанні з техніко-тактичною підготовленістю складають відчуття бою – провідну спеціалізовану властивість кваліфікованих одноборців [11].

У той же час, результати досліджень вчених підтверджують свідчення про можливість прояву певних факторів індивідуального характеру у підготовці висококваліфікованих спортсменів, про необхідність їх вивчення та практичного застосування [8].

Талановитий спортсмен має яскраву індивідуальність, яка може показати себе в унікальному прояві здібностей та взаємній компенсації рухових якостей [4, 13].

Дослідження показників кваліфікованих одноборців [16] свідчать про те, що вони мають статистично достовірний взаємозв'язок швидкісних характеристик між групами м'язів різних частин тіла під час тривалого використання спеціалізованих вправ. Так, вивчаючи ударну техніку боксерів, кікбоксерів, а також уколів фехтувальників, спортсмени опановують та вдосконалюють комбінації дій руками та ногами, а саме: з кожним кроком певної ноги виконується певна ударна дія визначеною рукою. В результаті тренувань та вдосконалення спеціалізованих дій одноборців на етапах багаторічної підготовки, показники часу рухів їх верхніх і нижніх кінцівок вирівнюються. Виявлено статистично достовірні взаємозв'язки між часом ударів (або уколів) руками та часом руху в бойовій стійці на ногах, а також між частотою ударів і частотою рухів ніг. Таким чином, експериментально виявлено взаємозв'язок між проявами фізичних якостей різних м'язових груп у тілі одноборця [16]. Факт наявності таких взаємозв'язків (кореляцій), коли різні м'язові групи спортсменів беруть участь у рухах, пояснюється наступним. Навчання та вдосконалення техніки серійних ударів боксерами-початківцями передбачено у такій послідовності: під кожний крок ноги удар виконується різнойменною рукою (на крок лівою ногою – удар правою рукою, на удар лівою рукою – крок правою ногою). На етапах багаторічної підготовки ця закономірність зберігається при підвищенні швидкості виконання серійних ударів. Результатом навчання та вдосконалення серійних ударів боксерів на кожному з цих

етапів є посилення взаємозв'язку між показниками частоти рухів рук і частоти рухів ніг паралельно із підвищенням спортивної кваліфікації спортсменів. Аналогічно виявлено статистично достовірний взаємозв'язок між часом поодиноких ударів боксерів (або уколів фехтувальників) та часом одиночного руху на ногах у бойовій стійці [16].

На основі показників кореляційних взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів в структурі окремих комбінацій ударів розроблені методи контролю підготовленості висококваліфікованих боксерів [7].

Вчені наголошують на необхідності поглибленого вивчення індивідуальних особливостей підготовки спортсменів, а також виявлення та дослідження факторів, які відзначаються в різні періоди формування майстерності спортсменів на етапах передзмагальної підготовки [3, 5, 9].

Враховуючи все вищевикладене, було зроблено припущення про можливість визначення рівня спортивної підготовленості одноборців на основі пошуку вірогідних кореляційних взаємозв'язків між показниками часу певних спеціалізованих дій.

Мета дослідження – визначення об'єктивних критеріїв підготовленості боксерів та фехтувальників різної кваліфікації.

Завдання дослідження:

- визначити часові показники спеціалізованих дій (час рухової реакції, час атаки з ближньої й дальньої дистанцій) боксерів та фехтувальників різних спортивних розрядів;

- провести кореляційний аналіз між показниками часу виконання вказаних спеціалізованих дій окремо у боксерів та фехтувальників, а також виявити критерії, що характеризують рівень їхньої спортивної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; хронометрія; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженнях брали участь студенти-спортсмени чоловічої статі Львівського державного університету фізичної культури та спортсмени ДЮСШ № 7 м. Львова: 33 боксери (9 високої кваліфікації – майстри спорту; 12 середньої кваліфікації – спортсмени 1-го спортивного розряду та кандидати у майстри спорту; 12 атлетів масових розрядів – спортсмени 2-го й 3-го розрядів), а також 32 фехтувальники-рапіристи (10 – високої кваліфікації, 12 – середньої кваліфікації, 10 – спортсмени масових розрядів).

Навчально-тренувальний процес планувався окремо для кожної групи відповідно до їхніх навчальних програм для боксерів та фехтувальників, які перебувають: на етапі попередньої базової підготовки (спортсмени 2-го і 3-го спортивного розряду), на етапі спеціалізованої базової підготовки (спортсмени 1-го спортивного розряду, та кандидати у майстри спорту), на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей для майстрів спорту [1, 2].

У підготовчому періоді спортсменів ми визначали наявність статистично достовірних взаємозв'язків між часовими показниками таких спеціалізованих вправ: час рухової реакції на сигнал при виконанні захистів рукою у боксерів або підставкою зброї фехтувальниками; час атаки ударом (уколом) з ближньої дистанції ведення бою (від 50 сантиметрів до цілі) без пересування на ногах; час атаки ударом (уколом) з дальньої дистанції ведення бою (90 сантиметрів до цілі) при русі кроками або стрибками вперед.

Проводилося тестування по 20-25 спроб індивідуально кожним спортсменом впродовж передзмагального та післязмагального етапів в основній частині тренувального заняття, що було необхідно для визначення кореляційних взаємозв'язків між вищевказаними показниками. Для розрахунків статистичних даних у дослідженні використано стандартний прикладний пакет програм "Statistica 7". Час рухової реакції, атакуючих дій боксерів та фехтувальників визначали за допомогою хронометру – п'ятиканального електронного мілісекундоміру, оснащеного неоновими лампами. Перед вимірюванням часових показників ударів боксерів та фехтувальників, відстань встановлювали за допомогою механічних важелів та контактів, що практикувалося і в попередніх дослідженнях [6, 10, 15].

Відлік часу моторної реакції спортсмена починається з включення та одночасного освітлення неонової лампи, розташованої у цілі. Спортсмен в бойовій стійці реагує на сигнал неонової лампи, рухаючи рукою, розташованою біля контакту важеля, вперед. Електронний таймер мілісекундоміра реєструє час рухової реакції спортсмена. Перший канал приладу фіксує час рухової реакції спортсмена, і в той же час другий канал мілісекундоміра включається для підрахунку часу контратакуючого удару (або уколу). Дотик до мішені рукавичкою боксером (або уколом рапіри фехтувальника) закінчує час відліку атаки або контратаки [10, 14, 15].

Вклад основного матеріалу дослідження. Визначено часові показники спеціалізованих дій, які виконують боксери та фехтувальники високої та середньої кваліфікації, а також спортсмени масових розрядів (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники часу спеціалізованих дій боксерів та фехтувальників різної кваліфікації

Кваліфікація одноборців		Час рухової реакції (мс)			Час удару (уколу) з ближньої дистанції (50 см) без пересування на ногах (мс)			Час удару (уколу) з довгої дистанції (90 см) з пересуванням на ногах (мс)		
		$\overline{X}$	±σ	V%	$\overline{X}$	±σ	V%	$\overline{X}$	±σ	V%
Високий рівень підготовленості (майстри спорту)	Боксери (n=9)	179	16,2	10	138	14,5	11	189	19,4	10
	Фехт-ки (n=10)	183	10,1	5	164	11,3	7	215	21,9	10

Середній рівень підготовленості (КМС та 1 розряд)	Боксери (n=12)	221	24,3	11	160	38,3	24	249	56,7	23
	Фехт-ки (n=12)	223	32,8	14	181	24,1	13	247	48,5	13
Масових розрядів (2 і 3 розряд)	Боксери (n=12)	276	43,2	15	192	68,7	34	309	58,3	19
	Фехт-ки (n=10)	250	45,2	18	227	64,9	28	388	84,6	21

Примітка: V% - коефіцієнт варіації показників

Показники часу спеціалізованих дій, такі як час реакції на дії суперника, час удару або уколу на ближній і дальній дистанціях ведення бою значно (P <0,05 - 0,001) зменшуються (при цьому швидкість дій збільшується) по мірі зростання кваліфікації одноборців. З розвитком майстерності спортсменів зменшується показник розсіювання часу (V% - коефіцієнт варіації показників) цих спеціалізованих дій (див. табл. 1). Отже, показник розсіювання часу (V%) спеціалізованих дій може виступати одним із об'єктивних критеріїв визначення підготовленості спортсменів.

З ростом спортивної майстерності та підготовленості боксерів і фехтувальників виявлено особливості формування статистично вірогідних зв'язків між показниками часу виконання спеціалізованих дій. Виявлені кореляційні взаємозв'язки між показниками часу спеціалізованих рухів одноборців (час рухової реакції, час ударів боксерів або уколів фехтувальників з ближніх і дальніх дистанцій ведення бою) наприкінці підготовчого періоду, залежно від їх спортивної кваліфікації, свідчать про наступне. У боксерів та фехтувальників масових розрядів внутрішньо-групових та індивідуальних (для кожного спортсмена окремо) статистично достовірних кореляцій між часовими показниками спеціалізованих рухів не виявлено. Коефіцієнти кореляції є недостовірними (r = 0,125 - 0,361 (P> 0,05)) між показниками часу атаки на ближній і дальній дистанції ведення бою, а також між показниками часу рухової реакції та часом пересування кроком вперед.

Одноборці середньої кваліфікації (кандидати в майстри спорту та спортсмени 1-го спортивного розряду), а також висококваліфіковані одноборці (майстри спорту) мають внутрішньо-груповий вірогідний прямий взаємозв'язок між показниками часу ударів (уколів) з ближньої й дальньої дистанцій ведення бою. Внутрішньо-груповий коефіцієнт кореляції між показниками часу ударів боксерів середньої кваліфікації становить 0,875 (P <0,001), уколів фехтувальників середнього рівня 0,777 (P <0,01), ударів висококваліфікованих боксерів 0,688 (P <0,05) уколів висококваліфікованих фехтувальників 0,740 (P <0,05).

Крім того, на основі проведеного індивідуального кореляційного аналізу в кожного спортсмена ми виявили наступне. Деякі найбільш підготовлені одноборці високої кваліфікації контратакуючого стилю ведення двобою, у період входження та тимчасового збереження спортивної форми, мають статистично достовірні прямі взаємозв'язки між часовими показниками спеціалізованих дій: часом рухової реакції, часом удару (уколу) з ближньої або дальньої дистанції. Так, призер Універсіади України з боксу, майстер спорту Р., має коефіцієнт кореляції 0,868 (P <0,01) між показниками часу ударів з ближньої і дальньої дистанції ведення бою. Між часом його рухової реакції та часом удару з ближньої дистанції коефіцієнт кореляції становить 0,566 (P <0,05).

У призера Універсіади України з боксу, майстра спорту С. коефіцієнт кореляції дорівнює 0,554 (P <0,05) між показниками часу ударів з ближньої й дальньої дистанцій ведення бою. Коефіцієнт кореляції становить 0,547 (P <0,05) між часовими показниками його рухової реакції та удару з ближньої дистанції.

У призера чемпіонату України з фехтування, майстра спорту Н. коефіцієнт кореляції дорівнює 0,963 (P <0,001) між показниками часу уколів із ближньої й дальньої дистанції ведення бою. Коефіцієнт кореляції становить 0,655 (P <0,01) між часом його рухової реакції та часом його уколу з ближньої дистанції. Коефіцієнт кореляції становить 0,701 (P <0,01) між часом його рухової реакції та часом його уколу з дальньої дистанції.

У призера чемпіонату України з фехтування, майстра спорту М. коефіцієнт кореляції становив 0,917 (P <0,001) між часовими показниками уколів із ближньої й дальньої дистанцій ведення бою. Коефіцієнт кореляції становить 0,604 (P <0,05) між часом його рухової реакції та часом його уколу з ближньої дистанції. Коефіцієнт кореляції становить 0,661 (P <0,05) між часом його рухової реакції та часом його уколу з дальньої дистанції.

Результати наших досліджень підтверджують свідчення вчених [8] про можливість прояву фактів яскравої індивідуальності у підготовці кваліфікованих спортсменів. Чим вища кваліфікація одноборця, тим більш взаємопов'язаними є його індивідуальні спеціалізовані рухові дії. Їх кількість збільшується в міру зростання кваліфікації спортсмена. Таким чином, у період входження в стан спортивної форми у найбільш підготовлених одноборців контратакуючого стилю ми виявили індивідуальні статистично достовірні взаємозв'язки між часовими показниками спеціалізованих рухів: у боксерів – між часовими показниками рухової реакції на дії суперника та часом контратаки з ближньої дистанції; у фехтувальників – між часовими показниками рухової реакції та часом контратаки як з ближньої, так і з дальньої дистанції ведення бою. Наявність взаємозв'язків між вказаними показниками часу пояснюється нижченаведеними чинниками. Підготовка одноборців контратакуючого стилю базується на цілеспрямованому вдосконаленні таких дій: набуття високого рівня відчуття дистанції до суперника; досягнення та стабілізація максимально можливих для цього спортсмена показників часу реакції прогнозування початку дії суперника; висока швидкість контратаки ударів боксерів (або уколів фехтувальників) з ближньої дистанції (без пересування на ногах), а також з дальньої дистанції (з переміщенням кроком вперед). У тренувальному процесі одноборець багато разів повторює комбіновані вправи в реакції передбачення на дію суперника з миттєвим послідовним контратакуючим ударом (або уколом). За певний період часу окремі дії об'єднуються в єдине ціле.

Вдосконалюються навички виконання таких спеціалізованих дій.

Певні кореляційні взаємозв'язки між часовими показниками спеціалізованих дій характеризують рівень підготовленості висококваліфікованих одноборців (майстрів спорту), одноборців середньої кваліфікації (кандидатів у майстри спорту та 1-го спортивного розряду) та одноборців масових розрядів (2-й і 3-й спортивні розряди).

Виходячи з особливостей встановлення статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків між показниками спеціалізованих дій боксерів та фехтувальників, доцільно здійснювати педагогічний контроль їхньої підготовленості на етапах багаторічної підготовки.

Висновки. Об'єктивними критеріями підготовленості боксерів та фехтувальників різної кваліфікації є:

- часові показники спеціалізованих дій (час рухової реакції передбачення дій суперника, час ударів боксерів або уколів фехтувальників з ближньої дистанції ведення бою без пересування, час ударів або уколів з дальньої дистанції ведення бою з переміщенням на ногах);
- кореляційні взаємозв'язки між показниками часу певних спеціалізованих дій;
- показники розсіювання часу спеціалізованих дій.

Одноборці високої кваліфікації відрізняються від одноборців середньої (які, у свою чергу, відрізняються від одноборців масових розрядів) наприкінці підготовчого періоду статистично вірогідно меншими показниками часу виконання кожної зі спеціалізованих дій (P <0, 05 - 0,001).

У найбільш підготовлених боксерів та фехтувальників високої кваліфікації контратакуючого стилю ведення двобою на етапі їх високого рівня підготовленості визначені статистично достовірні кореляції між показниками часу рухової реакції на дію суперника та показниками часу ударів (уколів) доцільно розглядати як об'єктивний критерій стану їх спортивної форми. При зниженні тренованості спортсменів вказані кореляції не виявлені.

Боксери і фехтувальники високої та середньої кваліфікації мають статистично вірогідні взаємозв'язки між показниками часу атаки з ближньої і дальньої дистанцій ведення бою, які вказують на наступне: чим з більшою швидкістю вони атакують з ближньої дистанції, тим швидше відбувається їх атака і з дальньої дистанції.

У слабо підготовлених боксерів та фехтувальників 2-го і 3-го спортивних розрядів факт відсутності статистично достовірних кореляцій між показниками часу атаки з дальніх і ближніх дистанцій свідчить про наступне: вони не мають стабільності в показниках часу атаки з високою швидкістю на довгих і ближніх дистанціях ведення бою.

З метою педагогічного контролю на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів доцільно визначати рівень їх підготовленості на основі часових показників спеціалізованих дій (час рухової реакції, час удару або уколу з ближньої й дальньої дистанції), а також наявність статистично вірогідних взаємозв'язків між показниками часу рухової реакції, часом атак з ближньої дистанції (удар або укол без пересування на ногах) і дальньої дистанції (удар або укол з пересуванням вперед).

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень є удосконалення критеріїв оцінки інтегральної підготовленості одноборців різних стилів ведення бою.

Література

1. Бусол В.А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.А. Бусол. – К., 2011. – 43 с.

2. Вострокнутов Л.Д. Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту (бокс). Навчальний посібник для студентів за спеціальністю "Спорт", спеціалізація "Бокс"/ укладачі Л.Д. Вострокрутов, Ю.В. Шевчук, М.І. Галашко, А.Б. Жадан, В.М. Єрьоменко, В.В. Єрьоменко. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. – 146 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с. – ISBN 978-5-9718-0340-9

4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – Киев: Здоров'я, 1985. – 120 с.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. – учебное пособие. – Киев, Олимпийская литература, 1999. – 320 с. – ISBN-966-7133-22-2

6. Никитенко А.О. Фактори впливу на час рухової реакції та швидкість захисних дій боксерів на етапі попередньої базової підготовки / А.О. Никитенко, С.А. Нікітенко, А.А. Никитенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2010. – № 1. – С. 91-94. – ISSN 1818-9172. – Режим доступу: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10naobpt.pdf

7. Нікітенко С.А. Взаємозв`язок швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальної комбінації як об`єктивний критерій оцінки рівня спеціалізованого відчуття боксера. / С.А. Нікітенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №9. – С. 38-43. – Режим доступу: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2005/PD-2005-09.pdf

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО Издательство "Астрель", 2004. – 863 с. – ISBN 5-271-02939-5

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн./ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

10. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика: навч. посібник / Мирон Савчин. – К.: Нора-Прінт, 2003. – 220 с. – ISBN 966-7837-71-8.

11. Тышлер Д.А. Двигательные реакции и технико-тактическая подготовленность единоборцев // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – С.31-40. ISBN 978-5-278-00832-3

12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – издание 2-е, переработанное и дополненное. – Санкт-

Петербург: «Шатон», 2002. – 190 с. – ISBN 5-94988-001-3.

13. Шиян Б.М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. – Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня Рута", 2012. – 280 с. – ISBN 978-966-2771-10-7

14. Busol V. V., Nikitenko S. A., Nykytenko A. O., Busol V. A., & Schubert V. S. Determination of optimal readiness to specialized loadings of qualified boxers and fencers on the basis of the integral indicator of coordination abilities. // International Journal of Science, Culture and Sport, 2018. – 6 (2). – Vol. 27. – pp. 217-223. – doi: 10.14486/IntJSCS748 – available at: http://www.intjscs.com/DergiTamDetay.aspx?ID=748

15. Nykytenko A., Busol V., Busol V., Schubert V., & Nikitenko S. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age. // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018. – 18 (Supplement issue 4). – Art 276. – pp. 1881-1885. – doi:10.7752/jpes.2018.s4276 – available at: https://efsupit.ro/images/stories/october2018/Art%20276.pdf

16. Nykytenko A. O., Nikitenko S. A., Busol V. V., Nykytenko A. A., Velychkovych M. R., & Martciv V. P. Intercommunications of indexes of speed and power qualities of sportsmen single combat on the stage of the specialized base preparation. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013. – vol. 1. – pp. 49-55. – available at: dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.10693

References

1. Busol, V. A. (2011), "Fencing. Curriculum for Children`s & Youth Sport Schools, Specialized Children`s & Youth Schools of the Olympic Reserve, Schools of High Sports Skill". Kiev, 43 p. (in Ukrainian)

2. Vostroknutov L. D., Shevchuk Yu. V., Galashko M. I., Zhadan A. B., Eremenko V. M., & Eremenko V. V. (2016), "Improvement of sporting skills in the chosen sport (boxing) " manual for students in the specialty "Sport". KhDAFK: Kharkiv, 146 p. (in Ukrainian)

3. Zatsiorsky, V. M. (2009), "Physical qualities of an athlete: the basics of the theory and methodology of education". Sovietskij sport, Moskva, 199 p. ISBN: 978-5-9718-0340-9. (in Russian)

4. Krutsevich, T. Yu. (1985), "Scientific researches in mass physical culture". Zdorovja, Kiev, 120 p. (in Russian)

5. Matveev, L. P. (1999), "Fundamentals of the general theory of sports and the system of athletes training". Uchebnoje posobije. Olimpijskaja literatura, Kiev, 320 p. ISBN-966-7133-22-2 (in Russian)

6. Nikitenko A. O., Nikitenko S. A., & Nikitenko A. A. (2010), "Factors of influence in a time of motive reaction and quickness of protective actions of boxers on the stage of base pre-treatment". Pedagogika, psykhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnoji kul`tury i sportu, Vol. 1, pp. 91-94. ISSN 1818-9172 – available at: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10naobpt.pdf (in Ukrainian)

7. Nikitenko, S. A. (2005), "Correlations of speed-power components of punches in the structure of an individual combination as an objective criterion for assessing the level of a boxer`s specialized sensation". Pedagogika, psykhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnoji kul`tury i sportu, Vol. 9, pp. 38-43. ISSN 1818-9172 – available at: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/Pedagogy/Pdf2005/PD-2005-09.pdf (in Ukrainian)

8. Ozolin, N. G. (2004), "The desk book of the coach: Science to win". Astrel`, Moskva, 863 p. ISBN: 5-271-02939-5 (in Russian)

9. Platonov, V. N. (2015), "The system of athletes training in the Olympic sports. General theory and its practical applications": Uchebnik dlia trenerov. Olimpiyskaya literatura, Kiev, 680 p. (in Russian)

10. Savchin, M. P. (2003), "Training of the boxer and its diagnostics": Navchal`nyj posibnyk. Nora-Print, Kiev, 220 p. ISBN: 966-7837-71-8. (in Ukrainian)

11. Tyshler, D. A. (2007), "Motor reactions and technical, tactical readiness of combat sportsmen: tactical and technical characteristics of the fight in martial arts". Fizicheskaya kul`tura i sport, Moskva, pp. 31-40. ISBN 978-5-278-00832-3 (in Russian)

12. Shiryaev, A. G. (2002), "Boxing for teacher and a student: 2nd edition", Shaton, St. Petersburg, 190 p. ISBN: 5-94988-001-3. (in Russian)

13. Shiyan B. M., Yedynak G. A., & Petryshyn Yu. V. (2012), "Scientific research in physical education and sport": Navchal`nyj posibnyk. LLC "Drukarnia Ruta", Kamjanets`-Podil`sky, 280 p. ISBN 978-966-2771-10-7 (in Ukrainian)

14. Busol V. V., Nikitenko S. A., Nykytenko A. O., Busol V. A., & Schubert V. S. (2018), Determination of optimal readiness to specialized loadings of qualified boxers and fencers on the basis of the integral indicator of coordination abilities. International Journal of Science, Culture and Sport, 6 (2), Vol. 27, pp. 217-223. doi: 10.14486/IntJSCS748 – available at: http://www.intjscs.com/DergiTamDetay.aspx?ID=748

15. Nykytenko A., Busol V., Busol V., Schubert V., & Nikitenko S. (2018), Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18 (Supplement issue 4), Art 276, pp. 1881-1885. doi:10.7752/jpes.2018.s4276 – available at: https://efsupit.ro/images/stories/october2018/Art%20276.pdf

16. Nykytenko A. O., Nikitenko S. A., Busol V. V., Nykytenko A. A., Velychkovych M. R., & Martciv V. P. (2013), Intercommunications of indexes of speed and power qualities of sportsmen single combat on the stage of the specialized base preparation. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, vol. 1, pp. 49-55. – available at: dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.10693

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.14
УДК: 615.8/616.008

Одіяка Л. В.
магістрант зі спеціальності «фізична терапія, ерготерапія»
Баришок Т. В.
кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент
Хортицька національна академія, м. Запоріжжя

ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ З КОРЕКЦІЇ ЗАЙВОЇ ВАГИ У ЖІНОК

У статті розглянуто проблему зайвої ваги жінок та засоби впливу на неї. Розглянуто актуальне питання зниження якості життя у жінок з зайвою вагою та необхідності врахування цього показника при підборі засобів фізичної терапії та оцінки якості їх застосування. Представлено результати дослідження зміни якості життя в результаті застосування програм з корекції зайвої ваги засобами фізичної терапії, до якої в основній групі входили елементи різних напрямків аеробіки (класична аеробіка, силова аеробіка, аеробіка з використанням різного знаряддя, аеробіка з психо-регулюючою спрямованістю) та корекція харчування. Якість життя молодих жінок з зайвою вагою було оцінено за допомогою анкетування SF–36. Комплексна програма з використанням засобів фізичної терапії сприяла значному покращенню стану здоров'я жінок молодого віку та позитивно вплинула на фізичне та психічне здоров'я.

Ключові слова: *жінки, зайва вага, якість життя, корекція, анкетування, фізична терапія.*

Одияка Л.В., Барышок Т.В. Улучшение качества жизни при использовании средств физической терапии для коррекции лишнего веса у женщин. *В статье рассмотрена проблема лишнего веса женщин и средства воздействия на него. Поднят актуальный вопрос снижения качества жизни у женщин с лишним весом и необходимости учета этого показателя при подборе средств физической терапии и оценки качества их применения. Представлены результаты исследования изменения качества жизни по итогам применения программы по коррекции лишнего веса средствами физической терапии, в которую в основной группе входили элементы различных направлений аэробики (классическая аэробика, силовая аэробика, аэробика с использованием различного оборудования, аэробика с психо-регулирующей направленностью) и коррекция питания. Качество жизни молодых женщин с лишним весом было оценено с помощью анкетирования SF-36. Комплексная программа с использованием средств физической терапии способствовала значительному улучшению состояния здоровья женщин молодого возраста и положительно повлияла на физическое и психическое здоровье.*

Ключевые слова: *женщины, лишний вес, качество жизни, коррекция, анкетирование, физическая терапия.*

Odiyaka L., Baryshok T. Improving the quality of life using physical therapy to correct excess weight in women. *The article deals with the problem of overweight women and the measures that can influence it. The actual problem of reducing the quality of life of overweight women and the need to take this indicator into consideration when selecting the measures of physical therapy and assessing the quality of their use are raised. The results of the study of changes in quality of life after using of programs of physical therapy for the correction of excess weight are presented.*

The quality of life of young overweight women was evaluated using the SF-36 survey (physical and mental health). Experimental sample size: 10 females in the main group and 10 females in the control group. Weight loss program and improving the quality of life of young women through physical therapy lasted for 6 months. Programs of physical therapy in the main group was included elements of different directions of aerobics (classical aerobics, power aerobics, aerobics using different tools, aerobics with psycho-regulatory orientation) and nutrition correction. Programs of physical therapy in the control group was also included nutrition correction and fitness workouts with the use of simulators with a focus on strength and cycling.

According to recent estimates, at least one in three adults in the world is overweight and almost one in 10 is obese. Being overweight is not only an aesthetic problem, it is a health threat that entails a number of illnesses and complications, reducing the quality of life. Not everyone knows that the risk of health problems manifests itself even with a slight overweight, and increases as you gain weight. For greater results in overweight correction, it is best to use aerobic and anaerobic fitness programs.

A comprehensive physical therapy program has significantly improved the health of young women and has had a positive effect on physical and mental health. We have reason to believe that the overweight correction technique of the main group has proven to be more effective in improving the quality of life of women than the control group program.

Keywords: *women, excess weight, quality of life, correction, questionnaire, physical therapy.*

Постановка проблеми. За останніми підрахунками ВОЗ, принаймні, один із трьох дорослих людей в світі має зайву вагу, а майже один з 10 страждає на ожиріння. Зайва вага – це не тільки естетична проблема, це загроза здоров'ю, яка тягне за собою ряд захворювань та ускладнень, знижує якість життя. Далеко не всі знають, що ризик виникнення проблем зі здоров'ям проявляється навіть при незначній зайвій вазі, і підвищується по мірі збільшення ваги [9].

Згідно доповіді Організації економічного співробітництва та розвитку кожна 2 людина має зайву вагу чи страждає ожирінням. Рейтинг країн з ожиріння показує, що на першому місці стоять США – 38,2%, Мексика – 32,4% та Нова Зеландія – 30,7%, а на останньому – Японія 3,7%. Особливо відзначається, що зайвою вагою та ожирінням більше страждають жінки, ніж чоловіки.

За даними Міністерства охорони здоров'я, кожні 10 років на 10% підвищується число людей, що зазнають на собі наслідки гіподинамії, а велика частина людей – 26% жінок і 16% чоловіків в Україні страждають від надмірної ваги.

Загальна кількість людей, які займаються спортом, в розвинених країнах світу складає від 30,0%, і загальна кількість жінок складає від 10,0–15,0%, а в малорозвинених, до числа яких входить Україна, перший показник дорівнює 3,0–10,0%, кількість жінок з яких складає 1,0–3,0%. Це досить низький показник, що підтверджує відсутність занять фізичними вправами жінок молодого віку [6].

Залучення жінок 25–44 років до регулярних занять фізичними вправами є досить актуальним питанням. Рухова активність жінок даного віку – об'єктивна необхідність, що дозволяє скорегувати зайву вагу, підтримувати оптимальний рівень функціонування всіх систем організму та таким чином покращити якість життя.

Для досягнення більших результатів в корекції зайвої ваги, найкраще використовувати аеробні та анаеробні фітнес-програми. Ці фітнес-програми цікаві своєю поширеністю, доступністю, емоційністю та, найголовніше, можливістю дозувати фізичне навантаження в залежності від мети, інтересів, рівня фізичної підготовки та станом здоров'я жінок, які займаються.

Аналіз літературних джерел. П.О. Виноградов та співавтори досліджували причини, через які жінки не займаються фізичною культурою (основні з них: 23,3% не мають чітких знань про мету та завдання таких занять; 44,9% скаржаться на відсутність вільного часу) [2].

М.О. Ріпак у своїй роботі наголошує, що рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя та профілактики неінфекційних захворювань і покращенням якості життя жінок. Автором було встановлено, що ранкову гігієнічну гімнастику виконують лише 1,6% міських жінок і жодна жінка сільської місцевості [5].

На думку Дроздова Д.Д. молодий вік 25–44 роки є переломним, як в репродуктивних аспектах, так і в зміні показників функціонального та фізичного стану [3]. За дослідженнями Bhurosy T., Jeewon R. у представниць жіночої статі зайва вага може призвести до розвитку багатьох ускладнень в стані здоров'я: в серцево-судинній, дихальній системі, значні зміни в опорно-руховому апараті, психічні розлади, зниження працездатності і багато інших ускладнень, які можуть розвинутися навіть при незначній зайвій вазі [8]. Фізичні терапевти часто лікують клієнтів, які страждають вторинними захворюваннями через їх ожиріння або зайву вагу [10].

Ну думку В.О.Котова фізичні вправи допомагають формувати та відновлювати моторно-вісцеральні зв'язки, які надають нормалізуючу дію на регуляцію функцій організму [4]. Н.Н. Венгерова досліджувала фітнес, як спосіб життя, за допомогою якого можна зберегти здоров'я, урівняти емоційний стан, буди активним та, вдосконалюючи фізичну форму, сприяти корекції зайвої ваги [1].

Формулювання цілей статті. Мета роботи: оцінити ефективність засобів фізичної терапії при корекції зайвої ваги у жінок на покращення якості життя.

Методи та організація дослідження. Методи дослідження: теоретичного пізнання (аналіз, узагальнення та систематизація літератури з проблеми дослідження); емпіричного дослідження (анкетування за SF–36), методи математико-статистичної обробки даних. Дослідження ефективності засобів фізичної терапії при корекції зайвої ваги у молодих жінок для покращення якості життя було проведено на базі атлетичного клубу «Адреналін» м. Запоріжжя. 20 жінок 6 місяців займалися за запропонованими програмами для корекції ваги.

Підбір основних засобів фізичної терапії здійснювався завдяки висновкам, зробленим за аналізом літературних джерел та за результатами первинних фізіологічних показників та анкетування жінок. Основними засобами фізичної терапії для корекції зайвої ваги та покращення якості життя у жінок основної групи стали фізичні вправи з таких напрямків аеробіки: класична аеробіка; силова аеробіка; аеробіка з використанням різного знаряддя; аеробіка з психо-регулюючою спрямованістю; харчування (принцип раціонального харчування). Основними засобами запропонованими жінкам контрольної групи були вправи на тренажерах силового спрямування та циклічні вправи, і також принцип раціонального харчування.

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою анкетування SF–36 було оцінено якість життя жінок, яке відображає загальне благополуччя і ступінь задоволеності тими сторонами життєдіяльності людини, на які впливають стан здоров'я. Результати оцінювання сформовано за двома параметрами: психологічним і фізичним компонентами здоров'я. Середній показник фізичного здоров'я жінок на початку дослідження становив 81,62 балів із 100 можливих, а показник психічного здоров'я – 71,26 балів із 100 можливих, що свідчило про наявність проблем в їхньому здоров'ї (рис.1).

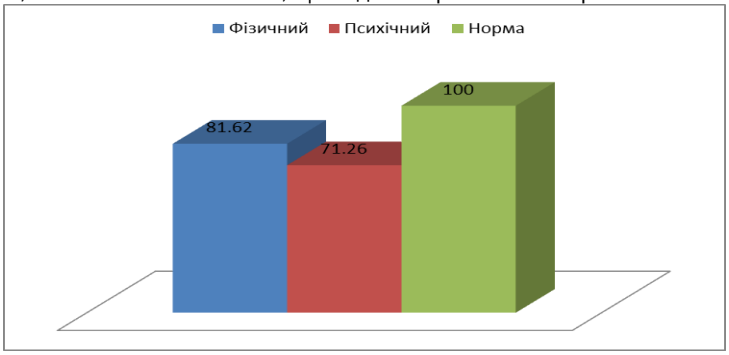


Рис. 1. Параметри фізичного та психологічного компонентів здоров'я на початку дослідження у основної групи у відсотках

Середні результати параметрів фізичного та психічного здоров'я жінок молодого віку контрольної групи становили 86,9 балів та 82,48 балів із 100 можливих відповідно (рис. 2). Достовірної різниці між показниками досліджуваних груп не було, на початку дослідження групи були однорідні та однотипні (табл.1).

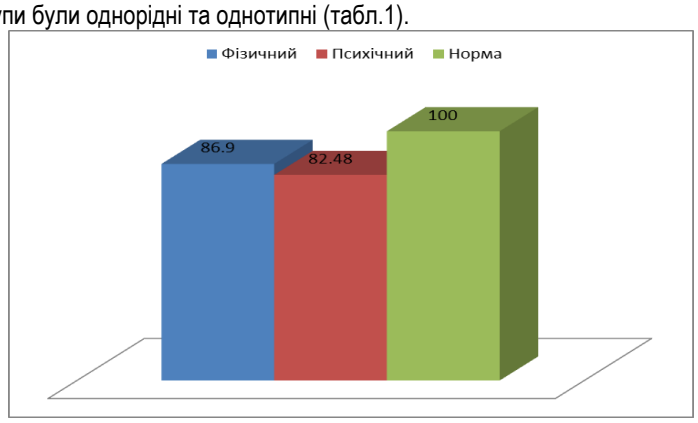


Рис. 2. Параметри фізичного та психологічного компонентів здоров'я на початку дослідження у контрольної групи у відсотках.

Таблиця 1

Результати середніх показників та стандартних відхилень за параметрами фізичного та психологічного компонентів здоров'я

Анкетування SF–36	ОГ		КГ	
	M_d	σ_d	M_d	σ_d
Фізичне здоров'я	81,62	15,32	86,9	5,79
Психічне здоров'я	71,26	18,45	82,48	8,44

Після реалізації комплексної програми корекції зайвої ваги, було повторно проведено анкетування SF–36 для оцінки якості життя жінок основної групи та групи порівняння.

В основній групі середній показник фізичного здоров'я жінок зріс до 91,79 балів, а показник психічного здоров'я до 85,94 балів. В результаті занять зі зниження ваги середній показник фізичного здоров'я у жінок підвищився на 10,17 балів, а показник психологічного здоров'я – на 14,68 балів (рис. 3). Різниця з показниками на початку дослідження достовірна.

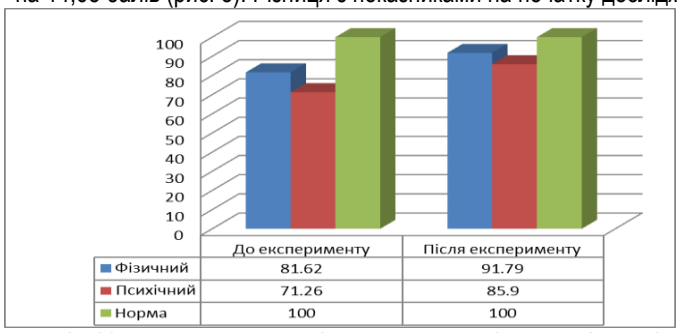


Рис. 3. Динаміка змін параметрів фізичного та психологічного компонентів здоров'я на кінець експерименту у жінок основної групи.

У жінок молодого віку контрольної групи середній показник фізичного здоров'я в кінці дослідження становив 89,29 балів, а середній показник психічного здоров'я – 84,56 балів. Достовірної різниці між показникам на початку дослідження встановлено не було (рис. 4).

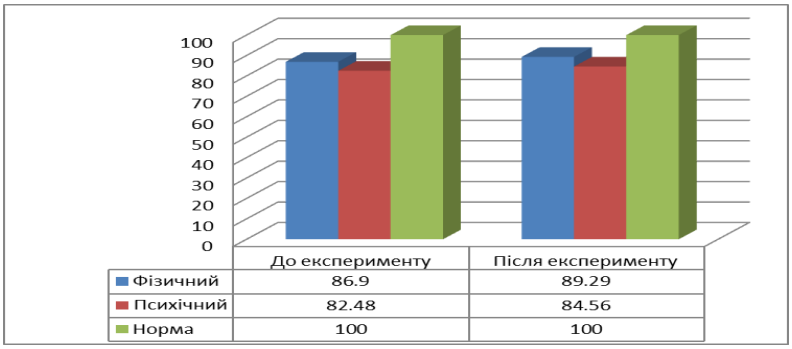


Рис. 4. Динаміка змін параметрів фізичного та психологічного компонентів здоров'я на кінець експерименту у жінок контрольної групи.

Порівняльний аналіз результатів (табл. 2) досліджуваних показників показав значні прирости в основній групі на 12,46% та 20,6% фізичних та психол11111111огічних компонентів здоров'я відповідно ($p \leq 0,05$), в той час як в контрольній групі, середні результати зросли лише на 1,57% та 2,46% ($p \geq 0,05$).

Таблиця 2

Приріст середніх показників за параметрами фізичного та психологічного компонентів здоров'я

Анкетування SF–36	ОГ			ГП		
	Початковий результат M_{E1}	Кінцевий результат M_{E2}	Приріст, %	Початковий результат M_{E1}	Кінцевий результат M_{E2}	Приріст, %
Фізичне здоров'я	81,62	91,79	12,46	86,9	88,29	1,57
Психічне здоров'я	71,26	85,94	20,60	82,48	84,56	2,46

Це дає підстави стверджувати, що методика корекції зайвої ваги основної групи виявилася більш ефективною ніж програма контрольної групи для покращення якості життя молодих жінок.

Висновки. Як бачимо, комплексна програма з використанням засобів фізичної терапії, сприяла значному покращенню стану здоров'я жінок молодого віку та позитивно вплинула на фізичне здоров'я за анкетуванням SF–36 – на 12,46%, а психічне здоров'я за анкетуванням SF–36 підвищилось взагалі на 20,60%. Отже, можна зробити висновок по ефективність застосування засобів фізичної терапії для корекції зайвої ваги у жінок молодого віку.

Перспективи подальшого розвитку цього напрямку. Потребуються подальші ґрунтовні дослідження впливу різних засобів та методів фізичної терапії на якість життя як жінок так і чоловіків з зайвою вагою.

Література

1. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография. Санкт-Петербург, 2011. 251 с.
2. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 2010. 133 с.
3. Дроздов Д.Д. Антропометрические и электрокардиографические показатели в оценке эффективности применения лечебной физкультуры у больных ожирением : методические рекомендации. Киев, 2007. 20с.
4. Котов В. О., Масляк І.П. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. Харків, 2008. 17 с.
5. Ріпак М. О. Рухова активність і якість життя дорослих жінок. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2018. Вип. 2. С. 66–70.
6. Селуянов В. Н. Технологія оздоровчої фізичної культури: підручник для студ. вищ. навч. мед. закладів. Київ. 2016. 248 с.
7. Функціональна діагностика : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / ред. М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. Київ, 2007.308 с.
8. Thomas R. F., M.D., M.P.H.U.S. Department of Health and Human Services. Healthy people 2010: National health promotion and disease prevention objectives. Washington, 2010. p. 44.
9. World Health Organization. Controlling the global obesity epidemic.URL: http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/.
10. Bhurosy T, Jeewon, R. Pitfalls of using Body Mass Index (BMI) in assessment of obesity risk :Curr Res Nutr Food Sci. 2013; Rel. 1 (1). P. 71–76.
URL: http://www.foodandnutritionjournal.org/volume1number1/pitfalls-of-using-body-mass-index-bmi-in-assessment-of-obesity-risk/.

References

1. Vengerova N. N. (2011) "Pedagogical technologies of the fitness industry to preserve the health of mature women": monografiya. Sankt-Peterburg, 251 p.
2. Vinogradov P. A. (2010) "Fundamentals of physical education and a healthy lifestyle". Moscow, 133 p.
3. Drozdov D. D. (2007) "Anthropometric and electrocardiographic indicators in assessing the effectiveness of physical therapy in obese patients": metodicheskie rekomendatsii. Kiyv, 20 p.
4. Kotov V. O., Maslyak I.P. (2008) "Impact of Body Exercise Exercises on Physical Health and Physical Performance of Young and Middle-Aged Women". Harkiv, 17p.
5. Ripak M. O. (2018) "Motor activity and quality of life of adult women". Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kulturi.Vip. 2., P. 66–70.
6. Seluyanov V. N. (2016) "Technology of wellness physical culture": pidruchnik dlya stud. visch. navch. med. zakladiv. Kiyv. 248 p.
7. "Functional diagnostics" (2007): navchalniy posibnik dlya stud. visch. navch. zakl. / red. M. F. Horoshuha, V. P. Murza, M. P. Pushkar. Kiyv,308 p.
8. Thomas R. F., M.D., M.P.H.U.S. Department of Health and Human Services (2010). Healthy people 2010: National health promotion and disease prevention objectives. Washington, p. 44.
9. World Health Organization. Controlling the global obesity epidemic.URL: http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/.
10. Bhurosy T, Jeewon, R. Pitfalls of using Body Mass Index (BMI) in assessment of obesity risk (2013): Curr Res Nutr Food Sci.; Rel. 1 (1). P. 71–76.
URL: http://www.foodandnutritionjournal.org/volume1number1/pitfalls-of-using-body-mass-index-bmi-in-assessment-of-obesity-risk/.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.15
УДК [378.6:37].016:811.11(477)«195/200

Оніщук І. І.
кандидат педагогічних наук,
асистент кафедри методики навчання іноземних мов,
Вінницький державний педагогічний університету ім. М. Коцюбинського
Приходько В. С.
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри української та іноземних мов,
Харківська державна академія фізичної культури
Соїна І. Ю.
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри української та іноземних мов,
Харківська державна академія фізичної культури
Єрмолаєв В. К.
доцент кафедри української та іноземних мов,
Харківська державна академія фізичної культури
Петрусенко Н. Ю.
доцент кафедри української та іноземних мов,
Харківська державна академія фізичної культури
Лінченко Н. Ю.
старший викладач кафедри української та іноземних мов,
Харківська державна академія фізичної культури
Демченко І. І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Максимчук Б. А.
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Сучасні тенденції євроінтеграції та прогресивного розвитку світового співтовариства, визнання іноземної мови гарантом становлення загальнолюдської культури, розширення міжкультурної взаємодії в освітній сфері, посилення світоглядної та інтелектуально-комунікативної функцій іноземної мови, перегляд та акцентування цілей іншомовної освіти на становлення сучасного суб'єкта міжнаціональної комунікації, спрямування завдань іншомовної освіти на оволодіння культурою іншої країни через мову її носіїв визначили нагальну потребу перегляду методології, змісту й технологічного забезпечення іншомовної освіти, теоретичного обґрунтування основних понять і категорій у цій царині. Одним зі шляхів розв'язання зазначеної проблеми є критичне осмислення та творче використання історичного досвіду з проблеми розвитку іншомовної освіти майбутніх тренерів у педагогічних університетах України. Історіографічний аналіз дає підстави стверджувати, що у науково-педагогічних джерелах накопичено інформацію щодо різних аспектів проблеми розвитку іншомовної освіти майбутніх тренерів у педагогічних університетах України в історичній ретроспективі. Утім надана в цих дослідженнях інформація системно не висвітлює динаміку, етапність та основні тенденції вирішення проблеми розвитку іншомовної освіти майбутніх тренерів у педагогічних університетах України.

Ключові слова: *гуманітарні спеціальності, середина XX – початку XXI століття, київські заклади освіти, стародавні мови, європейські мови, міждисциплінарна сутність іншомовної освіти*

Онищук И. И., Приходько В. С., Соина И. Ю., Ермолаев В. К., Петрусенко Н. Ю., Линченко Н. Ю., Демченко И. И., Максимчук Б. А. **Исторические предпосылки развития иноязычного образования в Украине в контексте подготовки будущих тренеров.** *Современные тенденции евроинтеграции и прогрессивного развития мирового сообщества, признание иностранного языка гарантом становления общечеловеческой культуры, расширение межкультурного взаимодействия в образовательной сфере, усиление мировоззренческой и интеллектуально-коммуникативной функции иностранного языка, просмотр и акцентирование целей иноязычного образования на становление современного субъекта межнациональной коммуникации, направление задач иноязычного образования на овладение культурой другой страны через язык ее носителей определили насущную необходимость пересмотра методологии, содержания и технологического обеспечения иноязычного образования, теоретического обоснования основных понятий и категорий в этой области. Одним из путей решения данной проблемы является критическое*

осмысление и творческое использование исторического опыта по проблеме развития иноязычного образования будущих учителей гуманитарных специальностей в педагогических университетах Украины. Историографический анализ позволяет утверждать, что в научно-педагогических источниках накоплена информацию по различным аспектам проблемы развития иноязычного образования будущих учителей гуманитарных специальностей в педагогических университетах Украины в исторической ретроспективе. Впрочем предоставлена в этих исследованиях информация системно не освещает динамику, этапность и основные тенденции решения проблемы развития иноязычного образования будущих учителей гуманитарных специальностей в педагогических университетах Украины.

Ключевые слова: *гуманитарные специальности, середина XX - начала XXI века, киевские учебные заведения, древние языки, европейские языки, междисциплинарная сущность иноязычного образования.*

Onishchuk I., Pryhodko V., Soyina I., Yermolayev V., Petrusenko N., Linchenko N., Demchenko I., Maksymchuk B. Historical backgrounds of the development of foreign language education in Ukraine in the context of preperation of future coaches. *Modern tendencies of European integration and progressive development of the world community, recognition of a foreign language as a guarantor of the formation of human culture, expansion of intercultural interaction in the educational sphere, strengthening of the worldview, intellectual and communicative functions of a foreign language, review and accentuation of the sub-objective tasks of foreign language education to master the culture of another country through the language of its native speakers – all these have identified the urgent need to overcome methodology, content and technological support of foreign language education, theoretical reasoning of basic concepts and categories in this area. The solution of this problem poses special demands to the quality of pedagogical education, as it is the teacher of the humanitarian specialties who determines the effectiveness of the preparation of youth for intercultural communication in the educational field.*

One of the possible ways of solving this problem is critical over thinking and creative usage of the historical experience of developing foreign language education of future teachers of humanitarian specialties at pedagogical universities of Ukraine since the mid-XX till the beginning of the XXI century. The peculiarities and significance of this period in Ukraine are determined by the important transformation processes in the professional preparation of future teachers of humanitarian specialties and pedagogical education in general, as the European integration processes in education have intensified the reformation of foreign language education, the development of conceptually new approaches to its practical implementation.

Historiographical analysis gives reasons to confirm that scientific and pedagogical sources have accumulated information on various aspects of the development of foreign language education for future teachers of humanitarian specialties at pedagogical universities of Ukraine in historical retrospective. However, the information which is provided in these studies does not systematically cover the dynamics, stages, and major trends of solving the problem of the development of foreign language education of future teachers of humanitarian specialties at pedagogical universities of Ukraine (mid-XX - early XXI century).

Keywords: *humanitarian specialties, middle XX - beginning of XXI century, Kiev educational establishments, ancient languages, European languages, multidisciplinary essence of foreign language education.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобалізації та євроінтеграції для майбутніх фахівців надзвичайно важливим стає питання оволодіння іноземною мовою, особливо англійською, як мовою міжнародного спілкування. Саме іноземна мова надає можливості здійснення професійної діяльності на міжнародному рівні, особливо в академічній сфері; визнання іноземної мови запорукою розвитку загальнолюдської культури відкриває нові можливості до міжнародної інтеграції, поглиблення культурозбагачувальної та інтелектуально-комунікативної функцій мов. Розвиток іншомовної освіти у закладах вищої освіти України, враховуючи її соціальну роль і функції, здатність здійснювати діалог культур, стало першочерговим завданням у підготовці майбутніх тренерів.

Аналіз актуальних досліджень. Цю проблему визначають вітчизняні науковці (Р. Гришкова, 2007), пов'язуючи її з інтеграційними процесами, глобалізацією та європейською інтеграцією України, котрі вимагають володіння іноземними мовами як засобом спілкування та вирішення професійних проблем, а також акцентують увагу на загальнокультурологічному аспекті іншомовної освіти (знання про країну, мова якої вивчається, норми поведінки людей, особливостей спілкування, правил етикету тощо) [1, с. 29]. Таку точку зору підтримують зарубіжні науковці, зауважуючи, що гуманістична мовна спрямованість передбачає формування сприятливих умов для функціонування іноземних мов у суспільстві. Ідея гуманізації іншомовної освіти посилюється теорією діалогу культур на основі формування комунікативної компетенції у системі вищої педагогічної освіти як основи формування конкурентоспроможного мобільного фахівця, що в умовах відкритого суспільства надає можливість для спілкування з представниками інших культур. У вітчизняній педагогіці останніх років актуальним стає питання вивчення історичного досвіду минулого для модернізації іншомовної освіти та переходу до нової освітньої парадигми, здійснення якої нині розглядається в контексті вивчення іноземних мов [2, с. 800-802].

Мета статті полягає у систематизації теоретичних питань й узагальненні досвіду розвитку іншомовної освіти майбутніх тренерів у педагогічних університетах України (середина XX – початок XXI століття) та виокремленні шляхів імплементації досвіду в сучасну практику підготовки майбутніх учителів.

Виклад основного матеріалу. Важливим для нашого дослідження є урахування основних тенденцій та узагальнення позитивного досвіду іншомовної освіти середини XX – початку XXI століття. Актуальним вважаємо аналіз історичного аспекту проблеми іншомовної освіти. Так, у часи античності гуманітарна освіта визнавалася необхідною та важливою для інтелектуального розвитку людини. Антична педагогіка стверджувала наявність взаємозв'язку між гуманітарними науками та станом моральності суспільства загалом [3].

На практичне і загальноосвітнє значення іноземних мов вказується у наукових дослідженнях культури

стародавнього Єгипту, Греції, Риму. Основними іноземними мовами, котрим навчали у приватних школах, були грецька та латинська (що вивчалась протягом п'ятнадцяти століть і вважалась у цей період головною ознакою вченості). Як свідчать наукові джерела, ще на початку минулого сторіччя в Німеччині латинською мовою писали й захищали дисертації. Для навчання латинській мові використовувалися перекладні методи, котрі вплинули на методику вивчення західноєвропейських мов – французької, німецької й англійської. Лише з розвитком національних мов у Західній Європі латинська мова втрачає свою провідну роль, але залишається у системі освіти [4].

Особливістю іншомовної освіти у давній Греції науковці вважають функціональний аспект вивчення мови. Класичні мови (грецька, латинська) вживались як мови спілкування, вища освіта здійснювалась цими мовами, які використовувались у філософії, релігії, політиці, бізнесі. Еліта тогочасного суспільства вільно володіла грецькою, латинською, однак кількість письмових текстів була обмеженою. Так, наприклад, у «Республіці» Платона (427-347 роки до н.е.) простежується принцип гармонійного взаємозв'язку навчання іноземній мові й заклик до пошуку абсолюту в усіх сферах людської діяльності [5].

У Середні віки вивчення іноземних мов переважно ґрунтувалося на тлумаченні Священного Письма. Основною метою вивчення граматики було більш глибоке розуміння священних текстів, серед іноземних мов також перевага віддавалася латинській, котра була необхідна для читання богослужебних книг [3].

Серед дослідників поширеною є думка, що знання «чужих» (іноземних) мов було поширеним явищем серед громадян ще до впровадження християнства. Наприклад, Володимир Мономах розповідав, що його батько, великий князь Всеволод, знав п'ять мов. Існують припущення, що це могли бути, насамперед, грецька мова, варязька, угорська, німецька, польська чи половецька та латинська мови. Академік Л. Щерба характеризував латинську мову як єдину літературну мову народів Західної Європи. Роль, яку відігравала в європейській системі освіти латинська мова до XVI ст., він порівнював з роллю, що виконує рідна мова. В епоху Відродження у зв'язку із тенденцією вивчати праці античних філософів у вищих верствах європейського суспільства з'являється інтерес до грецької мови [6, с. 28].

На відміну від епохи Середньовіччя, в епоху Відродження основним вважається формальний підхід до вивчення мови: надається перевага граматиці і контекстуальному перекладу. Мішель Монтень (1533–1592) і Френсіс Бекон (1561–1626) наголошували на потребі будувати навчальний процес узагалі на практичному досвіді учнів, а не на механічному запам'ятовуванні. У цей період місцеві діалекти набувають більшої ваги: поширюються англійська, німецька, французька, італійська, датська. Вивченню іноземних мов у Європі сприяє комерція та поширення спілкування між народами [5].

Іншомовна освіта здійснювалась лише у закладах вищої освіти. Так, Острозька школа (академія) – перший вищий навчальний заклад у Східній Європі, за окремими науковими джерелами – найстарша українська науково-освітня установа. Студенти Острозької академії опановували п'ять мов: слов'янську, польську, давньоєврейську, грецьку, латинську. Острозька академія мала великий вплив на розвиток педагогічної думки та організацію шкільництва в Україні: за її зразком діяли пізніші братські школи у Львові, Луцьку, Володимирі.

Вивченню іноземних мов на теренах України сприяло відкриття першого православного вищого навчального закладу – Києво-Могилянської школи, перетвореної в 1701 р. в академію. Спочатку до складу філологічних наук, які там викладалися, входили слов'янська, грецька, латинська і польська мови, граматика, риторика, поезія. У XVIII ст. ці навчальні дисципліни були доповнені німецькою, давньоєврейською і французькою мовами [46].

Т. Кокнова [7, с. 36–39], досліджуючи історико-педагогічне становлення лінгвометодичної підготовки майбутніх викладачів іноземних мов у період Просвітництва та спираючись на праці В. Серебреникова зауважує, що перевага надавалася вивченню нових мов – німецької та французької (їх обирали 45 % студентів), іспанської, італійської; для викладання французької мови (з 1753 р.) запрошувалися носії мови. У цей період з'являється «інструкція», що містила Положення про викладання іноземних мов у київських закладах освіти: для вивчення мови було виділено два роки (перший рік на вивчення граматики; другий – синтаксису), визначено підручники, за якими здійснювали підготовку, рівень володіння мовою та запропоновано можливість спілкування з носіями мови [8, с. 21]. З. Хижняк [9] вказує, що мовна підготовка в Києво-Могилянській академії зводилася до вивчення мов: «латинська мова була запорукою освіченої людини, нею користувалися в будь-якій ситуації (побут, державна / військова установа); грецька мова давала можливість долучитися до скарбниць світової культури; польською мовою володіли майже всі студенти в Україні, нею послуговувалися під час викладання дисциплін» [9, с. 81–85]. У той же час, на думку Г. Антонюк, мовознавча концепція Києво-Могилянської академії постійно підтримувала ідею багатомовності. Так, іноземною мовою викладалися переважна більшість навчальних курсів [10, с. 112–121]. Таким чином, у період Просвітництва іншомовна освіта набула нових характеристик: багатомовність викладання наукових дисциплін іноземною мовою тощо [7].

У дослідженнях історичних витоків навчання іноземних мов та впровадження їх в освітню практику звертається увага на початок створення різних типів шкіл (Статут народних училищ від 5 серпня 1786 р.), що здійснювали іншомовну освіту. Навчальна програма передбачала викладання іноземних мов (німецька, французька) тільки в головних училищах. Для тих, хто бажав продовжувати навчання в навчальних закладах вищого рівня, тобто в університетах та відкритих при них гімназіях, додатково викладалася латинська мова. «Різномовні», «німецькі» (названі так, бо засновані іноземцями різних національностей), «латинські» школи, в яких головними навчальними предметами були саме іноземні мови, відкривали переважно приватні особи [11, с. 35]. У першій Київській гімназії (1812 р.) передбачалося вивчення латинської, грецької, французької, німецької, російської і польської мов [12, с. 75].

Серед жіночих середніх навчальних закладів, у яких викладалися іноземні мови, слід згадати інститути шляхетних дівчат відомства імператриці Марії. Так, у Полтавському інституті шляхетних дівчат (1818 р.) на умовах пансіону отримували підготовку до життя у «великому світі» дворянські дочки, дівиці купецького стану двох перших гільдій, а також 15 дівчат – вихованок з бідних сімей (стипендіаток дворянства) [13]. Французька і німецька мови були і предметом навчання, і мовою

викладання деяких дисциплін, наприклад, російської і всесвітньої історії, географії, міфології, французької словесності [14, с. 144–181].

У річних звітах про навчальну діяльність реальної школи наявний перелік підручників, якими користувалися в той час [15].

До змісту іншомовної освіти у жіночих гімназіях включалося читання історичної, філософської й ораторської прози XVIII і XIX ст., драматичних творів, а також романи Вальтера Скотта, Джорджа Байрона або Альфреда Теннісона. У річних звітах про навчальну діяльність жіночих ліцеїв наявний перелік підручників, якими користувалися в той час. Ліцеїстки також повинні були володіти певними навичками розмовної англійської мови [15, с. 176–180].

З початку XX ст. за орієнтовну основу для навчання нових мов виступала граматика російської мови, з якою діти знайомилися або паралельно (у випадку з німецькою мовою), або за рік до вивчення нової іноземної мови (у випадку з французькою). У наступні роки на німецьку й французьку мови у чоловічих гімназіях з однією класичною мовою відводилося, відповідно: в 1903 р. – 25 і 21 тижневих уроки, у 1904 р. – 25 і 24, у 1905 р. – 25 і 25 тижневих уроків [16, с. 11–12].

У реальних училищах округи в 1915 р. на нові мови відводилося значно більше тижневих годин: на німецьку мову у І класі – 5 уроків, у II–IV – по 4 уроки в кожному, в V–VII – по 3 уроки, тобто 26 тижневих уроків; на французьку мову у II–III – по 5 уроків, у IV – 4 уроки, у V – 3 уроки, у VI –VII – по 2 уроки, тобто 21 урок на тиждень [14, с. 181].

В Україні класичними гімназіями з двома стародавніми мовами стали II Київська, І Харківська і II Одеська гімназії, тобто по одній гімназії в кожному університетському місті. Реальними гімназіями стали Білоцерківська, Рівненська, Ніжинська, II Харківська і Миколаївська гімназії. Решта гімназій оголошувалися класичними з латинською мовою [11, с. 35].

На початку XX ст. нові мови (німецька й французька) викладалися в привілейованих навчальних закладах (інститутах благородних дівиць, кадетських корпусах, дворянських пансіонах). Проте, у жіночих гімназіях нові іноземні мови були необов'язковим предметом і викладалися за окрему плату. Визнаючи необхідність знайомства хоча б з однією новою іноземною мовою, всі педагогічні ради жіночих гімназій висловлювали думку про обов'язкове вивчення однієї з них. У 1911 році частка дівчат, які вивчали французьку мову, складала 53% усієї кількості учениць жіночих гімназій Київського навчального округу, німецьку – 50 %; у 1916 році – 52,2 % і 47,9 % відповідно [17, с. 50–55].

На початку XX століття вчені-педагоги (П. Блонський [18, с. 382–390]) висловили думку про те, що стародавні мови мають стати не тільки засобом залучення до античної та європейської культур, а й забезпечувати діалог з минулим, розуміння сучасної культури як частини загальної культури. Тому важливим аспектом іншомовної освіти стали вважати елементи загальнокультурного характеру, що акцентували увагу на значному впливові античності щодо розвитку сучасної культури. Важливою тенденцією розвитку іншомовної освіти П. Блонський вважає перевагу у вивченні європейських мов: французької, німецької, англійської. У вивченні європейських мов, або, як їх ще назвали, «живих» мов, дослідники бачили джерело загальної освіти. Видатні мовознавці також акцентували увагу на ціннісних орієнтирах вивчення європейських мов. Так, Ю. Айхенвальд [19, с. 284–312] висловлював подібні думки щодо визначення головної мети вивчення іноземної мови у поєднанні з культурою народу, а мова розумілася як засіб до осмислення його життя, ціннісних ідеалів, менталітету. Увага акцентувалася на становленні морально-етичних якостей особистості, розвитку її духовного начала, забезпеченні можливостей для культурного зростання і здатності до діалогу з культурою інших країн [19, с. 134].

Таким чином, на основі наукових пошуків можна зробити висновок, що вивчення давніх мов носило виховний, світоглядний характер, а вивчення нових іноземних мов мало прагматичне, комунікативне значення.

Питання розвитку іншомовної освіти у підготовці майбутніх учителів іноземних мов на початку 40-х років висвітлювалися у двотомному виданні «Вища школа Української РСР за п'ятдесят років» (1967), у якому вказувалося на участь інститутів народної освіти в підготовці викладачів іноземних мов для інститутів (1920-ті рр.), про відкриття Київського інституту лінгвістичної освіти, про існування на початок 1941 року педагогічних інститутів іноземних мов у Дніпропетровську, Одесі і Харкові й одного учительського інституту іноземних мов у Харкові [20, с. 10].

Проблеми іншомовної освіти у 40-х–50-х роках XX століття досліджував А. Монігетті, який пов'язував якість іншомовної освіти із професійною підготовкою майбутніх учителів, реформуванням змісту, форм професійної підготовки майбутніх учителів іноземних мов (журнал «Иностранные языки в школе»). Він запропонував принципи педагогізації іншомовної фахової підготовки, котрі застосовувались у процесі вивчення методики викладання іноземної мови, а також під час викладання спеціальних мовних дисциплін: теоретичних (фонетика, граматика, лексикологія, історія мови) і практичних (лексика, усна і писемна практика, переклад). А. Монігетті вважав обов'язковим ознайомлення викладачів вищої школи та студентів зі шкільними програмами, підручниками з іноземних мов та книгами для вчителів [21, с. 51−58].

У середині XX століття змінюється характер іншомовної освіти майбутніх тренерів, котрий науковці пов'язують із набуттям іншомовної компетентності, обумовленої змінами соціокультурного середовища. Вивчення англійської мови в освітніх закладах України розпочалось із середини XX ст., поступово набираючи популярності. Першочерговим вважалось набуття практичних умінь, яких вимагали час і суспільні зміни [22, с. 47−49].

Аналіз історичних передумов іншомовної освіти проводить С. Сірополко, який вважав, що закріплення у 70-х – 80-х роках XIX ст. пріоритетного становища в середній освіті за стародавніми мовами відтіснило на задній план вивчення нових мов. У суспільстві склалася цілком категорична думка, що гімназії не дають достатнього знання нових мов [23, с. 45].

Характеризуючи визначений у темі історичний період (кінець XX–початок XXI століття) в Україні, звернемося до створення кафедр та відкриття спеціальностей з вивчення іноземних мов. Так, кафедри англійської філології створювались на базі кафедр англійського, слов'янського мовознавства, попередниками яких були кафедри романо-германської філології, виокремившись із найстаріших кафедр – загальноінститутських кафедр іноземних мов. У середині XX століття підготовка майбутніх тренерів здійснювалася на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова на таких

факультетах: історичному; філологічному (українська та російська мова і література); іноземних мов (англійська, німецька, французька); педагогічному, де вивчалися англійська та німецька мови; на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (1933 р. – мовно-літературний, історичний факультети); Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, колишнього Івано-Франківського державного педагогічного інституту імені В. С. Стефаника, у якому в 1971 р. введено спеціальність «англійська мова», а в наступному 1972 р. – спеціальність «іноземні мови»; на базі Державного вищого навчального закладу – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки – створено Інститут іноземної філології (англійська, французька та німецька мови), а також прикладної лінгвістики англійської та німецької мов; факультет романо-германської філології; на базі Київського національного лінгвістичного університету, раніше Київського державного педагогічного інституту іноземних мов, у 1948–1949 н. р. відкрито три факультети (англійська, французька та іспанська мови); на базі Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія» – було затверджено кафедру англійської філології [24].

З метою вдосконалення іншомовної підготовки майбутніх учителів важливо звернення до історії діяльності вищих педагогічних навчальних закладів другої половини ХХ століття [25, с. 73–82]. У цей період відбувалося реформування педагогічних інститутів, що надавали незакінчену вищу освіту. Так, з 1948–1970 рр. педагогічними стали Житомирський, Рівненський, Ізмаїльський, Білоцерківський, Кременчуцький, Станіславський, Тернопільський педагогічні інститути; Луцький і Дрогобицький інститути, в яких відбувалася підготовка майбутніх спеціалістів гуманітарних спеціальностей. У 50-і рр. в Харківському державному педагогічному інституті іноземних мов (ХДПІ) було сім мовних кафедр, а у 1949 р. у Ворошиловградському, Львівському, Кіровоградському, Ніжинському педагогічних інститутах планувалося організувати підготовку вчителів за спеціальністю «іноземна мова» [26, с. 194–197].

Зростання прийому студентів в той час спостерігалося через підстави додаткових факультетів та інститутів вивчення іноземних мов. У результаті реформування і реорганізацій у системі вищої педагогічної освіти в 1950–51 рр. учительські кадри в Україні випускали 25 педагогічних, 22 учительських інститути і 13 відділень при них [27, с. 39–41], а в 1961 р. учителів готували 7 університетів і 33 педагогічні інститути. Іншомовна підготовка вчителя того часу тісно пов'язувалася з патріотичним і інтернаціональним вихованням, а також прищепленням художнього смаку. Кількість викладачів і студентів педінститутів зростала [28-35].

Висновки. Історіографічний аналіз дозволив визначити міждисциплінарну *сутність іншомовної освіти*, яка полягає в тому, що: вивчення будь-якої нерідної мови має супроводжуватися вивченням культури народу, котрий розвиває вміння розуміти світову культуру в цілому, формує здатність орієнтуватися в сучасному полікультурному й інформаційному суспільстві.

Іншомовну освіту майбутніх тренерів розуміємо як процес і результат підготовки фахівців у галузі іноземних мов, які володіють сукупністю компетенцій, систематизованих знань і практичних навичок, що дозволяють розв'язувати теоретичні й практичні завдання за профілем іншомовної підготовки.

Література

1. Гришкова Р. О. Педагогічні засади формування іншомовної соціокультурної компетенції студентів нефілологічних спеціальностей у процесі фахової підготовки: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ін-т вищої освіти АПН України. Київ, 2007. 36 с.

2. Кедровских О. С. Иноязычное образование в высшей школе в социокультурном контексте. Молодой ученый. 2015. № 22. С. 800–802. URL: https://moluch.ru/archive/102/23325/. (дата обращения: 26.01.2019).

3. Гусевская Н. Ю. Иноязычное образование как историко-образовательный феномен. URL: https://cyberleninka.ru/.../inoyazychnoe-obrazovanie-kak-ist... (дата звернення: 12.03.2019).

4. Заборовський В. В., Мерзлікіна І. Г. Історія методики викладання іноземних мов. Педагогічні видання. е-журнал «Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку». Поточні номери журналу та їх автори. 2010. Вип. № 4. URL: http://intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_vypuski_n4_2010_st_11/. (дата звернення 24.02.2019).

5. Жданова О. Л. Підходи до вивчення іноземних мов: діахронічний аспект. URL: http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/stattya-pidkhodi-do-vivchennya-inozemnikh-mov--dia.html. (дата звернення: 09.04.2019).

6. Этапы становления теории и методики преподавания иностранных языков как науки. URL: http://www.billet-1.narod.ru/21.html (дата звернення: 12.04.2019).

7. Кокнова Т. А. Педагогічні засоби та принципи формування професійних якостей у майбутніх перекладачів. 2008. С. 36–39.

8. Серебренников В. Киевская академия с половины XVIII в. до преобразования её в 1819 г. Киев, 1897. 151 с.

9. Хижняк З. І. Києво-Могилянська академія. Київ: Вища шк., 1981. С. 81–85.

10. Антонюк Г. Освіта у Києво-Могилянській академії та формування нової педагогічної культури України в період XVII–XVIII ст. Педагогіка і психологія професійної освіти. Серія: Історія професійної освіти. 2012. № 5. С. 219.

11. Рождественскій С. В. Историческій обзоръ деятельности Министерства народного просвещенія 1802–1902. Спб, 1902. С. 35.

12. Про відкриття педагогічних інститутів іноземних мов у м. Києві та м. Дніпропетровську. Наказ № 524/69 від 30 березня 1948 р.: зб. наказів та розпоряджень Міністерства освіти Української РСР. 1948. № 11. С. 75.

13. Мочульский В. Просвещение на юге России в царствование императрицы Екатерины II. Одесса, 1897. 20 с.

14. Хмелівська С. І. Розвиток іншомовної освіти у середніх навчальних закладах Київської учбової округи (друга пол. XIX – поч. XX ст.): дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2015. 248 с.

15. Тумак О. М. Особливості навчання англійської мови в чоловічих школах України (кінець 19-поч. 20 ст.). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. Вип. 35. С. 185–188. URL: www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?.. (дата звернення: 17.03.2019).

16. Миролюбов А. А. История методики обучения иностранным языкам в СССР: автореф. дис. … д-ра пед. наук: спец. 13.00.02 «Методика преподавания». Москва, 1973. С. 11–12.

17. Мисечко О. Є. Про викладання іноземних мов у середніх школах України (1786–1917). Шлях освіти. 2005. № 3. С. 50–55.

18. Блонский П. Избранные педагогические и психологические сочинения. Т. 1–2. Москва, 1979. 593 с.

19. Айхенвальд Ю. Биография. Фундаментальная электронная библиотека. Personalia. Москва, 2002. С. 284–312.

20. Безлюдна В. В. Професійна підготовка майбутніх учителів іноземних мов у вищих педагогічних навчальних закладах України (1948–2016 рр.): теорія і практика: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. С. 10.

21. Монигетти А. О. Педогогизации учебного процесса в институтах и на факультетах иностранных языков. Иностранные языки в школе. 1949. № 5. С. 51−58.

22. Гончарова Є. Історичний аспект вивчення проблеми індивідуалізації та диференціації навчання. Імідж сучасного педагога 2004. № 4(43). С. 47−49.

23. Сірополко С. Історія освіти в Україні. 2–ге вид. Львів: Афіша, 2001. 45 с.

24. Ефендієва С. М., Протовень О. П., Ніколаєва Н. М. Упровадження англійської мови в Українські виші (друга половина XX століття – початок XXI століття). URL: https://eenu.edu.ua/uk/structure/faculties-and-institutes/ fakultet-inozemnoyi-filologiyi. (дата звернення: 12.04.2019).

25. Рудь М. Компетентнісний підхід в освіті. Вісник Львів. ун-ту. Серія: Педагогіка. Львів, 2006. Вип. 21, ч. 1. С. 73–82.

26. Жаворонкова В. Формування комунікативної компетенції в студентів філологічних факультетів. Вісник Запорізького національного університету. 2010. № 2(13). С. 194–197.

27. Подосиннікова Г. Комплекс вправ для навчання студентів ідеоматичних предикативних конструкцій англійського розмовного мовлення. Іноземні мови. 2001. № 2. С. 39–41.

28. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. … Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1323-1332.

29. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. … Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1333-1340.

30. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). Journal of Physical Education and Sport, 19 (3), Art 230 pp. 1585.

31. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. … Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.

32. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk. B., Bakhmat, N., Matviienko, O. … Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. Зборник Института за педагошка истраживања, 51 (1), 46–93.

33. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). Information Technologies and Learning Tools, 72, 273-285.

34. Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання / наук. ред. д-р пед. наук, проф. С. Ю. Ніколаєва. Київ: Ленвіт, 2003. 273 с.

35. Тарасенко Г. С. Професійна культура вчителя: досвід дефінітивного аналізу / Г.С. Тарасенко // Культура і вчитель : збірник наук.-методичних праць / Авт.колектив під кер. А.Б. Щербо. Відп. ред. Д.М. Джола. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2003. – С. 28-32.

Reference

1.Grishkova R. A. (2007). Pedagogical principles of formation of non-linguistic sociocultural competence of students of non-philological specialties in the process of professional preparation. Institute of Higher Education of APS of Ukraine. Kyiv. 36.

2.Kedrovskikh O. S. (2015). Foreign language education in higher education in socio-cultural context. № 22. 800–802.

3.Gusevskaya N. U. (2019). Foreign language education as a historical and educational phenomenon.

4.Zaborovsky V. V., Merzlikina I. G. (2010) History of the methodology of teaching foreign languages. Pedagogical Science: History, Theory, Practice, Development Trends. № 4.

5.Zhdanova A. L. (2019) Approaches to the Study of Foreign Languages: Diachronic Aspect.

6.Stages of formation of the theory and methodology of teaching foreign languages as a science. (2019). URL: http://www.billet-1.narod.ru/21.html.

7.Koknova T. A. (2008). Pedagogical means and principles of professional skills formation in future translators. 36-39.

8.Serebrennikov V. (1897). Kyiv Academy since the half of the XVIII century. 151.

9.Zhyzhnyak Z. I., (1981). Kyiv-Mohyla Academy. 81-85.

10. Antoniuk G. (2012). Education at the Kyiv-Mohyla Academy and formation of a new pedagogical culture of Ukraine in the period of XVII – XVIII centuries. № 5. 219.

11. Rozhdestvensky S. V. (1902). Historical overview of the activities of the Ministry of National Education 1802-1902. 35.

12. Opening of Pedagogical Institutes of Foreign Languages in Kyiv and Dnipropetrovsk. (1948). № 11. 75.

13. Mochulsky V. (1897). Enlightenment in the south of Russia in the reign of Empress Catherine II. Odessa. 20.

14. Khmelovskaya S. I. (2015). Development of foreign language education in secondary educational establishments of the Kyiv educational district (second half of XIX - beginning of XX centuries).

15. Tumak O. M. (2019) Features of teaching English in men's schools in Ukraine (late 19th-early 20th centuries). № 35.

16. Mirolyubov A. A. (1973) History of foreign language teaching methods in the USSR. pp. 11-12.

17. Misechko O. I. (2005). About teaching of foreign languages in secondary schools of Ukraine (1786–1917). №3. 50-55.

18. Blonsky P. (1979). Selected Pedagogical and Psychological Works.

19. Eichenwald Y. (2002). Biography. Fundamental electronic library. Personalia.

20. Bezlyudna V. V. (2017). Professional training of future foreign language teachers in higher education institutions of Ukraine (1948–2016): theory and practice: monograph. Uman. 10.

21. Monigetti A. O. (1949). Pedagogicalization of the educational process in institutes and faculties of foreign languages. 51–58.

22. Goncharova E. (2004). Historical aspect of studying the problem of individualization and differentiation of learning. Image of the modern teacher. № 4. 47-49.

23. Siropolko S. (2001). History of education in Ukraine. Lviv. 45.

24. Efendieva S. M., Protoven A. P., Nikolaev N. M. (2019). The introduction of English into Ukrainian universities (the second half of the XX century - the beginning of the XXI century).

25. Rud M. (2006). Competent approach in education. № 21. Part 1. 73-82.

26. Zhavoronkova V. (2010). Formation of communicative competence in students of philological faculties. № 2. 194-197.

27. Podosinnikova G. (2001). A set of exercises for teaching students the ideological predicative constructs of English spoken language. Foreign languages. № 2. 39-41.

28. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. … Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1323-1332.

29. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. … Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. Journal of Physical Education and Sport, 19 (4), 1333-1340.

30. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). Journal of Physical Education and Sport, 19 (3), Art 230 pp. 1585.

31. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. … Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.

32. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk. B., Bakhmat, N., Matviienko, O. … Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. Зборник Института за педагошка истраживања, 51 (1), 46–93.

33. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). Information Technologies and Learning Tools, 72, 273-285.

34. Nikolaev S. U. (2003). Pan-European recommendations for language education: study, teaching, assessment. 273.

35. Tarasenko, H. S. (2003). Professional culture of teacher: the experience of a definitive analysis. In A. Shcherbo (Ed.), Culture and Teacher (pp. 28-32). Vinnytsia: M. Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.16
УДК 796.011:615.825-057.875(477)

Павленко В. О.
кандидат педагогічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Павленко Є. Є.
старший викладач
Національний фармацевтичний університет, м. Харків
Павленко Т. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Харківський національний автомобільно-дорожній університет, м. Харків

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

У статті обґрунтовано науково-педагогічні аспекти підготовки фахівця з фізичної реабілітації в системі закладу вищої освіти. Визначена суспільна значимість діяльності кваліфікованого фахівця у його практичному застосуванні знань і навичок оздоровчо-реабілітаційних технологій при відновлені та збереження здоров'я пацієнта. ***Мета роботи.*** *Дослідити впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти науково-методичної бази підготовки та рівня компетентності фахівця з фізичної реабілітації.* ***Методологія.*** *У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів у відповідності до поставленого завдання. Проведено аналіз навчальної програми дисципліни «Фізична реабілітація» закладів вищої освіти. Проаналізовано наукову спеціальну літературу з проблем застосування засобів фізичної культури з комплексного відновлення фізичного здоров'я.* ***Одержані результати.*** *Теоретичний метод дослідження направлено на впорядкування знань з фізичної реабілітації та сформування умінь студента для застосовування у практичній діяльності.* ***Висновки.*** *Підготовка фахівців в галузі діяльності з фізичної реабілітації свідчить, що на рівні знань загальнобіологічних і медичних, кваліфікований спеціаліст повинен повною мірою володіти основами педагогічних, психологічних, соціологічних знань та застосовувати в своїй практичній діяльності.*

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична реабілітація, компетентність.*

Павленко В.О. Павленко Є.Є. Павленко Т.В. Научно-педагогические аспекты физической реабилитации в системе физического воспитания студентов учреждений высшего образования Украины. *В статье обоснованы научно-педагогические аспекты подготовки специалиста по физической реабилитации в системе учреждения высшего образования. Определена общественная значимость деятельности квалифицированного специалиста в его практическом применении знаний и навыков оздоровительно-реабилитационных технологий при восстановлении и сохранения здоров'я пациента. Цель работы. Исследовать внедрение в учебный процесс высших учебных заведений научно-методической базы подготовки и уровня компетентности специалиста по физической реабилитации. Методология. В работе использован комплекс взаимодополняющих методов в соответствии с поставленной задачей. Проведен анализ учебной программы дисциплины «Физическая реабилитация» высших учебных заведений. Проанализирована научная специальная литература по проблемам применения средств физической культуры при комплексном восстановлении физического здоровья. Полученные результаты. Теоретический метод исследования направлен на упорядочение знаний по физической реабилитации и формированию умений студента для применения в практической деятельности. Выводы. Подготовка специалистов в области деятельности физической реабилитации свидетельствует, что на уровне знаний общебиологических и медицинских, квалифицированный специалист должен в полной мере владеть основами педагогических, психологических, социологических знаний и применять в своей практической деятельности.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая реабилитация, компетентность.*

Pavlenko V., Pavlenko Y., Pavlenko T. Scientific and pedagogical aspects of physical rehabilitation in the system of physical education of students of higher education institutions of Ukraine. *The article substantiates the scientific and pedagogical aspects of training a specialist in physical rehabilitation in the system of institutions of higher education. The social significance of the activities of a qualified specialist in his practical application of the knowledge and skills of health-rehabilitation technologies in restoring and maintaining the patient's health is determined. Purpose of work. To study the introduction of the scientific and methodological base of training and the level of competence of a specialist in physical rehabilitation into the educational process of higher educational institutions. Methodology. The work used a set of complementary methods in accordance with the task. The analysis of the curriculum of the discipline "Physical rehabilitation" of higher educational institutions. The scientific specialized literature on the problems of using physical culture aids in the comprehensive restoration of physical health is analyzed. Results. The theoretical research method is aimed at streamlining knowledge of physical rehabilitation and the formation of student skills for use in practical activities. Conclusions. The training of specialists in the field of physical rehabilitation indicates that at the level of general biological and medical knowledge, a qualified specialist should fully master the foundations of pedagogical, psychological, and sociological knowledge and apply in his practical activities. Further scientific search for ways to optimize the professional training of specialists in physical rehabilitation in Ukraine is due to the need to develop a process of continuous*

vocational education and to improve training programs for relevant specialists at different qualification levels. Physical rehabilitation has recently taken a leading role in the comprehensive application of restorative measures and the treatment of diseases and injuries.

Keywords: *physical education, physical rehabilitation, competence.*

Постановка проблеми. Фізична реабілітація останнім часом набуває провідної ролі у комплексному застосуванні відновлювальних заходів та лікуванні захворювань та ушкоджень. Людина, яка перенесла хворобу або травму, або має патологію психофізичного стану від народження, в багатьох випадках є залежною від сторонньої допомоги і не завжди може сама знайти розв'язання проблем, що пов'язані з нездатністю турботи про себе [1]. Ці причини є базовими щодо підвищення інтересу до різних аспектів реабілітації. Повну та всебічну реабілітацію можна завершити за допомогою відновлення фізичного, душевного і соціального добробуту людей з різними вадами здоров'я.

Система підготовки фахівця з фізичної реабілітації у закладах вищої освіти України набуває соціального значення. Зростання попиту населення на фізично-реабілітаційні послуги, створення реабілітаційних, оздоровчих центрів зумовлюють підготовку кваліфікованих кадрів з даного напряму діяльності. Діяльність кваліфікованого фахівця спрямовується на розробку та запровадження оздоровчо-реабілітаційних технологій для відновлення, зміцнення та збереження здоров'я.

Підготовка кваліфікованого працівника відповідного рівня і профілю надасть можливості покращення стану фізичної підготовленості та оздоровлення населення. Кваліфікований фахівець здатний взяти відповідальність за просвітницьку роботу з населенням щодо активізації соціальної орієнтації на здоровий стиль життя, рухову активність за для підвищення безпечного рівня здоров'я. [5].

Аналізуючи навчальну програму закладів вищої освіти необхідно констатувати, що підготовка фахівця з фізичної реабілітації не дозволяє повною мірою підготувати конкурентоспроможного, інтегрованого в європейський та світовий науково-освітній простір. Перепоною до широкого застосування фізичної реабілітації є відсутність фахівців, яких не достатньо на ринку праці. Частковим розв'язанням цієї проблеми є включення до програми підготовки студентів університетів фізичної культури предмета «Фізична реабілітація». Фізична реабілітація в системі фізичного виховання представляє систему спеціальних вправ для комплексного відновлення фізичного здоров'я і працездатності хворих та інвалідів. Підготовка спеціалістів цього напряму має суспільне значення для держави щодо оздоровлення та профілактики захворювань різних верст населення.

Аналіз літературних джерел. Проблемні питання фізичної реабілітації висвітлювались у працях В.В. Абрамова, А.М. Герцика, Г.П. Мальваної, В.П. Мурзи, В.М. Мухіна [3, 4]. Актуальні питання змістовної корекції викладання фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах розглядаються в роботах Г.Е. Верича, С.К. Клименка, Т.П. Гусева та ін. Г.Є. Верич із співавторами називає фізичні вправи першими в переліку основних засобів фізичної реабілітації.

Наукові спостереження Вовканича А. С. стосуються визначення поняття фізичної реабілітації в реабілітаційному процесі застосування фізичних прав. Дослідницькі роботи присвячені етичного спілкування фахівця з фізичної реабілітації з пацієнтом, що зумовлено ситуацією соціального та психологічного характеру. Спеціаліст із фізичної реабілітації повинен розуміти, що мова та види спілкування залежать від конкретної ситуації та завдань лікування чи відновлення організму [1].

Мета статті (постановка завдань). Дослідити впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти науково-методичної бази підготовки та рівня компетентності фахівця з фізичної реабілітації.

***Матеріали і методи дослідження*.** Аналіз навчальної програми закладів вищої освіти курсу «Фізична реабілітація» свідчить, що теоретичні основи дисципліни викладаються у відповідній послідовності: засвоєння основних концепцій і теорій фізичної реабілітації, опанування професійними навичками та усвідомлення фахових професійних обов'язків. Засвоєння певного обсягу теоретичних знань викладається з наданням практичних рекомендацій щодо ефективної взаємодії з пацієнтом. Теоретичний метод дослідження направлено на впорядкування знань з фізичної реабілітації та сформування умінь студента для застосовування у практичній діяльності. Проаналізувати фахову компетентність спеціаліста з фізичної терапії при плануванні реабілітаційних заходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукова спеціальна література визначає реабілітацію як суспільно необхідне функціональне відновлення організму, застосовуючи медичні, психологічні, педагогічні заходи. Навчальна програма дисципліни «Фізична реабілітація» складена переважно з медичного аспекту реабілітації з застосуванням фізичних вправ, природних чинників засобами фізичної культури. Освітній процес в закладі вищої освіти представляє систему науково-методичних та педагогічних заходів, які спрямовуються на розвиток здібностей здобувача освіти шляхом формування компетентностей. Навчальна програма дає можливість опанувати знаннями майбутньому спеціалісту фахово користуватися технічними засобами, розумінням динаміки проходження оздоровчих та лікувальних процесів, взаємостосунків та спілкування з пацієнтами.

Засвоєння матеріалу вимагає від спеціаліста застосовувати отриманні знання та уміння не тільки повернення пацієнта до повноцінного фізичного стану, але й до розвитку фізичних і психічних здатностей.

Впровадження освітніх програм в систему фізичного виховання закладів вищої освіти відбувається за стандартом компетентностей, тобто сумарним набором знань і умінь. Особисті якості здобувача освіти визначають здатність його проводити професійну або навчальну діяльність.

Кваліфікацію яку отримує спеціаліст фізичної реабілітації представляє стандартизовану сукупність здобутих особою компетентностей. Формальна освіта передбачає опанування освітніми програмами відповідно до галузі знань та спеціальностей [2].

Система підготовки фахівця з фізичної реабілітації в закладах вищої освіти України полягає у узагальнені методики

профілактик та лікування. По-перше, головні причини зростання захворюваності це недосконалі методики професійних медичних оглядів і, як наслідок недбалі диспансерні спостереження. По-друге, навчальні програми повинні містити адекватне нормативне, правове, технічне, кадрове забезпечення. При розробці навчальної дисципліни «Фізична реабілітація» необхідно враховувати особливості організаційно-методичних підходів щодо підвищення ефективності лікувально-профілактичних та оздоровчо-реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення організму у наслідок захворювання.

Інтегральна компетентність спеціалізації «Фізична реабілітація» передбачає здатність фахівця розв'язувати складні спеціалізовані задачі та проблеми, пов'язані з порушеннями активності та участі особи, її взаємодією з оточенням; провадити наукову та навчальну діяльність із застосуванням положень, теорій і методів медико-біологічних, педагогічних, соціальних наук та фізичної культури в умовах комплексності та невизначеності. Аналіз кваліфікаційних характеристик свідчить про те, що рекомендовані навчальною програмою знання, повинні відбиватися у системі взаємопов'язаних знань як загальнобіологічних, педагогічних та психологічних компонентів діяльності фахівця з фізичної реабілітації.

Загальна компетентність визначає здатність до аналізу медичних, соціальних та особистісних проблем на основі біопсихосоціальної моделі обмежень життєдіяльності; здатність виявляти, формулювати та розв'язувати проблеми пацієнта/клієнта, застосовуючи у практичній діяльності базові знання, клінічне та рефлективне мислення; здатність оцінювати, критично обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у практичній діяльності; здатність проводити наукові дослідження відповідного рівня, публікувати результати в українських та міжнародних наукових виданнях; здатність адаптовуватися та знаходити оптимальне рішення у нових ситуаціях, співпрацюючи з пацієнтом/клієнтом і членами мультидисциплінарної команди.

Аналіз опису предметної області, спеціалізації «Фізична реабілітація» характеризує напрям діяльності на підвищену активність заняттями спортом що впливають на здоров'я та соціальний добробут людини. Обмеження рухової активності групи людей у результаті порушення структур і функцій організму впливає на фактори фізичного, соціально-економічного, політичного та культурного середовища. Терапевтичне використання фізичної активності з метою корекції або відновлення функцій або структур тіла для життєдіяльності застосовується відповідно до бажань і потреб людини в умовах закладів охорони здоров'я та кафедри фізичного виховання закладів вищої освіти.

Фахівці фізичної реабілітації є провідними спеціалістами з відновлення, корекції та підтримки рухових функцій, які повинні мати достатній професійний рівень, що дозволить йому швидко та якісно вирішувати теоретичні та практичні задачі, пов'язані з фізичною реабілітацією хворих і травмованих, здійснювати первинні профілактики захворювань та діяльності з фізичної рекреації.

Висновки.

1. Підготовка фахівців в галузі діяльності з фізичної реабілітації свідчить, що на рівні знань загальнобіологічних і медичних, кваліфікований спеціаліст повинен повною мірою володіти основами педагогічними, психологічними, соціологічними знаннями та застосовувати в своїй практичній діяльності.

2. Просвітня програма фахівців з фізичної реабілітації направлена на формування кваліфікованого фахівця як особистість, здатної до професійної діяльності в сучасних умовах, застосовуючи систему спеціальних знань для підвищення безпечного рівня здоров'я населення.

3. Зміни, які проводяться відповідно до Закону України «Про освіту» у підготовці фахівців з фізичної реабілітації направлені на підвищення якості освіти випускників закладів вищої освіти, престижу спеціальностей «Фізична реабілітація», які вкрай потрібні в Україні.

Перспективи подальших досліджень. Подальший науковий пошук шляхів оптимізації професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації в Україні зумовлений необхідністю розробки процесу безперервної професійної освіти і вдосконалення програм навчання відповідних спеціалістів на різних кваліфікаційних рівнях.

Література

1. Вовканич А. С. Вступ до фізичної реабілітації: навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 184 с.

2. Закон України «Про освіту» Офіційний вісник України, 2017, № 78 (06.10.2017), ст. 2392.

3. Магльована Г. П. Основи фізичної реабілітації / Магльована Г. П. – Львів : Ліга-Прес, 2006. – 148 с.

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. Київ. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 470 с.

5. Савченко В., Клапчук В. Фізична реабілітація: питання підготовки фахівців в вищих навчальних закладах освіти та їх правового статусу в Україні / Спортивний вісник Придніпров'я, 2003. – № 3-4.

Reference

1. Vovkanich, A. (2013), "Introduction to physical rehabilitation", navch. posib. Leopolis: LDUFK, 183 p.

2. In Ucraina legis "About education" (2017), Ofitsiyny News Ucraina, no 78. Ars. 2392.

3. Maglovana, L.P. (2006), "Fundamentals of physical rehabilitation" Leopolis: League of the-Pres, 148 p.

4. Muhin, V.M. (2005), "Physical rehabilitation" Posibnik doctrina. Kioviae. - Vidavnitstvo NUPESU "Olimpiyska litterae", 470 p.

5. Savchenko, V. and Klapchuk, V. (2003), "Physical Rehabilitation: Training Issues in Higher Education Institutions and Their Legal Status in Ukraine" News Sportivnij Pridniprov'ya, no 3-4.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.17

Портна І. Л.
вчитель Броварської спеціалізованої школи 1-3 ступеня №7
Іванько В. В.
викладач кафедри фізичного виховання
факультету біомедичної інженерії
Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського

ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкрито вплив комплексу вправ на розвиток витривалості учнів середнього шкільного віку. Одним із факторів, що негативно впливає на рівень здоров'я дітей шкільного віку є малорухомий спосіб життя. Тому у системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Тестування фізичної підготовленості є елементом етапного контролю як у системі спортивної підготовки, так і у практиці фізичного виховання. Однак, можливість виконання дітьми різного віку деяких фізичних навантажень лімітується адаптаційним потенціалом систем зростаючого організму, та як показує практика, резервні можливості організму школярів суттєво знижені, що негативно відображається на фізичних якостях дітей, а особливо на витривалості. Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Показник витривалості з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я людини і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. В результаті дослідження показано зміни показників рівня розвитку витривалості у учнів, які займалися за рекомендованими комплексами та взаємозв'язок видів витривалості з показниками загальної фізичної працездатності.

Ключові слова: *витривалість, школярі, фізична підготовка.*

Портная И. Л., Иванько В. В. Воспитание выносливости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. *В статье раскрыто влияние комплекса упражнений на развитие выносливости учащихся среднего школьного возраста. Одним из факторов, негативно влияет на уровень здоровья детей школьного возраста является малоподвижный образ жизни. Поэтому в системе физического воспитания детей школьного возраста особое место занимает физическая подготовка. Тестирование физической подготовленности является элементом этапного контроля как в системе спортивной подготовки, так и в практике физического воспитания. Однако, возможность выполнения детьми разного возраста некоторых физических нагрузок лимитируется адаптационным потенциалом систем растущего организма, и как показывает практика, резервные возможности организма школьников существенно снижены, что негативно отражается на физических качествах детей, а особенно на выносливости. Выносливость считается одной из основных двигательных способностей человека. Показатель выносливости с большой точностью свидетельствует об общем состоянии здоровья человека и функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В результате исследования показано изменения показателей уровня развития выносливости у учащихся, которые занимались по рекомендованным комплексами и взаимосвязь видов выносливости с показателями общей физической работоспособности.*

Ключевые слова: *выносливость, школьники, физическая подготовка.*

Portnaya I., Ivanko V. Education of endurance in children of middle school age in lessons of physical culture. *The influence of a set of exercises on the development of endurance of secondary school students is revealed in the article. One of the factors that adversely affects the health of school-age children is the low mobility of life. Therefore, physical education occupies a special place in the system of physical education of school-age children. Physical fitness testing is an element of stage control both in the sports training system and in the practice of physical education. However, the ability of children of different ages to exercise some physical activity is limited by the adaptive potential of the growing organism's systems, and as practice shows, the reserve capacity of the student body is significantly reduced, which negatively affects the physical qualities of children, and especially endurance. Endurance is considered one of the basic motor abilities of the person. The endurance index with great precision indicates the overall health of the person and the functionality of the respiratory and cardiovascular systems. Analyzing the indicators of the level of endurance development in the studied contingent of children it is established that the level of endurance development of students of 4-5 grades, is equal to the mark of 3 points, which corresponds to the "average level". The study shows changes in the level of endurance development in students engaged in the recommended complexes and the relationship of endurance types with indicators of overall physical performance. The results of the correlation analysis showed the presence of a high correlation of static endurance with dynamic endurance (r = 0,883). Also, a high statistical relationship is observed in the study of the relationship of dynamic strength endurance and speed-endurance (r = 0,858). Preparing a physically healthy and in all respects advanced generation is an important task of our society. Properly organized physical education and sports, which should be included in the daily life of young people from an early age, occupy the first place in this task.*

Keywords: *endurance, schoolchildren, physical fitness.*

Постановка проблеми. Підготовка фізично здорового і у всіх відношеннях розвиненого покоління є важливим завданням нашого суспільства. У вирішенні цього завдання перше місце займають правильно організовані заняття фізичною культурою і спортом, які повинні бути включенні в повсякденне життя молоді вже з раннього віку [4]. У числі актуальних

проблем фізичного виховання школярів значне місце відводиться такій своєрідній проблеми, як формування у дітей базових рухових якостей (швидкості рухів, сили м'язів, витривалості до м'язових зусиль різної інтенсивності, вестибулярної стабільності та інших якостей).

Навчання в школі пред'являє до організму дітей високі вимоги. Інтенсифікація процесу навчання, зростання обсягу інформації, збільшення вимог до якості засвоєння знань, комп'ютеризація і тривалий перегляд учнями телепередач вдома, негативно впливають на фізичне формування та підготовку школярів.

Доказом актуальності зазначених проблем, безпристрасної потреби значних змін в організації та методиці фізичного виховання дітей і молоді вважається низька ступінь фізичної підготовки і погане самопочуття більшої частини сьогоднішніх випускників шкіл. До того ж успішне здійснення базової програми по фізичній підготовці для учнів загальноосвітніх шкіл потребує введення в практику вчителів фізичної культури нових науково-методичних досліджень.

Аналіз літературних джерел. Як свідчать дані наукових досліджень, причиною прогресуючої гіподинамії, проблем зі здоров'ям і фізичною підготовкою учнів вважається незадовільна моторна динамічність [1, 2, 4]. Внаслідок цього більшість дітей не справляються з навчальними нормативами і більше 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість [6].

Середній вік школярів - найбільш важливий етап для формування витривалості у дитини, так як в цьому віці відбуваються значні зміни у всіх системах організму, діти інтенсивно ростуть, і збільшення функціональних здібностей виходить на перше місце. В середньому шкільному віці завершується анатомо-фізіологічне дозрівання систем організму, які забезпечують рухову активність дитини.

Вихованню витривалості в дитячому віці відводиться небагато часу. А як відомо, порушення гармонії у формуванні рухових якостей заважає правильному фізичному вихованню учнів. Більше того, невисокий рівень витривалості у випускників школи згубно відбивається на їх подальшій роботі. Тому проблема розвитку витривалості у дітей шкільного віку виходить за рамки рухової підготовленості, але пов'язана з такими найважливішими показниками, як рівень здоров'я, фізична працездатність, індивідуальний стиль життєдіяльності, співвідношення з іншими руховими якостями.

Мета статті - дослідження методичних особливостей розвитку витривалості в учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗОШ №6 міста. В дослідженні приймали участь 50 дітей у віці 12-14 років. Для експериментальної групи нами було складено 4 комплекси стрибкових вправ (освоєних учнями) з різних розділів навчальної програми. Кожен комплекс включає 5 вправ. Розроблені комплекси послідовно виконувалися на 24 заняттях, вони складають 4 серії - по 6 занять в кожній. Метод виконання завдань - повторний. Від серії до серії інтенсивність і обсяг навантаження поступово підвищуються.

На перших шести заняттях виконується 5 стрибкових вправ (у другій половині основної частини уроку). Використовується повторний метод. На I серії занять інтенсивність і обсяг навантаження складають: число стрибків в одній вправі - 90, загальна кількість стрибків - 450, час повторення стрибків (виключаючи інтервали відпочинку) - 280 с., загальний час на виконання комплексу вправ - 550 с.

На II серії занять виконується інший комплекс. Число стрибків в одній вправі - 105, загальна кількість стрибків - 525, час повторення стрибків - 320 с., загальний час (з інтервалами відпочинку) становить 590 сек. На III серії занять виконується третій комплекс. Число стрибків в одній вправі - 120, загальна кількість стрибків - 600, час їх повторення - 360 с., загальний час – 630. На IV серії занять виконується черговий комплекс. Число стрибків в одній вправі - 135, загальна кількість стрибків - 675, час їх повторення - 360 с., загальний час - 670 с.

Стрибки виконуються в темпі 130-140 разів на хвилину. Навантаження в стрибках зі скакалкою на перших уроках (10-11 років - 2 хвилини, 13-14 років - 2,30-2,45 хвилини, 14-15 років - 2 хвилини) через кожні 2 уроки підвищується за рахунок збільшення тривалості вправи на 8-12 сек, доводячи в кінці чверті до 3 хвилин 30 секунд (10-11 років) і 4 хвилин (13-14 років), 14-15 років - час стрибків з скакалкою 3-3,5 хвилини. Для слабо підготовлених дітей навантаження зменшується за рахунок дрібного виконання названих обсягів (наприклад, 3-х хвилин з відпочинком між серіями 1 хвилина).

Загальні витрати часу на розвиток витривалості засобами стрибкових вправ склали 24% від загального часу уроку фізичної культури. Отже, 24 заняття доцільніше запланувати на зимово-весняний час, тобто в II семестрі навчання. Позитивна дія стрибкових вправ надається незалежно від їх характеру, тому доцільно використовувати ті з них, які найбільш сприяють і розвитку фізичних якостей, і освоєння техніки рухових дій.

Середня величина часу виконання стрибкових вправ - в межах 80 сек. Початкова доза стрибкових вправ на одному занятті - 450 з подальшим збільшенням до 670 стрибків.

Послідовне підвищення навантаження здійснюється диференційовано - залежно від можливостей тих, що займаються. Наприклад, якщо на самому початку навантаження 80 сек. безперервного виконання стрибків хлопчикам або дівчаткам не під силу, можна розділити його на 3 частини з інтервалами для відпочинку в 15 сек. Доцільно також спочатку зменшувати число стрибків, але кожен раз ставити мету перед тими, що займаються - збільшувати число стрибків за один раз, в цілому за урок. Таким чином, для учнів будуть зрозумілі цілі, засоби і способи контролю, активізуючи їх діяльність.

При складанні програми розвитку витривалості на кожен з середніх класів слід керуватися даними обсягу і швидкості бігу, викладених в таблицях. Динаміка навантажень на перших 5-6 заняттях характеризується поступовим збільшенням обсягів. На наступних заняттях збільшується швидкість бігу, чергується повторний біг, рівномірний безперервний біг помірної і великої інтенсивності, змінний біг (чергування бігу з малою та великою інтенсивністю).

Ми переконані, що необхідною умовою розвитку витривалості є використання бігу в самостійних заняттях фізичними вправами. Для самостійних занять можна рекомендувати в основному біг з малою та помірною інтенсивністю. Орієнтирами для визначення обсягів в бігу на витривалість, який виконується самостійно, є такі норми бігового

навантаження: тижневий обсяг в 10-12 км (у хлопчиків) і 9-11 км у дівчаток), в 11-12 років збільшується відповідно до 15-17 км і 13-15 км в 14-15-річному віці. На 2 уроці фізкультури можна планувати від 3-4 км (11-12 років) до 5-6 км (14-15 років). Кілометраж, який залишився, пробігають на 2-3 самостійних заняттях.

Головне місце в структурі захворюваності підлітків 15-17 років відводяться хворобам органів дихання, травми та отруєння, хвороби нервової системи. За період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується в 4-5 разів та знаходиться на рівні 20-25% від загальної кількості, в результаті чого 50-60% випускників шкіл мають конкретні обмеження у виборі професії.

Для вивчення рівня формування витривалості у дітей середнього шкільного віку нами застосовувалися такі тести: вис на гімнастичній перекладині (с) - статична силова витривалість; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – швидкісно-силова витривалість; піднімання тулуба в положення сидячи з вихідного положення лежачи на гімнастичному маті, руки за головою за 1 хвилину (кількість разів) швидкісно-силова витривалість; тест Руф'є - загальна витривалість; стрибки на скакалці (кількість разів за 1 хвилину) - динамічна силова витривалість.

Експеримент проводився на уроках фізичної культури, які проходили три рази на тиждень. Умови проведення експерименту були однаковими для всіх учнів.

Аналізуючи показники рівня розвитку витривалості у досліджуваного контингенту дітей і порівнюючи отримані показники рівня розвитку витривалості нормам, представленими Л. П. Сергієнко [7], виявлено, що, як у хлопців, так і у дівчаток результати відповідають оцінці 3 бали. Таким чином, рівень розвитку витривалості учнів 4-5-х класів, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню». Розглядаючи результати рівня розвитку витривалості за статевою ознакою, встановлено, що дані хлопців обох досліджуваних груп домінують над показниками дівчат, але ці відмінності носять не достовірний характер (p> 0,05). Результати дослідження рівня розвитку витривалості учнів контрольної і експериментальної групи виявили істотні відмінності в підготовленості випробовуваних. При виконанні стрибків на скакалці учні експериментальної групи показали кращу динамічну витривалість ніж їх опоненти (T = 2,55; P <0,05).

При цьому, результати кореляційного аналізу показали наявність високого взаємозв'язку статичної силової витривалості з динамічною силовою витривалістю (r = 0,883). Також високий статистичний взаємозв'язок спостерігається при дослідженні взаємозв'язку динамічної силової витривалості і швидкісно-силової витривалості (r = 0,858). Середній статистичний взаємозв'язок був отриманий між показниками статичної силової витривалості і швидкісно-силової витривалості (r = 0,536), а також спостерігався середній статистичний взаємозв'язок показників відразу трьох видів витривалості з показником загальної фізичної працездатності: статична силова витривалість (r = 0,609) динамічна силова витривалість (r = 0,551) швидкісно-силова витривалість (r = 0,524).

Між показником координаційної витривалості і показниками: динамічної витривалості (r = 0,239), швидкісно-силової витривалості (r = 0,315) і загальної фізичної працездатності (r = 0,212) спостерігався слабкий статистичний взаємозв'язок.

Для виявлення достовірності відмінностей ми використовували t - критерій Стьюдента, в результаті якого очевидно, що у всіх тестах розраховане значення t - критерію більше порогового значення. Отже, відмінності між отриманими в експерименті середніми арифметичними значеннями вважаються достовірними, а значить, є достатньо підстав для того, щоб стверджувати, що наша програма, спрямована на розвиток фізичних якостей у школярів, має переваги. Ми вважаємо, що визначальною рисою методики розвитку витривалості в середньому шкільному віці є поступовий перехід від вправ, спрямованих на збільшення аеробних можливостей організму (розвиток загальної витривалості) до розвитку спеціальної витривалості у вправах різного характеру, в тому числі субмаксимальної та максимальної напруженості. Але незважаючи на фізіологічну ефективність методів строго регламентованої вправи, в роботі з підлітками перевага віддається ігровому методу. При використанні ігрового методу навантаження в спеціальних іграх, естафетах, елементах спортивних ігор регулюють шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку, завдяки чому, тренування ігровим методом сприяє комплексному вдосконаленню загальної і спеціальної витривалості.

Висновки. Для хлопців середнього шкільного віку розвиток витривалості є одним із головних завдань. Найбільш ефективними виступають такі види вправ, як єдиноборство, підняття гантелей, гирі, штанги з невеликою вагою, підтягування, вихід впритул силою на перекладині.

У більшої частини населення, особливо у дітей та молоді, досить низька орієнтація на турботу про власне здоров'я та фізичний розвиток. Молоді батьки недостатньо уваги і часу відводять фізичному вихованню власних дітей. Загалом, залишається досить низькою фізкультурно-спортивна активність населення як один з основних показників здорового способу життя. Потужний оздоровчий потенціал фізичної культури і спорту, розвитку морально-вольових якостей молоді і гармонійно сформованої особистості протягом багатьох років недооцінювалося державою. Хоча в рейтингу молодіжних інтересів фізкультурно-спортивна робота, як і раніше, займає одне з провідних місць.

Зауважимо, що негативна тенденція фізичного стану та здоров'я дітей, недостатній рівень фізичної підготовленості школярів, необхідних для нормальної життєдіяльності, призводить до виснаження освітнього потенціалу, зниження стресостійкості, уповільнення розвитку творчих здібностей у дітей, падіння морального рівня міжособистісних відносин. Зміцнення здоров'я і збільшення рівня фізичної підготовки не тільки дітей, а й усіх категорій людей, вважається сьогодні однією з найбільш гострих проблем цивілізованих держав.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексів вправ для дітей старшого шкільного віку з метою підвищення рівня витривалості.

Література

1. Базилевич Н.О. Особливості методики розвитку витривалості старшокласників в процесі занять туризмом / Н. О. Базилевич, О.С. Тонконог // «Молодий вчений» – № 4.2 (56.2) – 2018 – С. 94-99.

2. Гогін О.В. Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури / О.В. Гогін, В. В. Тєрємкова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 7. – С. 38-41.

3. Карпенко В.Б. Организация учебного процесса направленная на развитие вьшосливости школьников 13-18 лет на уроках физической культури. - Теория и практика. - 2010. - №10. - С. 13 - 18

4. Кротов Г. В. Дифференцированное программирования развития двигательных способностей девушек начальной школы с учетом соматотипа: Автореф. дис. на добыты. наук. степени канд. пед. н. : [Спец.] 13.00.02 «Теория и методика обучения (физ. Культура, основы здоровья") "/ Г. В. Кротов. - М., 2010. - 21 с.

5. Кравчук Т.М., Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників / Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченко. - Чернигов: ЧНПУ, 2013. - Вып. 112. Т.1. - 178-182 с.

6. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 338 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімп. літ-ра, 2001. – 439 с.

Reference

1. Bazilevich N.O. and Tonkonog O.S. (2018) "Features of the technique of developing vitrivals and senior pupils in the process of taking tourism", Molodiy Vvecheniye, No. 4.2 (56.2), pp. 94-99.

2. Gogin OV (2011) "Rositok vitrivostal'nost u koltsiv srednikh klasiv at the lessons of physical culture", Theory and methodology of physical vikhovannya, No. 7, pp. 38-41.

3. Karpenko VB (2010)"The organization of the educational process aimed at the development of lush schoolchildren 13-18 years old at physical education lessons", Theory and practice, No. 10, pp. 13 - 18

4. Krotov GV (2010)"Differentiated programming of the development of motor abilities of girls of primary school, taking into account the somatotype: Abstract. dis. on mined. sciences. degrees of cand. ped n" : [Special.] 13.00.02 “Theory and teaching methodology (physical culture, health basics”), 21 p.

5. Kravchuk T. M., Sanzharova N. M., Golenkova Yu.V., Ryadinska I.A. (2013) "Into the regime of rukhovoy activity on the level of development of high school students", News of the Chernigiv National Pedagogical University of Imeni T.G.Shevchenko, Chernigov: ChNPU, Issue. 112, T.1, pp. 178-182.

6. Prisyajnyuk S.I. (2014) "Features of the methodology of developing physical attributes of students of cob classes in foreign schools", K.: Vidavnichy Center of NUBIP of Ukraine, 338 p.

7. Serginko L. P. (2001) "Testuvannya rukhovih health of schools", Olimp. Literature, 439 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.18
УДК: 615.8/617.3

Пронін А. О.
інструктор ЛФК «Клініки ортопедії, артрології та спортивної травми»
КУ «Запорізька обласна клінічна лікарня» ЗОР
Баришок Т. В.
кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент
Хортицька національна академія, м. Запоріжжя

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ТОТАЛЬНОГО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ

У статті розглянуто проблему фізичної терапії після тотального ендопротезування кульшового суглобу. Піднято актуальне питання ранньої мобілізації та активізації пацієнтів після тотального ендопротезування кульшового суглобу засобами фізичної терапії. Мета статті - оцінка ефективності запропонованого комплексу засобів фізичної терапії пацієнтів після тотального ендопротезування кульшового суглобу.

Емпірічними методами дослідження були індекс WOMAC «Western Ontario and Mc Master Universities osteoarthritis Index» та альгофункціональний індекс Лекена. Основна група займалася за методикою H. Kehlet, активна мобілізація пацієнтів починалася в першу добу після операції, контрольна група отримувала традиційну фізичну терапію з вертикалізацією на другій добі після операції.

Представлено результати дослідження, за результатами яких ми вважаємо, що робота за методикою H. Kehlet є досить ефективною і саме її слід використовувати в роботі з особами середнього віку після тотального ендопротезування кульшового суглобу в наслідок деформуючого коксартрозу.

Ключові слова: *ендопротезування кульшового суглобу, фізична терапія, кокартроз, вправа, рання мобілізація.*

Пронин А.А., Барышок Т.В. Физическая терапия после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава. *В статье рассмотрена проблема физической терапии после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава. Поднят актуальный вопрос ранней мобилизации и активизации пациентов после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава средствами физической терапии. Цель статьи - оценка эффективности предложенного комплекса средств физической терапии пациентов после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава.*

Эмпирические методами исследования были индекс WOMAC «Western Ontario and Mc Master Universities

osteoarthritis Index» и альгофункциональний индекс Лекена. Основная группа занималась по методике H. Kehlet, активная мобилизация пациентов начиналась в первые сутки после операции; контрольная группа получала традиционную физическую терапию с вертикализации на второй сутки после операции.

Представлены результаты исследования, результаты которых позволяют утверждать, что работа по методике H. Kehlet является достаточно эффективной и именно ее следует использовать в работе с лицами среднего возраста после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава вследствие деформирующего коксартроза.

Ключевые слова: *эндопротезирование тазобедренного сустава, физическая терапия, кокартроз, упражнение, ранняя мобилизация*

Pronin A., Baryshok T. Physical therapy after total hip arthroplasty. *The article deals with the problem of physical therapy after total hip arthroplasty. The urgent issue of early mobilization and activation of patients after total hip arthroplasty by means of physical therapy is raised. The purpose of the article is to evaluate the effectiveness of the proposed complex of means of physical therapy of patients after total hip arthroplasty.*

The study involved 16 patients at the Clinic of Orthopedics, Arthrology and Sports Injury, which were divided into two groups: control and primary, 8 people each.Empirical research methods were the WOMAC Western Ontario and Mc Master Universities osteoarthritis Index and the Leken algal function index. The main group was engaged in the method of N. Kehlet, active mobilization of patients began in the first day after surgery, the control group received traditional physical therapy with verticalization on the second day after surgery. The average hospital stay was 7 days. This is due to the requirements of the surgeons and does not depend on the functionality of the patient. Physical therapy after surgery was aimed at: reducing swelling; prevention of blood clots; pain control; prevention of constipation; improving sleep; improving postural control; increasing exercise tolerance.

At the present stage, the method of total hip replacement is one of the progressive and widespread types of surgical treatment of coxarthrosis. Today, due to the introduction into clinical practice of high-efficiency technologies of prosthetics, the use of modern joint designs, orthopedic surgeons in most cases manage to achieve effective results and restore lost function.

The patients of the main group had reached the functional criteria of discharge several days earlier. The study are presented, according to the results of which we believe that the work by the method of N. Kehlet is quite effective and that it should be used in working with middle-aged persons after total hip replacement due to deformable coxarthrosis.

Keywords: *hip joint replacement, physical therapy, cocarthrosis, exercise, early mobilization.*

Постановка проблеми. Коксартроз є поліетіологічним захворюванням, що розвивається на підставі різних патологічних станів кульшового суглобу. Розповсюдженість коксартрозу в популяції (6,43%) корелює з віком і досягає максимальних показників (13,9%) у осіб старше 45 років. Захворюваність в Україні становить 497,1, розповсюдженість – 2200,6 на 100 тис. населення [2].

На сучасному етапі метод тотального ендопротезування кульшового суглобу є одним із прогресивних і розповсюджених видів хірургічного лікування коксартрозу. Сьогодні, завдяки впровадженню в клінічну практику високоефективних технологій едопротезування, застосуванню сучасних конструкцій суглобів, хірургам-ортопедам у більшості випадків вдається досягти ефективних результатів та відновити втрачену функцію суглобу [1, 4].

Слід відзначити особливості ендопротезування кульшового суглобу в умовах України. Пацієнти, як правило, потрапляють до стаціонару для лікування вже з тяжкою формою патології суглобу: коксартрозом IV стадії, остеопорозом II-III стадії, значними деформаціями компонентів суглобу, а також значними порушеннями функції м'язово-зв'язкового апарату, наявністю супутньої патології з боку хребта та життєво важливих систем організму. Усе це до певної міри ускладнює технологію виконання операції й потребує широкого підходу до питань реабілітації цих пацієнтів. Ендопротезування позбавляє хворого больового синдрому, кульгавості, відновлює стабільність кінцівки і створює підстави для соціальної й побутової реабілітації [2].

Проте важливою ортопедичною проблемою є післяопераційне відновне лікування, що потребує індивідуального підходу в кожному конкретному випадку.

Аналіз літературних джерел. Методики відновного лікування після ендопротезування, які описані в іноземній літературі [3-6], не можуть бути повністю використані в нашій країні у зв'язку з розбіжностями в організації лікувального та реабілітаційного процесу. Тому в даний час не існує універсального методу лікування травм кульшового суглобу та їх наслідків, що задовольняє всі вимоги пацієнтів і ортопедів. Консервативні методи лікування не забезпечують відновлення пошкодженого суглобового хряща і, як правило, призводять лише до нестійкої ремісії больового синдрому.

Відомо, що активні рухи в суглобі в умовах його адекватного розвантаження є неодмінною умовою відновлення нормальної трофіки суглобового хряща, кісткової тканини і всіх м'якотканинних компонентів суглобу. Спеціальна та науково-популярна література, засоби масової інформації містять численні поради з організації рухової активності хворих, проведення занять фізичної терапії. Не завжди ці рекомендації бувають досить адекватні для хворих, що мають складну поєднану патологію [1, 2].

В даний час існують різноманітні методики реабілітації тотального ендопротезування кульшового суглобу [1,2,3]. При обговоренні питань ранньої післяопераційної реабілітації пацієнтів після тотального ендопротезування кульшового суглобу є, наприклад, питання доцільності і термінів повного навантаження на оперовану кінцівку, терміни початку рухів у кульшовому суглобі, методи дозування фізичного навантаження, критерії і терміни відновлення вертикалізації пацієнта і самостійної ходьбі.

Д. Д. Болотов, А. О. Карпухін, С. А. Полиевский, С. М. Старих, В. О. Юдін, А. А. Якушин [1] вважають, що ранній

післяопераційний період починається в стаціонарі, де здійснюють оперативне втручання і триває, як правило, 2-3 тижні і ділиться на два — щадний, який триватиме з 1-2 до 5-7, тонізуючий з 5-7 до 15 днів. Активізація в ліжку дозволяється вже на 1-у добу після операції. Залежно від віку, обсягу оперативної допомоги, виду операційного доступу і застосованого типу ендопротезу, термін початку активізації пацієнта і перехід до навантаження може змінюватися. З другого дня можна сідати в ліжку, починати статичні вправи для кінцівки, виконувати дихальну гімнастику. Ходьба з дозованим навантаженням на оперовану кінцівку і додатковою опорою (милиці, ходунки, опорна рама) можлива вже з 3-х діб. Шви знімають, як правило, на 14-ту добу.

H. Kehlet [3] вважає що в день операції слід починати пересування з фізичним терапевтом виконати перехід від каталки до ходунків, на 1-й день після операції та видалення дренажів і сечового катетера, фізична терапія вранці спроба пересуватися з милицями або тростиною, фізична терапія після обіду спроба пересуватися по сходах. На 2-й день після операції та видалення пов'язки, фізична терапія вранці, пересування з тростиною, по сходах. Якщо немає медичних, хірургічних проблем або проблем що стосуються фізичної терапії, то виписка додому.

Мета статті оцінка ефективності запропонованого комплексу засобів фізичної терапії пацієнтів після тотального ендопротезування кульшового суглобу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з обраної теми; медико-біологічні методи (індекс WOMAC «Western Ontario and Mc Master Universities osteoarthritis Index», альгофункціональний індекс (АФІ) Лекена); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пріоритетом фізичної терапії є досягнення безпечної функціональної мобільності (тобто, мобільність у ліжку, переміщення і пересування за допомогою допоміжних пристроїв), щоб максимізувати незалежність і функціональні результати.

На початку дослідження було проаналізовано науково-методичну літературу, а також анамнестичні дані пацієнтів «Клініки ортопедії, артрології та спортивної травми» КУ «ЗОКЛ» ЗОР, які взяли участь у дослідженні в кількості 16 осіб. Пацієнти були поділені на дві групи: контрольна та основна, по 8 осіб кожна. Вік пацієнтів від 44 до 60 років, індекс маси тіла не перевищував 29 (це було вимогою хірурга до основної групи). Основна група займалася за методикою H. Kehlet, активна мобілізація пацієнтів починалася в першу добу після операції, контрольна група отримувала традиційну фізичну терапію з вертикалізацією на другій добі після операції.

Середнє знаходження пацієнтів в лікарні становило 7 днів. Це обумовлено вимогами хірургів та не залежало від функціональних можливостей пацієнта.

Критерії включення до дослідної групи: оперовані кульшові суглоби з повною заміною на імплантат, що вимагають фізичної терапії, відсутність загальних протипоказань до занять.

Серед пацієнтів з тотальним ендопротезуванням кульшових суглобів було проведено консультації з лікарем ортопедом та фізичним терапевтом в стандартному обсязі згідно з правилами обстеження лікарні. Всі отримали індивідуальні заняття з фізичним терапевтом в однаковому обсязі згідно індивідувальних функціональних можливостей.

Також пацієнти були ознайомленні із загальними обмеженнями активності та отримали рекомендації з організації безпеки вдома, до основних з яких належали: уникнення руху кульшового суглобу в заборонені зони, ґрунтуючись на запобіжних заходах, обумовлених хірургічним втручанням; сідання на низькі поверхні; не лежати на оперованій стороні; уникати приведення (руху стегна досередини), за сагітальну площину; згинання в кульшовому суглобі слід обмежити 90 градусами; слід обмежити ротацію стопи назовні більш, ніж на 30 градусів.

Фізична терапія після оперативного втручання була спрямована на: зменшення набряку; запобігання утворення тромбів; контроль болю; запобігання запору; поліпшення сну; покращення постурального контролю; збільшення толерантності до фізичного навантаження.

По закінченню курсу фізичної терапії було проведено підсумкове обстеження пацієнтів. Отримані дані було порівняно з результатами до оперативного втручання, на наступний день після початку проведення втручань та по закінченню курсу фізичної терапії.

До операційного втручання середні показники індексу WOMAC для першої групи (контрольної) складали 54,6±1,9 бали, для другої групи (основної) – 60,4±3,2 бали ($P \leq 0,05$), за цим показником групи однорідні та однотипні.

На наступний день після початку фізичної терапії середній показник за даним індексом WOMAC у контрольної групи був 25,6±0,9 бали, а в основної 30,8±3,17 бали ($P \leq 0,05$). На момент виписки ці результати в середньому змінились так: 20,2±1,56 бали – контрольна група, 19,8±0,73 бали – основна ($P \leq 0,05$). Отримані емпіричні значення $t=0.2$ знаходяться в зоні незначимості

Середні показники до операції та після завершення фізичної терапії зменшився в контрольній групі на 34,4 бали, а в основній групі на 40,6 балів (рис. 1).

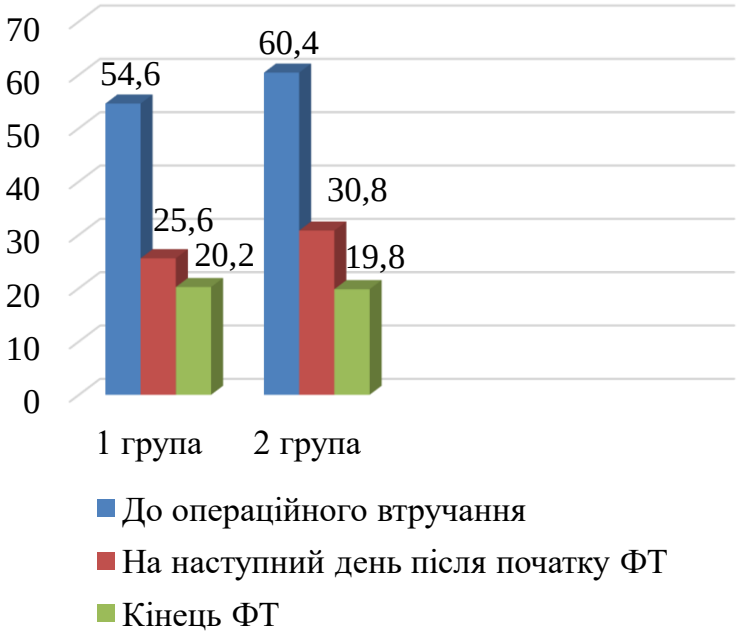


Рис. 1. Загальні результати за індексом WOMAC

Середні результати пацієнтів за Альгофункциональним індексом Лекена для остеоартрозу колінного і кульшового суглобів до операційного втручання в першій (контрольній) групі склав 14,3±1,32 бали, а по другій (основній) – 15,1±1,48 бали (P≤0,05), за цим показником групи однорідні та однотипні.

Результат на наступний день після початку фізичної терапії в середньому по першій (контрольній) групі складали 13,4±0,78 бали, а другій (основній) – 13,9±0,48 бали (P≤0,05). На момент виписки результати були 11±0,76 бали та 10,9±0,42 бали відповідно (P≤0,05).

Порівняння результатів до операції та на момент виписки показало, що в контрольній групі після операції показники зменшилися на 3,3 бали, а в основній групі – на 4,2 бали (рис. 2)

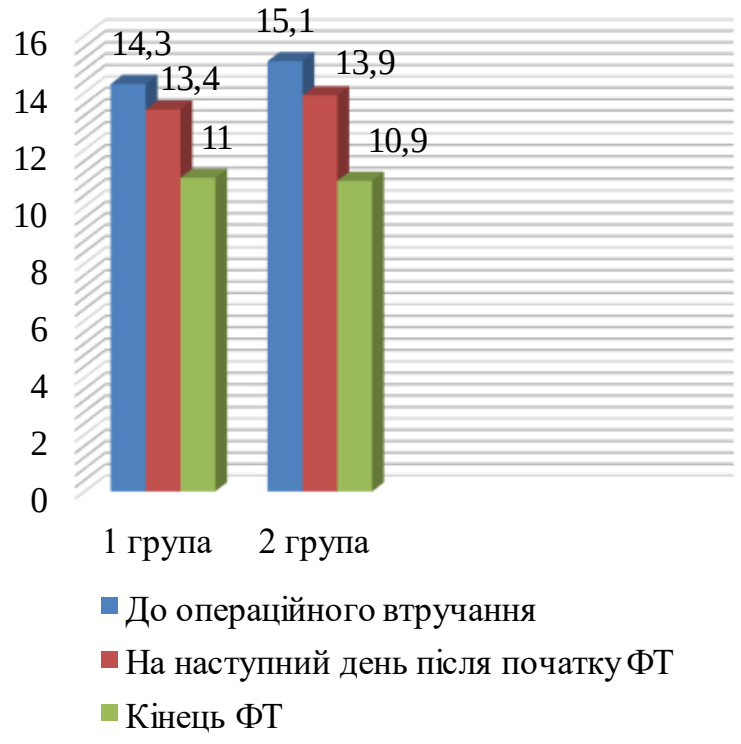


Рис. 2. Загальні результати за АФІ Лекена

Оцінивши показники болю, скутості, функціональних обмежень, максимальної дистанції ходьби і повсякденної активності на кінець фізичної терапії ми дійшли висновку, що результати контрольної та основної групи відрізняються не суттєво, якщо порівнювати показники, отримані на наступний день після операції та на момент виписки. Та якщо брати до уваги показники до операції та після завершення фізичної терапії, то можемо побачити, що методика H. Kehlet працює краще. Функціональними критеріями виписки вважаються: самообслуговування, вставати і лягати в ліжко, вставати і сідати на стілець і туалет, впевнено проходити 70 метрів (довжина коридору). І слід звернути увагу на те, що пацієнти основної групи досягали функціональних критеріїв виписки на декілька днів раніше. Тому робота за методикою H. Kehlet є досить ефективною і ми вважаємо, що саме її слід використовувати в роботі з особами середнього віку після тотального ендопротезування кульшового суглобу в наслідок деформуючого коксартрозу.

Висновки. Оцінивши показники за індексом WOMAC та АФІ Лекена ми дійшли висновку, що результати контрольної та основної групи відрізняються несуттєво на наступний день після операції та на момент виписки, але порівняння показників до операції та після завершення фізичної терапії методика H. Kehlet, за якою займалися пацієнти основної групи працює ефективніше. Ми вважаємо, що в роботі з особами середнього віку після тотального ендопротезування кульшового суглобу в наслідок деформуючого коксартрозу активну мобілізацію та вертикалізацію варто проводити в першу добу після операації.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно проводити подальші дослідження ранньої мобілізації після тотального ендопротезування кульшового суглобу в наслідок деформуючого коксартрозу осіб різного віку та з різним індексом маси тіла.

Література

1. Клинический уход и реабилитация при эндопротезировании тазобедренного сустава у больных пожилого и старческого возраста / Д.Д. Болотов, А.О. Карпухин, С.А. Полиевский, С.М. Стариков, В.Е. Юдин, А.А. Якушин; ГБОУ ДПО «Российская медицинская академія последипломного образования». Москва: ГБОУ ДПО РМАПО, 2013. 37 с.
2. Спіріна І. Д. Особливості внутрішньої картини хвороби у хворих на коксартроз, які потребують ендопротезування, в залежності від вираженості больового синдрому / І. Д. Спіріна, С. Ф. Леонов, Є. С. Феденко // Медичні перспективи. – 2011. – Т. 16, № 2. – С. 66-70. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/
3. Kehlet H. Multimodal approach to control postoperative pathophysiology and rehabilitation. Br. J. Anaesth. 1997, vol.78(5), pp. 606–617.
4. Malviya A., Martin K., Harper I., Muller S. D., Emmerson K. P., Partington P. F., Reed M. R. Enhanced recovery program for hip and knee replacement reduces deathrate. Acta Orthop. 2011, vol. 82(2), pp. 577–581.
5. Monaghan B., etal., Randomised controlled trial to evaluate a physiotherapy-led functional exercise programme after total hip replacement. Physiotherapy, , 2017, vol. 103pp. 283–288.
6. Total Hip Arthroplasty Clinical Summary. Heislein D. 2016 PT Now, American Physical Therapy Association. available at: https:// www.ptnow.org/clinical-summaries-detail/total-hip-arthroplasty-tha (accessed Jan. 03, 2020)

Reference

1. Bolotov D.D., Karpukhyn A.O., Polyevskyi S.A., Starykov S.M., Yudyn V.E., Yakushyn A.A. (2013) "Clinical care and rehabilitation for hip replacement in elderly and senile patients", HBOU DPO «Rossyiskaia medytsynskaia akademiia posledyplomnoho obrazovanyia». Moscow: Reference HBOU DPO RMAPO, 37 p.
2. Cpirina I.D., Leonov S. F., Fedenko Ye. S. (2011) "Features of the internal picture of the disease in patients with coxarthrosis requiring endoprosthesis, depending on the severity of pain" Medychni perspektyvy, Vol. 16, no 2, pp. 66–70, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ (accessed Jan. 08, 2020)
3. Kehlet H. (1997) "Multimodal approach to control postoperative pathophysiology and rehabilitation". Br J Anaesth. Vol. 78(5), pp. 606–617.
4. Malviya A., Martin K., Harper I., Muller S. D., Emmerson K. P., Partington P. F., Reed M. R. (2011) "Enhanced recovery program for hip and knee replacement reduces deathrate". Acta Orthop. Vol. 82(2), pp. 577–581.
5. Monaghan B., etal., (2017) "Randomised controlled trial to evaluate a physiotherapy-led functional exercise programme after total hip replacement". Physiotherapy, vol. 103, pp. 283–288.
6. Heislein D. (2016), "Total Hip Arthroplasty Clinical Summary", PT Now, American Physical Therapy Association. available at: https:// www.ptnow.org/clinical-summaries-detail/total-hip-arthroplasty-tha (accessed Jan. 03, 2020).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.19
УДК 355.233:796

Суспо В. В.,
начальник служби фізичної підготовки і спорту управління бойової підготовки, Командування Сухопутних військ Збройних Сил України (м. Київ)
Михальчук Р. В.,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та фізичного виховання, Івано-Франківський національний медичний університет (м. Івано-Франківськ)
Пронтенко В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)
Пронтенко К. В.,
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)

ПОКРАЩАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

У статті досліджено вплив занять гирьовим спортом на рівень здоров'я жінок у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1–2-го курсів (n=47) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ n=21), жінки якої займалися у секції інституту з гирьового спорту, та контрольну (КГ, n=26), жінки якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ. Дослідження здоров'я проводилося за методикою професора Г. Л. Апанасенка, в основу якої покладені показники антропометрії та стан серцево-судинної системи. Встановлено, що рівень фізичного здоров'я у жінок, які під час навчання займалися гирьовим спортом, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися за чинною системою фізичної підготовки. Найбільш виражений ефект від занять гирьовим спортом виявлено на функціональні можливості кардіореспіраторної системи, силових якостей та стабілізацію маси тіла у жінок ЕГ.

Ключові слова: *здоров'я, фізична підготовка, військовослужбовці-жінки, гирьовий спорт.*

Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. Улучшение состояния здоровья военнослужащих-женщин средствами гиревого спорта. *В статье исследовано влияние занятий гиревым спортом на уровень здоровья женщин в процессе обучения в высшем военном учебном заведении. В исследовании приняли участие курсанты-женщины 1–2-го курсов (n=47) Житомирского военного института имени С. П. Королева. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ, n=21), женщины которой занимались в секции института по гиревому спорту, и контрольную (КГ, n=26), женщины которой занимались по действующей системе физической подготовки. Исследование здоровья проводилось по методике профессора Г. Л. Апанасенко, в основу которой стоят показатели антропометрии и состояние сердечно-сосудистой системы. Установлено, что уровень физического здоровья у женщин, которые во время обучения занимались гиревым спортом, в конце исследования является достоверно выше, чем в женщин, которые занимались по действующей системе физической подготовки. Наиболее выраженный эффект от занятий гиревым спортом обнаружено на функциональные возможности кардиореспираторной системы, силовых качеств и стабилизации массы тела в курсанток ЭГ.*

Ключевые слова: *здоровье, физическая подготовка, военнослужащие-женщины, гиревой спорт.*

Suspo V., Mikhalchuk R., Prontenko V.,. Prontenko K. Health improving of female military personnel by means of kettlebell lifting. *The article investigates the influence of kettlebell lifting on the level of women's health during training in a higher military educational institution. Recently, there has been a significant increase in the number of girls wishing to enter the higher military educational institutions. At the same time, girls' health levels are insufficient to master military specialties. This makes it important to find effective ways to improve their health during study. The study involved female cadets of 1–2 courses (n=47) of S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute. Two groups were formed: the experimental (EG, n=21), whose women were engaged in kettlebell lifting training, and the control (CG, n=26), whose women were engaged in the current physical training system. The health study was carried out according to the methodology of Professor G. L. Apanasenko, which is based on anthropometry and the state of the cardiovascular system. The methodology consisted in determining the amount of points for each of the 5 indicators: body mass index, vital capacity index, power index, Robinson index, heart rate recovery time. It was found that the level of physical health in women who were engaged in kettlebell lifting training was significantly higher at the end of the study than in women who were engaged in the current physical training system. The most pronounced effect of kettlebell lifting was found on the functionality of the cardiorespiratory system, power qualities and stabilization of body weight in EG female cadets. The results of the conducted researches testify to the rather high efficiency of kettlebell lifting in promotion of health of female military personnel during training in higher education institutions. The level of health formed in the first and second years of study will increase the body's resistance to unfavorable factors of educational activity, improve the efficiency of the performance of duties and the development of military-applied skills in female cadets during senior courses of education.*

Key words: *health, physical training, female military personnel, kettlebell lifting.*

Постановка проблеми. Військово-політичні та соціально-економічні зміни, що відбуваються сьогодні в нашій державі спонукають жінок до служби у Збройних сил України. Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків під час проходження військової служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях» № 2325-VIII від 06.09.2018 року, жінки мають право проходити військову службу на рівних засадах із чоловіками, займати військові посади та отримувати військові звання. Жінки на рівних умовах проходять повсякденну військову службу, мають рівні з чоловіками можливості щодо укладення контракту на проходження військової служби. За статистичними даними на сьогодні понад 25 тисяч жінок-військовослужбовців за контрактом на рівні з чоловіками проходять службу у Збройних силах України; статус учасника бойових дій в Україні отримали понад 7 тисяч жінок.

Вищезазначене сприяло значному зростанню кількості жінок, бажаючих вступити на навчання у вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ). Разом із тим, рівень здоров'я молодих дівчат є недостатнім для опанування військових спеціальностей, що обумовлює актуальність пошуку ефективних засобів зміцнення їхнього здоров'я у процесі навчання у ВВНЗ.

Аналіз літературних джерел [1, 2, 4, 10] свідчить, що проблема здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості. Вчені розглядають здоров'я як одну з головних умов щастя людини. Тобто стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, здатність пристосовуватися до умов зовнішнього і внутрішнього середовища, які постійно змінюються, а також відсутність хвороб та фізичних дефектів.

У працях багатьох вчених [3, 5] визначено, що фізична підготовка має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності військовослужбовців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності. Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки. Військовослужбовці з високим рівнем розвитку фізичних якостей в умовах бойових дій переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий [7, 9]. Завдяки високому рівню фізичної підготовленості військовослужбовці здатні долати значні фізичні, психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності та стресостійкості, протистояти негативним чинникам бойової діяльності та швидше відновлювати рівень боєздатності.

Аналіз літературних джерел [6, 8] показав, що ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні та інші види спорту, які, з одного боку, передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а з іншого, формують військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою. Одним із сучасних видів спорту є гирьовий спорт, який має ряд переваг серед інших видів спорту та вправ: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних якостей (сили та витривалості) і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів.

Мета роботи: дослідити вплив занять гирьовим спортом на рівень здоров'я військовослужбовців-жінок під час навчання ВВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти-жінки 1–2-го курсів (n=47) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=21), жінки якої займалися у секції інституту з гирьового спорту (тричі на тиждень у години спортивно-масової роботи), та контрольну (КГ, n=26), жінки якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ.

Авторами було розроблено комплекс із 30 вправ, який спрямований на покращання фізичного розвитку та здоров'я військовослужбовців-жінок (табл. 1). Вправи об'єднували на заняттях в групи по 5-7 вправ на розвиток різних груп м'язів та функціональних можливості жінок. Усі заняття проводися коловим методом.

Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) проводилося за методикою професора Г. Л. Апанасенка [2], в основу якої покладені показники антропометрії (маса і довжина тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, тривалість відновлення пульсу). Методика передбачала визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів): індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд. Індекс маси тіла (ІМТ) характеризує особливості статури та визначався відношенням маси тіла до довжини тіла у кг/м^2. Життєвий індекс (ЖІ) дозволяє оцінити резерви функцій зовнішнього дихання, визначався відношенням життєвої ємності легень до маси тіла у мл/кг. Силовий індекс (СІ) характеризує стан м'язової системи людини та визначався відношенням динамометрії сильнішої руки до маси тіла у відсотках. Індекс Робінсона (ІР) характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи. Зменшення показника визначає покращання роботи системи. Індекс Робінсона визначався за добутком ЧСС і систолічного артеріального тиску, поділеним на 100, в умовних одиницях. Оцінювання тривалості відновлення ЧСС здійснювалося у секундах після 20 присідань за 30 секунд. Відповідно до методики професора Г. Л. Апанасенка низький рівень здоров'я відповідав 3 і менше балам, нижчий від середнього – 4-6 балів, середній – 7-11 балів, вищий від середнього – 12-15 балів,

високий рівень здоров'я – 16-18 балів.

Таблиця 1

Комплекс вправ для покращання фізичного здоров'я військовослужбовців-жінок під час занять гирьовим спортом

№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.	№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.
1	Ривок гирі 8 кг л+пр, рази	50-60	16	Вистрибування з гирею 8-16 кг в опущених руках, рази	20-25
2	Ривок гирі 12 кг л+пр, рази	30-40	17	Перестрибування через гирю, рази	40-60
3	Ривок гирі 16 кг л+пр, рази	15-20	18	Випади з гирею 8-16 кг на кожну ногу, рази	10-15
4	Підривання гирі 8-16 кг л+пр, рази	12-20	19	Степ-крок з гирями 8 кг на кожну ногу, рази	50-60
5	Підривання гирі 12-20 кг двома руками, рази	10-20	20	Тяга гир 12-20 кг станова, рази	10-12
6	Махи гирею 8-20 кг л+пр, рази	10-15	21	Тяга гирі 8-16 кг до підборіддя, рази	8-12
7	Махи гирею 12-24 кг двома руками, рази	10-20	22	Піднімання гирі 8-12 кг на біцепс, л+пр, рази	8-12
8	Протягування гирі 8-16 кг двома руками, рази	10-12	23	Піднімання гирі 8-12 кг із-за голови, л+пр, рази	8-12
9	Повороти з гирею 8-16 кг, рази	20-40	24	Розведення рук з гирями 8 кг в сторони лежачи, рази	6-10
10	Нахил з гирею 8-16 кг на плечах, рази	20-30	25	Віджимання в упорі на гирю, рази	10-20
11	Жим гирі 8-12 кг стоячи, л+пр., рази	12-15	26	Піднімання тулуба з гирею 8-12 кг (прес), рази	15-20
12	Жим гирі 8-12 кг сидячи, л+пр., рази	12-15	27	Гіперекстензія з гирею 8-12 кг, рази	20-30
13	Жим гирі 8-12 кг лежачи двома руками, рази	10-15	28	Підтягування на перекладині під кутом 45 град, рази	5-10
14	Напівприсідання з гирею 8-20 кг на плечах, рази	20-30	29	Вис на перекладині з гирею 8-12 на спині, с	до 45
15	Повний присід з гирею 8-20 кг на плечах, рази	15-20	30	Утримання гир 8-12 кг в опущених руках, с	до 60

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз індексу маси тіла показав, що протягом першого курсу показники ЕГ і КГ достовірно не відрізнялися ($p>0,05$) (табл. 2). У 3-му та 4-му семестрах ІМТ у курсанток ЕГ, за рахунок стабілізації маси тіла, виявився достовірно кращим ніж у КГ на 1,2 та 1,4 кг/м^2 відповідно ($p<0,05$; $p<0,01$). За період дослідження ІМТ в ЕГ покращився на 0,7 кг/м^2, а у КГ – погіршився на 0,7 кг/м^2, але в обох групах достовірної різниці між показниками 1-го і 4-го семестрів не виявлено ($p>0,05$). При цьому в обох групах ІМТ перебуває у межах вікової норми та відповідають середньому рівню. Достовірну різницю між показниками ЖІ, а також і СІ, у курсанток ЕГ і КГ виявлено також у 3-му і 4-му семестрах: показники ЖІ в ЕГ є достовірно кращими на 4,6 та 6,5 мл/кг ($p<0,05$; $p<0,01$), а СІ – на 8,7 та 13,4% (табл. 2). Упродовж навчання на молодших курсах функціональні можливості системи дихання та м'язової системи у жінок обох груп покращилися, але достовірну різницю між показниками 1-го і 4-го семестру виявлено лише в ЕГ ($p<0,05$; $p<0,001$), що свідчить про ефективність занять гирьовим спортом. Аналіз ІР засвідчив, що в обох групах відбулося покращання функціональних можливостей серцево-судинної системи жінок, вони відповідають вищому від середнього рівню, але достовірної різниці на жодному етапі дослідження не виявлено. Динаміка тривалості відновних процесів у жінок обох груп є позитивною за період дослідження, різниця між вихідними і кінцевими даними і в ЕГ, і в КГ є достовірною ($p<0,001$; $p<0,01$), але у 4-му семестрі навчання у жінок ЕГ було зафіксовано достовірно ($p<0,05$) кращий час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд (табл. 2).

Аналіз РФЗ за методикою Г. Л. Апанасенка показав, що в обох групах спостерігається зміцнення соматичного здоров'я. Однак за період дослідження РФЗ в ЕГ покращився на 5,38 бала ($p<0,001$), а в КГ – на 1,77 бала ($p>0,05$). Наприкінці 2-го курсу РФЗ у жінок ЕГ виявився на 3,51 бала вищим, ніж у КГ ($p<0,01$). При цьому, починаючи з 2-го семестру в ЕГ РФЗ оцінюється як «середній», а в КГ на всіх етапах дослідження – «нижчий від середнього».

Таблиця 2

Динаміка показників здоров'я у військовослужбовців-жінок ЕГ і КГ під час навчання на 1–2-му курсах у ВВНЗ (n=47)

Етапи дослідження	ЕГ (n=21)	КГ (n=26)	Рівень значущості рЕГ-КГ
ІМТ, кг/м^2			
1-й семестр	21,3±0,34	21,4±0,31	>0,05
2-й семестр	21,0±0,32	21,8±0,29	>0,05
3-й семестр	20,7±0,30	21,9±0,29	<0,05
4-й семестр	20,6±0,29	22,0±0,30	<0,01

p1-4	>0,05	>0,05	
ЖІ, мл/кг			
1-й семестр	49,8±1,42	50,2±1,40	>0,05
2-й семестр	52,3±1,39	49,5±1,41	>0,05
3-й семестр	53,7±1,38	49,1±1,39	<0,05
4-й семестр	54,9±1,37	48,4±1,40	<0,01
p1-4	<0,05	>0,05	
СІ, %			
1-й семестр	40,2±1,24	40,4±1,22	>0,05
2-й семестр	43,8±1,22	40,5±1,18	>0,05
3-й семестр	49,3±1,21	40,6±1,19	<0,001
4-й семестр	53,9±1,19	40,5±1,17	<0,001
p1-4	<0,001	>0,05	
ІР, у.о.			
1-й семестр	80,9±1,44	80,7±1,38	>0,05
2-й семестр	80,2±1,41	80,5±1,37	>0,05
3-й семестр	79,6±1,39	80,4±1,37	>0,05
4-й семестр	78,8±1,38	80,2±1,36	>0,05
p1-4	>0,05	>0,05	
Час відновлення ЧСС, с			
1-й семестр	135,1±3,60	134,9±3,54	>0,05
2-й семестр	124,4±3,43	129,6±3,48	>0,05
3-й семестр	116,2±3,37	122,6±3,45	>0,05
4-й семестр	107,6±3,29	117,5±3,42	<0,05
p1-4	<0,001	<0,01	
РФЗ, бали			
1-й семестр	4,03±0,82	4,13±0,71	>0,05
2-й семестр	6,92±0,79	4,82±0,70	>0,05
3-й семестр	7,37±0,80	5,27±0,69	<0,05
4-й семестр	9,41±0,77	5,90±0,68	<0,01
p1-4	<0,001	>0,05	

Проведені дослідження підтвердили наші попередні висновки про позитивний вплив занять гирьовим спортом на стан здоров'я у курсантів, як чоловіків, так і жінок. У разі продовження занять гирьовим спортом можна передбачити подальше покращання здоров'я військовослужбовців-жінок до вищого від середнього та високого рівнів.

Висновки.

Встановлено, що рівень фізичного здоров'я у курсанток, які під час навчання на молодших курсах займалися гирьовим спортом, наприкінці експерименту є достовірно вищим ніж у курсанток, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки ($p<0,01$). Найбільш виражений ефект від занять гирьовим спортом виявлено на функціональні можливості кардіореспіраторної системи, силових якостей та стабілізацію маси тіла у курсанток ЕГ.

Результати проведених досліджень свідчать про достатньо високу ефективність гирьового спорту щодо зміцнення здоров'я військовослужбовців-жінок під час навчання у ВВНЗ. Рівень здоров'я, сформований на 1–2-му курсах, сприятиме підвищенню стійкості організму до несприятливих чинників навчальної діяльності, покращанню ефективності виконання службових обов'язків та формуванню військово-прикладних навичок у жінок під час навчання на старших курсах.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичної підготовленості та успішності навчання військовослужбовців-жінок під час навчання у ВВНЗ.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва, Донецк: АСТ, Сталкер, 2002. 592 с.

2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев: Медкнига, 2007. 132 с.

3. Aandstad, A., Hageberg, R., Saether, O., & Nilsen, R. O. (2012). Change in anthropometrics and aerobic fitness in Air Force cadets during 3 years of academy studies. Aviating, Space, and Environmental Medicine, 83(1), 35-41.

4. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. Journal of Physical Education and Sport, 15(3), 362-364.

5. Drain, J. R., Sampson, J. A., Billing, D. C., Burley, S. D., Linnane, D. M., & Groeller, H. (2015). The effectiveness of basic military training to improve functional lifting strength in new recruits. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(Suppl.11), 73-77.

6. Lake, J., & Lauder, M. A. (2012). Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. The Journal of Strength and Conditioning Research, 26 (8), 2228-2233.

7. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. Military Medicine, 182(11), 1981-1986.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 298-303.

9. Sergienko, Y. P., & Andreianov, A. M. (2013). Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. Physical Education of Students, 6, 66-72.

10. World Health Organization (2015). Global recommendations on physical activity for health. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations.

Reference

1. Amosov N. M. (2002) "Entsiklopediya Amosova. Algoritm zdorovya". Moskva, Donetsk: ACT, Stalker. 592 s.

2. Apanasenko G. L. (2007) "Kniga o zdorove". Kiev: Medkniga. 132 s.

3. Aandstad, A., Hageberg, R., Saether, O., & Nilsen, R. O. (2012). Change in anthropometrics and aerobic fitness in Air Force cadets during 3 years of academy studies. Aviating, Space, and Environmental Medicine, 83(1), 35-41.

4. Bolotin, A., & Bakayev, V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. Journal of Physical Education and Sport, 15(3), 362-364.

5. Drain, J. R., Sampson, J. A., Billing, D. C., Burley, S. D., Linnane, D. M., & Groeller, H. (2015). The effectiveness of basic military training to improve functional lifting strength in new recruits. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(Suppl.11), 73-77.

6. Lake, J., & Lauder, M. A. (2012). Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. The Journal of Strength and Conditioning Research, 26 (8), 2228-2233.

7. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. Military Medicine, 182(11), 1981-1986.

8. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 298-303.

9. Sergienko, Y. P., & Andreianov, A. M. (2013). Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. Physical Education of Students, 6, 66-72.

10. World Health Organization (2015). Global recommendations on physical activity for health. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.20
УДК 373.016:796:373.035

Турчик І.Х.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич
Сороколіт Н.С.,
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Цюпак Б.,
студент 41 групи ФВ навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицький державний педагогічний університет імені І.Франка, м. Дрогобич

ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розриваються можливості реалізації формування громадянських та соціальних компетентностей на уроках фізичної культури на основі опитування учителів фізичної культури Львівської області та педагогічного експерименту, до якого залучені учні середнього шкільного віку.

Здійснена перевірка та встановлено вплив запропонованих напрямів під час занять фізичними вправами й спеціально добраних рухливих ігор на формування громадянських та соціальних компетентностей школярів. Під час проведення дослідження було визначено і перевірено рівень сформованості зазначених компетентностей в учнів середньої школи. Встановлено, що впроваджені нами підходи та використанні рухливі ігри у цілому позитивно вплинули на зростання рівня соціальних компетентностей. Відзначено позитивні зміни у рівні самооцінки учнів, у стратегії поведінки учнів під час виникнення проблемної ситуації, рівня комунікабельності та співпраці у дитячому колективі, відзначена незначна проте позитивна динаміка успішної адаптації дитини до шкільного навчання.

***Ключові слова**: громадянські та соціальні компетентності, цінності, фізичне виховання, спорт, рухливі ігри, учні.*

***Турчик И.Х., Сороколит Н.С., Цюпак Б. Формирование гражданских и социальных компетенций у учащихся средствами физического воспитания.** В статье разрываются возможности реализации формирования гражданских и социальных компетенций на уроках физической культуры. Осуществлена проверка и установлено влияние предложенных направлений во время занятий физическими упражнениями и специально подобранных подвижных*

игр на формирование гражданских и социальных компетенций школьников. В ходе проведения исследования нами были определены и проверен уровень сформированности указанных компетентностей у учащихся средней школы. Установлено, что внедреные нами подходы и использованные подвижные игры в целом положительно повлияли на рост уровня социальных компетенций. Отмечены положительные изменения в уровне самооценки учеников, в стратегии поведения учащихся при возникновении проблемной ситуации, уровня коммуникабельности и сотрудничества в детском коллективе, отмечена незначительная однако положительная динамика успешной адаптации ребенка к школьному обучению.

***Ключевые слова**: гражданские и социальные компетентности, ценности, физическое воспитание, спорт, подвижные игры, ученики.*

***Turchyk I., Sorokolit N., Tjupak B. Formation of civic and social competences by means of physical education.** In the article have been described opportunities of realization of forming the public and social competences on the physical education lessons. It is based on questionnaire of physical education teachers from Lviv region and on pedagogical experiment to which middle school age pupils are involved.*

The verification was conducted and established the influence of named directions during trainings and motor games that were chosen specially on forming the public and social pupils' competences. The level of forming of specified competences among middle school age pupils was determined and checked during the research. It was found out that implemented approaches and applied motor games positively influenced on increasing the level of public and social competences. Positive changes were noticed in the level of self-confidence (the level of low self-confidence has decreased from 40% to 10%, the adequate one has increased on 20% (55% from the beginning and 75% after the experiment), the high self-confidence has doubled (from 5% to 10%), too high self-confidence has increased on 5%). In the strategy of pupils' behavior, the ability to make a decision during problematic situation become better in 7,5 times (10% in the beginning and 75% after the experiment). The need in extra help has decreased in 4 times (from 80% to 20%). The level of sociability and cooperation in children groups has increased in the average level of sociability on 15% (from 45% to 60% after the experiment) and in the high level of sociability on 20% (from 20% to 40%). No children with low level of sociability were noticed. The small positive tendency to grow was found out in children adaptation to school studying (the high level of cooperation has increased on 5%, the average – on 15% and low level has decreased on 20%). Modern society is facing new challenges, one of which is the formation of individuals who are able to make extraordinary decisions and effectively establish relationships in a rapidly changing reality. Activity, independence, creativity, sociability, adequate self-esteem, ability to adapt to rapid changes.

***Key words**: public and social competences, values, physical education, sport, motor games, pupils.*

Вступ. Сучасне суспільство ставить перед освітою нові виклики, одним з яких є формування особистостей, що спроможні приймати неординарні рішення і ефективно налагоджувати взаємини у швидкозмінній реальності. Активність, самостійність, креативність, комунікабельність, адекватна самооцінка, здатність адаптуватися до стрімких змін – ці риси особистості є важливими на нинішньому етапі історичного розвитку, а їх формування потребує реалізації нових підходів в освітньому процесі. Сучасні випускники шкіл повинні мати не лише глибокі знання із конкретних предметів, а й високий рівень розвитку різних видів компетентностей.

Власне компетентністно-орієнтований підхід до навчання лежить в основі освітньої реформи «Нова українська школа» та доповнює: принципи дитиноцентризму та педагогіки партнерства, новий зміст освіти, а також сучасне освітнє середовище – безпечне, доступне та дружнє до дитини.

У Законі України «Про освіту» та у стандарті нової української школи виокремлено одинадцять ключових компетентностей, якими повинен оволодіти сучасний випускних [1, 2, 4]. Це: *вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологіях; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікативна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав та можливостей; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність* [1,2,4].

Таким чином, обов'язковим є формування в учнів шкіл України громадянської та соціальної компетентності на усіх предметах шкільного курсу навчання. Її зміст полягає у оволодінні учнем таких форм поведінки, які є необхідними для ефективної та конструктивної участі у громадянському житті чи на роботі. Уміння співпрацювати з іншими для отримання результату, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів, мати повагу до прав інших осіб, дбайливо ставитися до власного здоров'я і збереження здоров'я інших людей, дотримуватися здорового способу життя.

Вважаємо, що ключова компетентність «Громадянські та соціальні компетентності» може бути зреалізована у фізичному вихованні школярів насамперед через навчанням руховим діям у командних видах спорту, рухливих іграх та естафетах, де учні можуть здобути вміння працювати в команді, розподіляти ролі під час рухової діяльності, брати на себе відповідальність за швидкі і правильні рішення на користь команди. Нашу думку підтримують 58% опитаних учителів фізичної культури. Про складність такої реалізації висловилися 34% фахівців і 8% вважають, що неможливо [5].

Отож, важливим є вивчення можливостей реалізації з формування громадянських та соціальних компетентностей на уроках фізичної культури.

Мета: перевірити та визначити вплив запропонованих напрямів під час занять фізичними вправами й спеціально

добраних рухливих ігор на формування громадянських та соціальних компетентностей школярів.

Методи та організація дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування учителів фізичної культури шляхом анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Опитування проводилося на базі Львівського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України. Взяло участь 100 учителів фізичної культури Львівської області, з них: 16 педагоги, що працюють до 10 років; 28% – від 11 до 20 років; 26% – від 21 до 30 років; 30% – 31 рік та більше.

До педагогічного експерименту залучені учні 5 класів НВК №2 м.Трускавця в кількості 50 осіб, який складався з констатувальної та формувальної частини. Констатувальний експеримент передбачав діагностику рівня розвитку громадянських та соціальних компетентностей, а формувальний – дав можливість вивчений закордонний досвід впровадити в освітній процес з фізичної культури за допомогою спеціальних напрямів діяльності й рухливих ігор направлених на формування зазначених компетентностей, запозичених з посібника «Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity» розробленого під егідою Міжнародної ради спортивних наук і фізкультурної освіти (**International Council of Sport Science and Physical Education)** [6, 7]. Рівень сформованості громадянських та соціальний компетентностей визначено методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан); зміни стратегії поведінки учнів під час виникнення проблемної ситуації виявлені за методикою Д. Амірхана; динаміка зміни рівня комунікативності учнів визначалася за методикою Ряховським В.Ф.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене нами дослідження дало можливість визначити напрями діяльності, які ми вважаємо сприяють формуванню соціальних компетентностей в учнів. До них ми насамперед відносимо:

- використання технологій, які створюють «ситуацію успіху»;
- домінування під час освітнього процесу ігрового методу з використанням спеціально добраних рухливих ігор;
- залучення учнів у більшій мірі до позакласної та позашкільної діяльності.

В ході проведеного дослідження нами підтверджено, що важливими умовами для організації ситуації успіху під час уроку фізичної культури є:

1. Належна психологічна атмосфера уроку
2. Використання індивідуального підходу з урахуванням резервів фізичного розвитку та фізичної підготовленості.
3. Заохочення школярів за будь-які успіхи
4. Об'єктивне виставлення оцінок.
5. Використання педагогічних прийомів (табл.1).

Таблиця 1

Педагогічні прийоми «ситуації успіху» на уроці фізичної культури

Прийоми	Очікувані результати
Призначення щоразу нових капітанів на уроці	Кожен учень матиме можливість отримати досвід лідера, проявляти ініціативу
Залучення учнів до проведення підготовчої частини уроку, до складання комплексів розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки	Учень отримує практичний досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності, є зацікавленим проявити ініціативу, творчість, організаторські вміння
Використання індивідуального підходу при підборі вправ і дозування (виконання вправ з різним дозуванням)	Школяр може не виконувати вправу, яка є йому заважка чи недоступна (наприклад підтягування) проте він виконує вправи з розвитку сили.
Вчитель пропонує вибір, коли якість можна замінити кількістю	Школяр може здійснити вибір залежно від рівня фізичної підготовленості, наприклад, якщо не може пробігти 1 км. то можливим є подолання 1,5 км., але біг можна чергувати з ходьбою
Залучення учнів до організації уроку, суддівства	Звільнений від занять з фізичної культури школяр бере участь у освітньому процесі, допомагає вчителю: виконуючи обов'язки судді, контролера і т.д. Отримує досвід суддівства, починає краще розбиратися у правилах спортивних ігор.
Використання шкільних стендів «Рекорд класу», «Особистий рекорд», «Найкращі спортсмени школи» і т.д.	Учень може встановити рекорд у будь-якій вправі, навіть сам може її придумати. Досягається відчуття успіху, зміцнюється позитивна мотивація
Моніторинг рівня фізичної підготовленості кожного учня (як мінімум 2 рази у рік).	Учень має змогу порівнювати отримані результати з попередніми відслідковуючи їх приріст за рік
Звіт щодо досягнень учнів оприлюднюють (шкільні збори, ставлять до відома класних керівників та батьків)	Школяр є задоволений своїм результатом. З'являється бажання досягнути більшого.

Як було вже сказано, з метою формування громадянських та соціальних компетентностей в учнів окрім традиційних рухливих ігор, які проводяться в школах України нами ми запропонували рухливі ігри запозичені з посібника «Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity» , розробленого під егідою Міжнародної ради спортивних наук і фізкультурної освіти (International Council of Sport Science and Physical Education) [7]**.**

Зазначимо, що ігрова діяльність як засіб соціалізації особистості вимагає управління з боку дорослого щодо взаємодії учня з ровесниками, педагогом . Взаємини з однолітками під час рухливих ігор активізують певні особистісні якості,

які допомагають школярам адаптуватися в середовищі «дитина – дорослий», «дитина – дитина», відчути емоційне благополуччя.

Школяр отримує можливість відбору, активізації якостей, «потрібних» конкретному суспільству у даний момент, і вміння пристосовуватися до середовища, яке виховує у нього повагу до оточуючих, задовольняє його потребу в позитивній оцінці, сприяє розвитку почуття впевненості в собі. Учні вчаться дружити, і під час ігор оволодівають способами поведінки, необхідними для успішного життя у суспільстві (взаємодопомога, підтримка, спілкування, опіка та ін.).

Гра сприяє розвитку рефлексії, оскільки в грі виникає реальна можливість контролювати те, як виконується дія, що входить в процес спілкування. Подвійна позиція граючого – виконавець і контролер – розвиває здатність співвідносити свою поведінку з поведінкою певного зразка. В ігровій діяльності виникають передумови до рефлексії як чисто людської здібності осмислювати свої дії, передбачаючи реакцію інших людей, а також для реалізації своїх можливостей.

Зазначимо, що важливу роль у формуванні громадянських та соціальних компетентностей в учнів займає їх рівень залучення до позакласної й позашкільної діяльності. Впродовж проведення експериментальної частини дослідження ми намагалися активізувати зазначений вид діяльності. Зокрема, нами організовувалося разом з батьками «Веселі старти», «Тато, мама, я – ми спортивна сім'я» та ін. заходи.

Як виявилося учні були самі зацікавлені у допомозі тим тих хто менше поки що готовий, що сприяло формуванню соціальних компетентностей. Окрім того, деякі учні відчувши задоволення від участі у змаганнях, перейнявши дух суперництва, виявили бажання самовдосконалюватись, розпочавши відвідування спортивних гуртків і секцій.

Також був проведений «Олімпійський урок», на якому ми акцентували увагу на важливості позитивних цінностей, які формує фізичне виховання і спорт.

Отож, порівнюючи дані отримані завдяки формувальному та констатувальному експериментів можна стверджувати про ефективність впливу впровадження вищезазначених ігор і підходів на формування громадянських та соціальних компетентностей учнів (рис. 2).

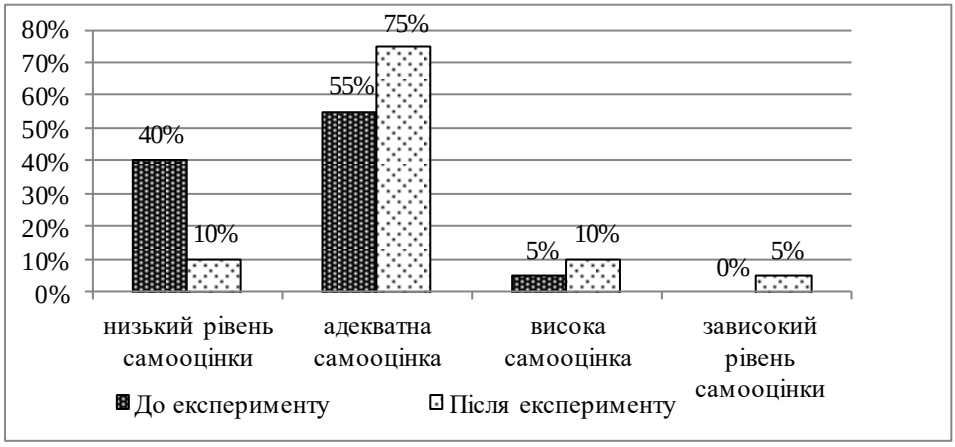


Рис.2 Динаміка зміни рівня самооцінки в учнів за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан)

Як бачимо, з рис.1 після проведення експерименту різко зменшилася кількість учнів, які оцінювали свій рівень самооцінки як низький з 40% до 10% . В той же час зросла кількість дітей з адекватною самооцінкою з 55% до 75%. Це означає, що більше дітей стали впевненішими у собі, навчилися оцінювати себе і свої здібності, моральні якості і вчинки.

Відбулися позитивні зміни і в стратегії поведінки учнів в умовах проблемної ситуації. Якщо до експерименту лише 10% готові були прийняти самостійно рішення, то після таких виявилося 75%, з 80%, що очікували допомогу від сторонніх залишилося лише 20% (рис. 3).

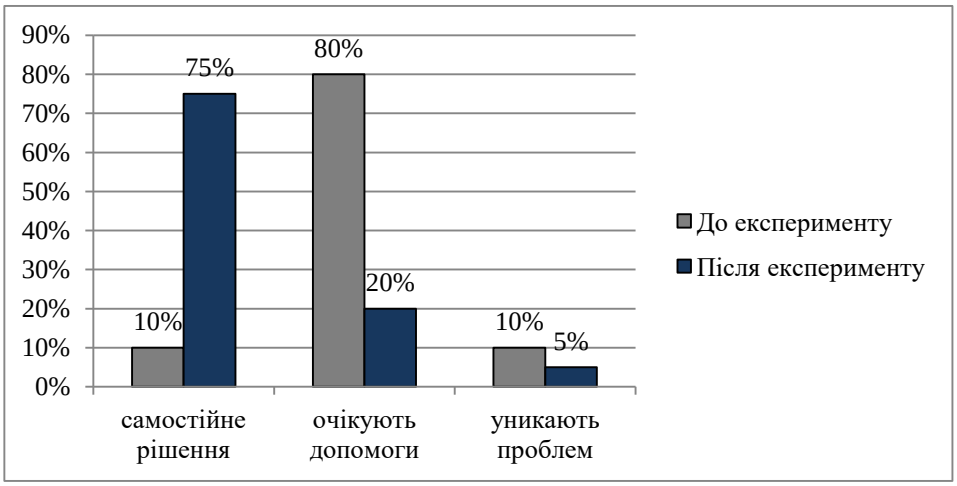


Рис.3 Динаміка зміни стратегії поведінки учнів під час виникнення проблемної ситуації за методикою Д. Амірхана

Результати проведення повторної діагностики, щодо визначення рівня комунікативності учнів свідчать про отримані позитивні зміни. Так, учнів з низьким рівнем не було виявлено взагалі (під час вхідної діагностики їх було 35%), з середнім рівнем комунікативності збільшилося 15%, і з високим на 20% (рис.4).

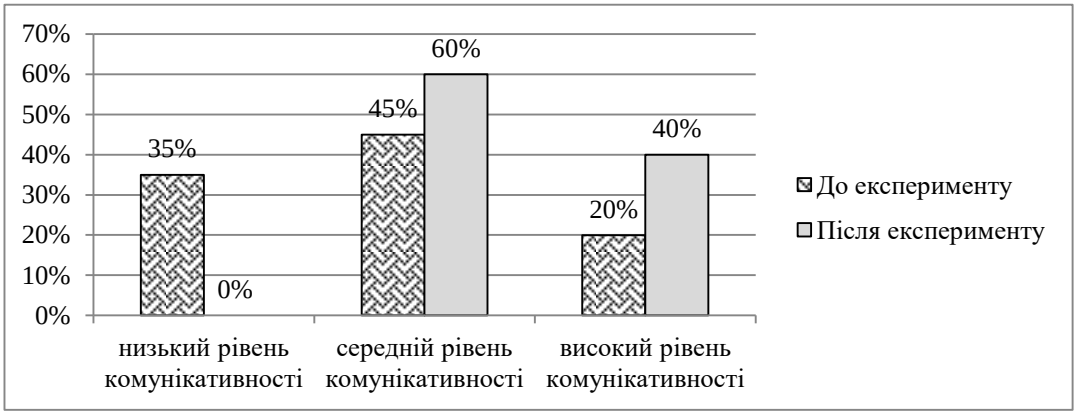


Рис.4 Динаміка зміни рівня комунікативності учнів за В.Ряховським

Була відзначена і позитивна динаміка щодо зміни рівня співпраці у дитячому колективі. Відзначимо збільшення на 5% учнів з високим рівнем співпраці, на 15% з середнім, і зменшення 20% учнів з низьким рівнем співпраці (рис.5).

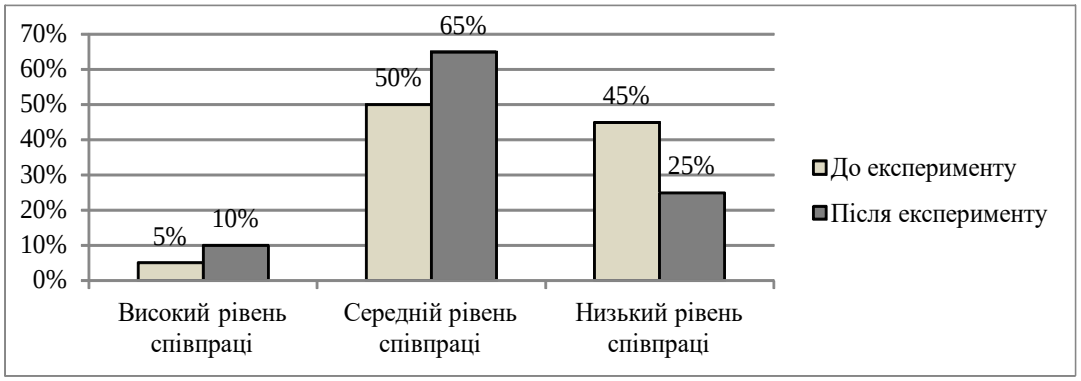


Рис.5. Динаміка зміни рівня співпраці у дитячому колективі за Д. Ельконіном

Висновки: У ході проведення дослідження нами було визначено і перевірено рівень сформованості соціальних компетентностей учнів середньої школи. Встановлено, що впроваджені підходи та використанні рухливі ігри у цілому позитивно вплинули на зростання рівня громадянських та соціальних компетентностей. Відзначено позитивні зміни у рівні самооцінки учнів (занижена самооцінка учнів зменшилася в чотири рази з 40% до експерименту та 10% після; адекватна: зросла на 20% (55% на початку та 75% після експерименту) висока самооцінка учнів зросла вдвічі (з 5% до 10%) завищена самооцінка зросла на 5%; у стратегії поведінки учнів під час виникнення проблемної ситуації (здатність самостійно приймати рішення поліпшилася у 7,5 разів (з 10% на початку до 75% після завершення експерименту); в 4 рази зменшилася в учнів потреба у сторонній допомозі (з 80% до 20%); рівня комунікабельності та співпраці у дитячому колективі (зріс середній (на 15%: з 45% до 60% після завершення експерименту) та високий рівень (на 20%: з 20% на початку до 40% в кінці експерименту) комунікабельності учнів та не виявлено учнів з низьким рівнем комунікабельності); відзначена незначна проте позитивна динаміка успішної адаптації дитини до шкільного навчання (високий рівень співпраці збільшився на 5%, середній – на 15%, низький зменшився на 20%).

Література

1. Державний Стандарт початкової освіти : затверджений Постановою КМУ від 21.02.2018 р. № 87 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/108.
2. Концепція «Нова школа. Простір освітніх можливостей» [Електронний ресурс]. – 40 с. – Режим доступу: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016.
3. Москаленко Н. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи “Нова українська школа»/ Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І.Х. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 К (113)19. – С.223–229
4. Нова українська школа: основи Стандарту освіти. – Львів, 2016. – 64 с
5. Сороколіт Н. Можливості реалізації ключових компетентностей нової української школи у фізичному вихованні школярів/ Сороколіт Наталія // Спортивний вісник Придніпров'я.– 2019. – № 3. – С. 167–174.

6. Турчик І. Шкільний спорт, як засіб соціалізації особистості (історико-педагогічний дискурс в контексті вивчення зарубіжних джерел). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт/" Зб.наукових праць/ За ред. О.В.Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Випуск 9 (79) 16. С.101 – 105

7. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity Printed in Denmark by KLS Grafisk Hus. First edition 2014. – p.142

Reference

1. Derzhavnyi Standart pochatkovoi osvity : zatverdzhenyi Postanovoiu KMU vid 21.02.2018 r. № 87 [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/108.

2. Kontseptsiia «Nova shkola. Prostir osvitnikh mozhlyvostei» [Elektronnyi resurs]. – 40 s. – Rezhym dostupu: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016.

3. Moskalenko N. Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkoliariv v ramkakh reformy "Nova ukrainska shkola»/ Moskalenko N. V., Sorokolit N. S., Turchyk I.Kh. // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – K. : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2019 – Vypusk 5 K (113)19. – S.223–229

4. Nova ukrainska shkola: osnovy Standartu osvity. – Lviv, 2016. – 64 s.

5. Sorokolit N. Mozhlyvosti realizatsii kliuchovykh kompetentnostei novoi ukrainskoi shkoly u fizychnomu vykhovanni shkoliariv/ Sorokolit Nataliia // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.– 2019. – № 3. – S. 167–174.

6. Turchyk I. Shkilnyi sport, yak zasib sotsializatsii osobystosti (istoryko - pedahohichnyi dyskurs v konteksti vyvchennia zarubizhnykh dzherel). Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. „Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/ Fizychna kultura i sport/" Zb.naukovykh prats/ Za red. O.V.Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2016. Vypusk 9 (79) 16. S.101 – 105

7. Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity Printed in Denmark by KLS Grafisk Hus. First edition 2014. – p.142.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.21

Філоненко Л. В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,
Рівненський Національний університет водного господарства та природокористування
Фурдуй С. Б.
доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Максимчук Б. А.
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури, Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Демченко І. І.
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Височан Л. М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Плетеницька Л. С.
кандидат педагогічних наук,доцент кафедри
фахових методик і технологій початкової освіт ДВНЗ "Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника"
Котловий С. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальних технологій,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Маріупольський державний університет

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДИНИ В УЧНІВ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ

З огляду на кризові явища в українському суспільстві зростає необхідність у формуванні ціннісного ставлення до іншої людини. Особливо ця проблема є гострою у школах-інтернатах, де навчаються діти-сироти, які позбавлені батьківського піклування, та соціальні сироти. Ранній негативний життєвий досвід є причиною негативного ставлення до людей, що у дорослому віці може виявлятися у різного виду відхилення: нехтуванні моральних правил поведінки, труднощах спілкування з іншими людьми тощо. Ціннісне ставлення до іншої людини є важливою характеристикою

моральної сфери особистості й найбільшою мірою підтверджується гуманістичною етикою і мораллю та є основою вітчизняного і міжнародного законодавства, що потребує пильної уваги та розробки оптимальних педагогічних умов формування ціннісного ставлення до іншої людини у підлітків шкіл-інтернатів, як найбільш вразливої категорії дітей з метою їх соціалізації та повноцінної інтеграції у суспільство.

Ключові слова: *діти-сироти, соціалізація, моральна сфера, інтеграція, альтруїзм, виховна робота, мотиви.*

Филоненко Л. В., Фурдуй С.Б., Максимчук Б. А., Демченко И. И., Высочан Л. М., Плетеницкая Л. С., Котловой С. А., Максимчук И. А. Исторические аспекты формирования ценностного отношения к человеку у учащихся школ-интернатов спортивного направления. *Учитывая кризисные явления в украинском обществе растет необходимость в формировании ценностного отношения к другому человеку. Особенно эта проблема является острой в школах-интернатах, где обучаются дети-сироты, лишенные родительской опеки, и социальные сироты. Ранний негативный жизненный опыт является причиной негативного отношения к людям, во взрослом возрасте может проявляться в разного вида отклонения: пренебрежении моральных правил поведения, трудностях общения с другими людьми и тому подобное. Ценностное отношение к другому человеку является важной характеристикой нравственной сферы личности и в наибольшей степени подтверждается гуманистической этикой и моралью и является основой отечественного и международного законодательства, что требует пристального внимания и разработки оптимальных педагогических условий формирования ценностного отношения к другому человеку у подростков школ-интернатов, как наиболее уязвимой категории детей с целью их социализации и полноценной интеграции в общество.*

Ключевые слова: *дети-сироты, социализация, нравственная сфера, интеграция, альтруизм, воспитательная работа, мотивы.*

Filonenko L., Furdui S., Maksymchuk B., Demchenko I., Vysochan L., Pletenicka L., Kotlovuy S., Maksymchuk I. Historical aspects of forming the value attitude to human being at pupils of sports boarding schools. *Considering the crisis phenomena in the Ukrainian society the need in forming the value attitude towards another person grows. This problem is particularly acute in boarding schools, where orphans who are deprived of parental care and social orphans study. Early negative life experience is the reason for negative attitude towards people, which in adulthood can be at different types of deviation: disregard of moral rules of behavior, difficulties of communication with other people, etc. European integration changes in Ukraine encourage the introduction of a humanist approach in boarding schools and the rejection of a decision-making (authoritarian) style of child-rearing, the creation of appropriate conditions for which each child would feel significant, unique not only for himself or herself, but also for others. The United Nations Declaration on the Promotion among Youth of the Ideals of Peace, Mutual Respect and Understanding between Peoples lays the foundations for the value-based attitude towards a human being, in particular young people, who suffer many trials, in the form of wars, migrations, etc. Based on the fact that it is young people who are the engine of progress, change and transformation in any society much attention is paid to its upbringing. The scientific research shows that the value attitude towards another person is an important characteristic of the moral sphere of the individual and is most confirmed by humanistic ethics and morality and is the basis of domestic and international legislation, which needs close attention and development of optimal pedagogical conditions for forming the value attitude towards another person at teenagers of boarding schools, as the most impressionable category of children with a view to their socialization and full integration into society.*

Keywords: *orphans, socialization, moral sphere, integration, altruism, educational work, motives.*

Постановка проблеми. З огляду на кризові явища в українському суспільстві зростає необхідність у формуванні ціннісного ставлення до іншої людини. Особливо ця проблема є гострою у школах-інтернатах, де навчаються діти-сироти, які позбавлені батьківського піклування, та соціальні сироти. Ранній негативний життєвий досвід є причиною негативного ставлення до людей, що у дорослому віці може виявлятися у різного виду відхилення: нехтуванні моральних правил поведінки, труднощах спілкування з іншими людьми тощо.

Євроінтеграційні зміни в Україні спонукають до впровадження у школах-інтернатах гуманістичного підходу та відмови від директивного (авторитарного) стилю виховання дітей, створення належних умов, за яких кожна дитина відчула б себе значущою, унікальною не лише для себе, а й для інших.

У Декларації ООН «Про розповсюдження серед молоді ідеалів миру, взаємної поваги і взаєморозуміння між народами» закладено підвалини ціннісного ставлення до людини, зокрема до молоді, на долю якої випадає багато випробувань, у вигляді воєн, міграцій тощо.

Виходячи з того, що саме молодь є рушієм прогресу, змін та перетворень у будь-якому соціумі, велика увага звертається на її виховання.

Аналіз актуальних досліджень. У принципі II Декларації зазначається, що усі засоби виховання в закладах освіти мають сприяти поширенню ідеалів гуманізму, свободи, солідарності. У наступних принципах зазначається, що молодь має виховуватися на основі почуттів гідності і рівності, а метою виховання має бути розвиток здібностей, моральних якостей і любові до всього людства, що, на нашу думку, залишається актуальним сьогодні і свідчить про визнання ціннісного ставлення до іншої людини за будь-яких умов. На наш погляд, принципи Декларації не втратили своєї актуальності сьогодні, і є важливим документом, який має вплив на прийняття прогресивних законів у різних країнах, що визначає ціннісне ставлення до людини у політиці різних країн [1].

Зазначена проблема знайшла висвітлення і в Резолюції, прийнятій Генеральною Асамблеєю від 27 липня 2012 року, і в підсумковому документі Конференції ООН – Конвенції «Майбутнє, якого ми хочемо», в якій на основі Загальної декларації прав людини стверджуються найважливіші напрямки ціннісного ставлення до людини через створення широких можливостей розвитку особистості, турботу про людину, забезпечення справедливості та рівноправ'я [2].

Ціннісне ставлення до людини є основою міжнародних і вітчизняних законодавчих документів, що ґрунтуються на гуманістичній етиці та моралі. Аналіз наукових джерел переконує, що фундамент такого розуміння ставлення було закладено у філософії, де цій проблемі приділялася значна увага у всі часи. Основи розуміння цінності іншої людини закладено ще античними філософами.

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні історичних аспектів формування ціннісного ставлення до людини в учнів шкіл-інтернатів спортивного спрямування.

Виклад основного матеріалу. Можна стверджувати, що Сократ одним із перших в стародавньому світі глибоко зацікавився проблематикою цінностей і ставлення людини до себе та до інших. Він справедливо підмітив, що переважно людина, якою вона є в дійсності, відрізняється від тієї, якою б хотіла бачити себе. З його точки зору людина реальна та людина ідеальна відрізняються одна від одної саме ціннісними уявленнями про себе та про навколишній світ. Всесвітньо відомий вислів великого мислителя: «Пізнай самого себе, і ти пізнаєш світ», – означає не звернення до своїх душевних станів, а, радше, аналіз мотивів, що визначають вчинки, мораль, яка не живе в людині абстрактно, а проявляється в поведінковій сфері у співвідношенні з морально-ціннісною системою самої людини [3].

Сократ дуже точно помітив, що уявлення людини про себе часто не збігаються з уявленням про неї інших людей, а також уявлення про те, якою вона хоче здаватись. На думку філософа, найважливішим є самопізнання, бо тільки пізнавши себе, людина може пізнати світ. З точки зору нашого дослідження, самопізнання є найпершою і необхідною умовою не лише ціннісного ставлення до себе, а й до інших людей.

У процесі аналізу творів Платона «Держава», «Закони» можна дійти висновку, що цінності існують завдяки ідеальному, а саме в ідеях (ейдосах). Останні є не що інше, як першообрази і досконалі зразки усіх речей, що існують довкола. Однією із найважливіших ідей є душа людини, яка дає змогу осмислити видимість реального світу з певними цінностями та моральними уявленнями, що відображає світ ідей. В ієрархії ідей найвищою є ідея Блага, після якої ідуть ідеї Прекрасного, Істини та Божественного. Таким чином, згідно з етичною концепцією Платона людина сприймає моральні цінності душею. Повага гідності інших людей, гідна поведінка стосовно інших людей розглядається філософом у «Федрі» в контексті безсмертя душі як важлива складова досконалості особистості [4].

В епоху Середньовіччя ціннісне ставлення до людей визначалося любов'ю до ближнього та пов'язувалося з відповідальністю перед Богом і Страшним Судом, де людині доведеться тримати відповідь за кожен свій вчинок.

Зокрема, А. Кентерберійський розглядав людину через призму присутності в ній Бога від народження. Благо і Добро, як вияви ціннісного ставлення до інших людей у різних сферах буття, тлумачилися виключно з позицій християнської етики і моралі. Апріорні та апостеріорні докази існування Бога зводяться до того, що людина наділена Богом багатьма чеснотами, і всі її діяння здійснюються з волі Божої, де роль людини зводиться до того, щоб жити згідно з Божим вченням[5], а ставлення до інших людей обґрунтовано Святим Письмом.

В етичних поглядах Ф. Аквінського [6, с. 156–162] центральне місце займає вчення про найвищі цінності, що ведуть людину до усвідомлення блага. Однак, через брак розуму людина може заплутатись у житті, вважаючи благом абсолютно протилежні речі. Він виокремлює цінності віри, любові, надії, які є основою морального і благочестивого життя. До найважливіших цінностей філософ відносить справедливість, мужність і поміркованість, які людина має проявляти в ставленні до інших. Основною цінністю є розсудливість (prudentia), або мудрість, уміння передбачати наслідки своїх дій, що, на наш погляд, характеризують ціннісне ставлення до інших, розуміння людської природи.

Ф. Аквінський називав дітей «tabylarasa» («чиста дошка»), тобто такими, що народжуються без якихось іманентних якостей і яких потрібно виховувати у повазі до Бога і людей.

В епоху Відродження у філософії зароджується напрям гуманізму, який утверджує людину як творця своєї долі, що несе моральну відповідальність за свої дії, а не лише покладається на волю Бога. В цей період людина проголошується найвищою цінністю.

У творі М. Монтеня «Проби» [7] обґрунтовується цінність кожної окремої людини як відображення людства, а також звертається увага на цінності, пов'язані з людським життям, яке саме по собі є цінністю й протиставляється смерті. Людина сама створює для себе моральні ідеали та досягає їх. Життя людини залежить від вибору самої людини. Для гідного й доброчесного життя потрібна мужність. У своїй відповідальній поведінці особистість має покладатися на розум і уміння утримуватися від будь-яких спокус. Виходячи з цього, благочестиве життя розумної та мужньої людини ґрунтується на повазі до інших людей, доброзичливості, визнанні гідності й честі, їхніх прав. Водночас, філософ переконаний, що рушієм дій людини в багатьох випадках є егоїзм, а не любов до іншої людини, оскільки він є умовою щастя і спокою людини. У виховній концепції М. Монтеня [7, с. 146–172], що знайшла підтримку в Я. Коменського [8], Дж. Локка [9] та ін., важливим є акцент на вихованні різнобічної особистості, з добре розвиненими вольовими якостями, шляхетним характером, здатної насолоджуватися життям і долати труднощі. Ідеї Просвітництва добре представлені працями Г. Сковороди.

Кордоцентрична філософія Г. Сковороди ґрунтується на істинах Святого Письма, звертається до внутрішнього світу людини, її думок, почуттів, прагнень: «не внешняя наша плоть, но наша мысль – то главный наш человѣк» [10, с. 318].

Природовідповідне виховання, споріднена діяльність, рідномовне середовище дають змогу виховати гідну людину, яка любить батьків, шанує інших людей. За теорією Г. Сковороди, у стосунках з іншими людьми важливими є такі якості, як: поміркованість, терплячість, вміння володіти собою, доброчесність, справедливість, доброзичливість, скромність,

милосердя, бадьорість духу. Найвищим рівнем вихованості є вдячність як визнання заслуги іншої людини. Антиподами ціннісного ставлення до людини є скупість, заздрість, кровопролиття, лестощі та розкрадання. У діалозі «Наркіс» розкривається шлях людини до себе через самопізнання як умова самовдосконалення і розуміння себе та інших людей[179, с. 27–83].

В обґрунтуванні ціннісного ставлення до людини велика заслуга належить Е. Фромму, який чітко розмежував авторитарну і гуманістичну етику і мораль. Для філософа на першому плані є не оцінка поведінки чи сутності людини, а її сутнісні сили, можливості, те, ким вона може стати. Людина сама формує свої ціннісні установки. Філософ звертає увагу на такі антиподи, як любов, страх, віра, жадоба до влади, фанатизм, та досліджує їхню природу й наслідки. Це дає підстави розуміти систему цінностей – як другу природу людини, на яку можна впливати позитивно та прикрашати її, виховувати гуманною, придатною до життя у соціумі [11, с. 9].

Людиноцентрична філософія В. Кременя ґрунтується на гуманістичних цінностях, які він розглядає як ідеал і аргумент самовизначення особистості. Імператив морально-духовного удосконалення визначає ставлення особистості до себе та до інших [12, с. 9].

Життя людини проходить на побутовому, професійному, етичному, політико-ідеологічному рівнях, що передбачає активну взаємодію з іншими людьми. Ціннісне ставлення до іншої людини утверджується через принципи служіння, альтруїзму, які протистоять егоїзму, користолюбству.

Сучасне виховання має формувати «інноваційний тип мислення і готовність до інноваційного типу дій на основі поваги до особистості [12, с. 343].

З цієї точки зору, педагоги мають спрямувати процеси персоналізації, соціалізації, індивідуалізації школярів таким чином, щоб уникнути ризикованої поведінки, яка негативно може позначитися на них самих та інших людях [13-19]. Погляди В. Кременя щодо вибору цінностей життя та взаємодії особистості у глобалійному світі ґрунтуються на сучасних реаліях, нових інформаційних технологіях, де послаблюються взаємодія між людьми і опосередковуються комп'ютером, що актуалізує і спонукає до вибору нових адекватних технологій виховання в учнів ціннісного ставлення до іншоїлюдини.

У психології ціннісне ставлення до іншої людини розкривається через гаму почуттів, мотивів і вчинків.

В гуманістичній психології А. Маслоу ціннісне ставлення до людей можливе лише у контексті самоактуалізації особистості. Однак, особистість часто потребує відгуку «ресакрилізації», яка дозволяє розглядати так звані позиції «вічності» та спонукати до пошуку правильних дій.

Ефективним у цьому є використання творчості, креативного мислення, художніх образів, позитивних установок. Педагогічними наслідками у вихованні є формування уявлень про себе та про іншу людину, усвідомлення глибинних почуттів, моралі, гуманістичної етики.

Психолог вважає, найважливішим,що педагоги можуть зробити для дітей, – це дати дитині почуття досягнення. Діти отримують велике задоволення, допомагаючи комусь, хто є молодшим чи слабшим за них, і саме це є основою ціннісного ставлення до інших. Однак, батьки часто передають дітям викривлені чи спотворені зразки ставлення до інших, що потім потребує корегування. А тому виховання має здійснюватися лише на основі буттєвих цінностей, які є найважливішими у житті людини [20, с. 43].

Глибинна психологія К. Юнга дозволяє зрозуміти особистість як багаторівневу і багатополюсну в усіх її взаємозв'язках зі світом та ставленням до інших людей. Досліджуючи тіньові сторони особистості, психолог виокремлює катарсичний метод як можливість зізнатися і виправити свої помилки щодо інших людей . Виховання соціальної людини передбачає, перш за все, розуміння оточуючих, отримання задоволення від спілкування, готовності змінюватися: «Зустріч двох особистостей нагадує суміш двох різних хімічних речовин: якщо вони разом вступають в реакцію, то обоє змінюються» [21, с. 31].У ставленні між людьми психолог виділяє деякі фактори, які також викликають зміни, мають негативний вплив і навіть можуть завдати шкоди здоров'ю. У зв'язку з цим зростають вимоги до психолога і педагога, який має не лише формулювати вимоги до вихованців, а й бути таким, яким би він хотів зробити іншого [193], терплячим і послідовним у своїх діях, намагатися уникати помилок у своїй роботі.

У розумінні ціннісного ставлення дітей різного віку до іншої людини ми виходили з того, що ставлення у психології особистості – це система зв'язків людини зі світом та іншими людьми, яка виступає складовою частиною її свідомості і самосвідомості. Ставлення є основною категорією в теорії особистості В. М'ясищева [22, с. 29-44]. В основі цієї теорії лежать ідеї О. Лазурського про класифікацію особистості згідно з типами її ставлення до оточуючої дійсності. Основні положення психології ставлень полягають у тому, що особистість, психіка і свідомість людини у кожен момент є єдністю відображення об'єктивної дійсності і ставлення людини до неї. Психологічні ставлення людини виступають як цілісна система індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності: з явищами природи і світом речей, з людьми і суспільними явищами; особистості з собою як суб'єктом діяльності.

Свідченням ефективності виховної роботи є перехід від виховання до самовиховання. Проблема ціннісного ставлення до людини завжди перебувала у полі зору вітчизняних психологів. Проблематику стосунків з іншою значущою людиною, роль такої людини в житті, психологічні параметри, які потрібні для успішної реалізації оптимальних стосунків, розглядали в своїх дослідженнях Б. Ананьєв, А. Бодалев, Л. Виготський, І. Дубровіна, Д. Ельконін, М. Лисина, В. М'ясищев, В. Петровський, Д. Фельдштейн та ін.

Так, у ставленні до інших людей, з точки зору Л. Виготського, провідну роль відіграють мотиви, які відображають глибинну суть. Культурно-історична концепція Л. Виготського, безумовно, відкрила нові можливості до розуміння особистості дитини та можливостей виховання її з урахуванням обставин і ситуацій, за яких відбуваються становлення дитини , розкривається соціальний аспект формування особистості через широкий спектр ставлень. Психолог звертає увагу на

співвідношення зовнішніх і внутрішніх умов, вікових та індивідуальних особливостей дитини. Особистість стає для себе тим, ким вона є для себе, через те, ким вона стає для інших[23, с. 144].

Послідовницею ідей Л. Виготського стала Л. Божович, яка поглибила його вчення положенням про цілісність особистості та її мотиваційну сферу. На думку ученої, ціннісне ставлення до особистості неможливе без виховання моральних почуттів – «без них и не может быть ни нравственных убеждений, ни нравственного мировоззрения. Именно они обеспечивают единство сознания и поведения»[24, с. 27].Таке бачення ґрунтується на тому, що почуття і моральна свідомість формуються у процесі суспільної діяльності, а тому завдання педагога має полягати у розвитку здібностей дитини, її вольових якостей та характеру.

На думку Л. Божович, на ціннісному ставленні до іншої людини негативно позначаються покарання, особливо фізичні, які є причиною бар'єрів, непорозумінь та відчужень між дорослими та дітьми. Фізичні покарання деколи набувають системного характеру та ставлять за мету виховання покірності, однак позбавляють особистість ініціативи, роблять її пасивною та боязкою, нездатною взаємодіяти з іншими людьми [24].

Дослідниця Н. Палієва, яка критикує розширення мереж шкіл-інтернатів без вивчення соціально-психологічних причин суспільного життя, оскільки це й призводить до ситуацій, коли суспільство вимушене виховувати дитину, використовуючи альтернативні форми життєвлаштування [25, с. 7].

З нашої точки зору, дуже важливою проблемою є дослідження виховних можливостей середовища школи-інтернату, принаймні, в царині засвоєння цінностей, орієнтованих на іншу людину, що дало б мож ціальну адаптацію депривованих з дитинства дітей. Важливо, щоб випускник інтернатної установи мав «позитивну установку на іншу людину і був відповідальним за свої вчинки, на виховання доброзичливості як соціально значимого параметру особистості, стиль поведінки та діяльність якої будуть співзвучними характеру гуманістичного суспільства»[25, с. 35]. Це може бути лише ідеалом, до якого потрібно прагнути, в умовах сучасності ж має місце відсторонення соціуму від виховання дітей, а «…самі діти, зустрічаючись з негативними явищами соціуму, агресивністю, всім комплексом найгостріших проблем, – не можуть без системної підтримки протистояти багаточисельним деструктивним діям»[25, с. 31].

Висновки. Таким чином, філософські, психологічні та педагогічні дослідження свідчать, що ціннісне ставлення до іншої людиниє важливою характеристикою моральної сфери особистості й найбільшою мірою підтверджується гуманістичною етикою і мораллю та є основою вітчизняного і міжнародного законодавства, що потребує пильної уваги та розробки оптимальних педагогічних умов формування ціннісного ставлення до іншої людини у підлітків шкіл-інтернатів, як найбільш вразливої категорії дітей з метою їх соціалізації та повноцінної інтеграції у суспільство.

Література

1.Декларація про підтримку ідеалів миру, взаємоповаги і людського взаєморозуміння серед молоді : проголошено резолюцією Ген. асамблеї ООН № 2037(XX) від 7 груд. 1965 р. / Коміс. з прав людини ООН. URL: http://www.ji.lviv.ua/n24texts/deklaracija.htm

2.Резолюція [Електронний ресурс]. Режим доступу : http: // zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_l52.

3.Федосов Ю. Акушер истины. Сократ. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http: // www.mgarsky-monastery.org/kolokol.

4.Федосов Ю. Акушер истины. Платон. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http: // www.mgarsky-monastery.org/kolokol.

5.Минаков Ф. Краткий очерк онтологического аргумента Ансельма Кентерберийского. URL [Електронний ресурс]. Режим доступу : http: // esxatos.com/ontologichesky-argument-anselm

6.Бандуровский К. В. Проблемы этики в «Сумме теологии» Фомы Аквинского. *Вопросы философии.* 1997. № 9. С. 156–162.

7.Монтень М. Опыты. Полное издание в одном томе : пер. с фр. Москва : АЛЬФА-КНИГА. 2009. 1149 с.

8.Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. Москва : Педагогика, 1982. Т. 1. 656 с.

9.Локк Дж. Педагогические сочинения / пер. с англ. Ю. Давидсон. Москва : Педагогика, 1939. 320 с.

10. Сковорода Г. С. Твори. В 2-х т. Київ : Вид-во АН УРСР, 1961. Т. 1. 639 с.

11. Фром Э. Психоанализ и этика. Москва : Республика, 1993. 415 с.

12. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. Київ : Знання України, 2010. 520 с.

13. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів загальноосвітньої школи до організації спортивно-масової роботи з молодшими школярами // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2007. – № 3. - С. 30-35.

14. Максимчук Б. А. Підготовка до організації спортивно-масової роботи майбутніх учителів початкових класів як педагогічна проблема // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. - С. 95-98.

15. Максимчук Б. А. Особливості методичної підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування // Зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ, 2007. - С 50-53.

16. Максимчук Б. А. Особливості планування спортивно-масової роботи майбутніми вчителями початкової школи // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр. – Випуск 7 / Редкол.: К.П. Козлова (голова) та ін. - Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2006. - С. 345-349.

17. Максимчук Б. А. Черниш М. С. Методичні особливості підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи у процесі фізичного виховання // Актуальні проблеми фізичного виховання та

методики спортивного тренування. // Збірник наукових праць. – Вінниця: ВДПУ, 2006. - С. 56-59.

18. Максимчук Б. А. Основні знання й уміння учителя початкової школи для організації спортивно-масової роботи // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / Ред. кол.: Побірченко Н.С. (гол. ред.) та інші. - К.: Міленіум, 2005. - Випуск 11. - С. 42-46.

19. Максимчук Б. А. Професійно важливі якості особистості організатора спортивно-масової роботи в початковій школі // Науковий вісник ЧНУ. Збірник наукових праць. – Вип. 268. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Рута, 2005. - С.110-115.

20. Маслоу А. Мотивация и личность. Психология личности / под ред. Д. Я. Райгородского. Хрестоматия. Самара : БАХРАХ-М, 1999. Том I. С. 319–416.

21. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени : пер.с нем. / ред. А. В. Бруиликского. Москва : Прогресс : Универс, 1994. 336 с.

22. Мясищев В. Н. Психология отношений. Москва ; Воронеж, 1995. 356 с.

23. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Москва : Педагогика-Пресс, 1996. 536с.

24. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избр. психол. труды / под ред. Д. И.Фельдштейна. Москва : Междунар. пед. акад., 1995. 209 с.

25. Палиева Н. А. Воспитание и личностное развитие детей-сирот в условиях альтернативных форм жизнеустройства дисс. … д-ра пед. наук. Ставрополь, 2008. 465 с.

Reference

1.The declaration on the Promotion among Youth of the Ideals of Peace, Mutual Respect and Understanding between Peoples: proclaimed by the resolution Gen. of the United Nations Assembly No. 2037 (XX) of 7 December, 1965. Comis. on Human Rights of the United Nations. URL: http://www.ji.lviv.ua/n24texts/deklaracija.htm

2.The resolution [Electronic resource]. Access mode: http: // zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_l52.

3.Fedosov Y. Obstetrician of truth. Socrates. [Electronic resource]. Access mode: http: // www.mgarsky-monastery.org/kolokol.

4. Fedosov Y. Obstetrician of truth. Platon. [Electronic resource]. Access mode: http: // www.mgarsky-monastery.org/kolokol.

5.Minakov F. The brief essay of Anselmus Cantuariensis's ontological argument. URL [Electronic resource]. Access mode: http: // esxatos.com/ontologichesky-argument-anselm

6.Bandurovskiy K. V. (1997). Problems of ethics in "The Sum of Theology" by Thomas Aquinas. *Philosophy questions, № 9,* 156-162.

7.Montaigne M. (2009). Experiences. *Full edition in one volume. Moscow,* 1149.

8.Komenskiy Y. A. (1982). Selected pedagogical works. *Pedagogy. Moscow, T. 1*, 656.

9.Locke J. (1939). Pedagogical writings. *Pedagogy. Moscow,* 320.

10. Skovoroda H. S. (1961).Works. *Kiev, T. 1,* 639.

11. Fromm E. (1993). Psychoanalysis and Ethics. *Moscow*, 415.

12. Kremen V. H. (2010). Philosophy of human centrism in the educational space. *Kiev,* 520.

13. Maksymchuk, B. A. (2005). Sports specialization as a method of training future primary school teachers to organize mass participation sports events. Scientific Notes of Vinnytsia State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology, 13, 41–43.

14. Maksymchuk, B. A. (2005). The basic knowledge and skills of primary school teachers to organize mass participation sports events. Psychological and Pedagogical Problems of Rural School: the Collection of Scientific Works of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, 11, 42–46.

15. Maksymchuk, B. A. (2005). The characteristics of organization and problems of mass participation sports events in primary school. Modern Information Technologies and Innovative Methods of Specialist Training: Methodology, Theory, Experience, Problems, 7, 98–102.

16. Maksymchuk, B. A. (2006). A definition-based analysis of key concepts of mass participation sports events. Problems of Education, 3, 129–132.

17. Maksymchuk, B. A. (2006). The efficiency of a didactic model of training future primary school teachers to organize sports events. Scientific Notes of Vinnytsia State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology, 18, 56–59.

18. Maksymchuk, B. A. (2007). Modelling readiness of future teachers to organize mass participation sports events. Vinnytsia: Vinnytsia State Pedagogical University.

19. Maksymchuk, B. A. (2007). The characteristics of future primary school teachers' methodical training to organize mass participation sports events. Relevant Problems of Physical Education and Methods of Sport Training, 50–53.

20. Maslow A. (1999). Motivation and personality. *Personality psychology. Samara. Volume I,* 319-416.

21. Jung K. G. (1994). Problems of the soul of our time. *Moscow,* 336.

22. Myasishchev V. N. (1995). Psychology of relations. *Moscow. Voronezh,* 356.

23. Vygotskiy L. S. (1996). Pedagogical psychology. *Moscow,* 536.

24. Bozhovich L. I. (1995). Problems of personality formation. *Moscow,* 209.

25. Paliyeva N. A. (2008). Education and personal development of orphans in the conditions of alternative forms of life management. *PhD thesis. Stavropol,* 465.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: http://vak.in.ua/). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (http://nbuv.gov.ua/node/929). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнового автоматичного формування посилань: http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 55 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку в **Приват Банку 4149 4993 4077 3876 (на ім'я Малечко Олег Іванович).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.

REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: http://vak.in.ua/). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (http://nbuv.gov.ua/node/929). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Decoration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 55 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 4149 4993 4077 3876 (on behalf of Malechko Oleg).

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 1 (121) 20



Підписано до друку 17.01.2020 р. Формат 60х84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 13,25. Обл.-вид. арк. 14,40
Наклад 300 прим. Зам. № 007.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26